



PROGRAMMATION DE LA SEMAINE

12 avril au 16 avril 2021

Inscription requise auprès de Céline Brousseau

programmation@lecpc.ca

VEUILLEZ PRENDRE NOTE : En raison des nouvelles règles de confinement d'une durée de 28 jours mises par la province d'Ontario toutes activités sur place au Centre sont annulées temporairement.

ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

Lundi 12 avril

Pétanque Atout (ANNULÉE TEMPORAIREMENT)

Heure : 10 h - 11 h

Inscription : 7 \$ / 2 \$ par session

Responsable : Thérèse Labrèche

Afin de respecter les directives imposées par la province, les conditions suivantes sont en vigueur:

- distanciation sociale et physique: 2 mètres entre les personnes

- le port du masque est obligatoire

Max. 10 personnes incluant le ou la responsable de l'activité

Exercices corps à cœur (ZOOM SEULEMENT)

Heure : 13 h - 13 h 45

Heure : 14 h - 14 h 40

Inscription : 7 \$ / 2 \$ par session (sur place)

Plateforme Zoom seulement 5 \$

Responsable : Monique Sabourin

Afin de respecter les directives imposées par la province, les conditions suivantes sont en vigueur:

- distanciation sociale et physique: 2 mètres entre les personnes

- le port du masque est obligatoire





ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

Lundi 12 avril

Fléchettes du jour (ANNULÉE TEMPORAIREMENT)

Heure : 14 h 30 - 16 h 30

Inscription : 7 \$ / 2 \$ par session

Responsable : Paulette Chartier

Afin de respecter les directives imposées par la province, les conditions suivantes sont en vigueur:

- *distanciation sociale et physique: 2 mètres entre les personnes*
- *le port du masque est obligatoire*

Mardi 13 avril

Qi-gong (ZOOM SEULEMENT)

Heure: 13 h - 14 h 30

Plateforme Zoom seulement

Instructrice: Nicole Beaulac, praticienne de la médecine énergétique

Coût: 40 \$ (m) / 55 \$ (i)

Pickleball (ANNULÉE TEMPORAIREMENT)

Heure: 14 h - 17 h 30 (NOUVELLE HEURE)

Inscription: 7 \$ / 2 \$ par session

Responsable: Sylvie Riverain / André Quesnel

Afin de respecter les directives imposées par la province, les conditions suivantes sont en vigueur:

- *distanciation sociale et physique: 2 mètres entre les personnes*
- *le port du masque est obligatoire*





ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

Mardi 13 avril

Ping Pong (ANNULÉE TEMPORAIREMENT)

Heure: 16 h – 18 h 30

Inscription : 7 \$ / 2 \$ par session

Responsable: Sylvie Riverin

Afin de respecter les directives imposées par la province, les conditions suivantes sont en vigueur:

- *distanciation sociale et physique: 2 mètres entre les personnes*
- *le port du masque est obligatoire*

Mercredi 14 avril

Exercices ViActive (ZOOM SEULEMENT)

Heure : 14 h – 15 h

Inscription : 7 \$ / 2 \$ par session (sur place)

Plateforme Zoom seulement 5 \$

Responsable : Paulette Chartier

Afin de respecter les directives imposées par la province, les conditions suivantes sont en vigueur:

- *distanciation sociale et physique: 2 mètres entre les personnes*
- *le port du masque est obligatoire*

Jeu de dés (ZOOM SEULEMENT)

Heure : 15 h 15 – 17 h

Inscription : plateforme Zoom 5 \$

Responsable : Diane Irwin





ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

Mercredi 14 avril

Fléchettes du soir (ANNULÉE TEMPORAIREMENT)

Heure : 19 h – 21 h

Inscription : 7 \$ / 2 \$ par session

Responsable : Léo Lavergne

Afin de respecter les directives imposées par la province, les conditions suivantes sont en vigueur:

- *distanciation sociale et physique: 2 mètres entre les personnes*
- *le port du masque est obligatoire*

Jeudi 15 avril

Sacs de sable (ANNULÉE TEMPORAIREMENT)

Heure : 9 h 30 – 11 h

Inscription : 7 \$ / 2 \$ par session (sur place)

Responsable : Paulette Chartier

Afin de respecter les directives imposées par la province, les conditions suivantes sont en vigueur:

- *distanciation sociale et physique: 2 mètres entre les personnes*
- *le port du masque est obligatoire*

Exercices corps à cœur(ZOOM SEULEMENT)

Heure : 13 h – 13 h 45

Heure : 14 h – 14 h 40

Inscription : 7 \$ / 2 \$ par session (sur place)

Plateforme Zoom seulement : 5 \$

Responsable : Monique Sabourin

Afin de respecter les directives imposées par la province, les conditions suivantes sont en vigueur:

- *distanciation sociale et physique: 2 mètres entre les personnes*
- *le port du masque est obligatoire*





ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

Jeudi 15 avril

Bunka (ANNULÉE TEMPORAIREMENT)

Heure : 13 h 15 - 15 h 15

L'art de la broderie japonaise

Coût : 96 \$ (m) 115 \$ (i) (sur place)

Responsable : Rita Lupien

Afin de respecter les directives imposées par la province, les conditions suivantes sont en vigueur:

- *distanciation sociale et physique: 2 mètres entre les personnes*
- *le port du masque est obligatoire*

Vendredi 16 avril

Exercices physiques (ZOOM SEULEMENT)

Heure : 10 h - 10 h 45

Inscription : 7 \$ / 2 \$ par session (sur place)

Plateforme Zoom seulement : 5 \$

Responsable : Lise Legault

Afin de respecter les directives imposées par la province, les conditions suivantes sont en vigueur:

- *distanciation sociale et physique: 2 mètres entre les personnes*
- *le port du masque est obligatoire*

Pratique de danse en ligne (ANNULÉE TEMPORAIREMENT)

Heure : 13 h 30 - 14 h 30

Inscription : 7 \$ / 2 \$ par session (sur place)

Responsable : Richard Therrien

Afin de respecter les directives imposées par la province, les conditions suivantes sont en vigueur:

- *distanciation sociale et physique: 2 mètres entre les personnes*
- *le port du masque est obligatoire*





COURS, PERFECTIONNEMENT & DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

À VENIR

YOGA EN DOUCEUR - EN MODE VIRTUELLE

Les jeudis 15, 22, 29 avril et 6, 13, 20 mai

10 h 30 - 11 h 30

Ce cours de yoga est un excellent outil pour accroître la vitalité, la mobilité, la souplesse et la force en plus d'améliorer la posture et de réduire le stress. Les postures se font en douceur en position assise ou debout. Une attention particulière est accordée à l'alignement du corps, et les postures sont modifiées pour réduire tout risque lié à l'ostéoporose et autre condition physique.

Instructeur : Line Mc Carthy, Thérapie somatique

Plateforme Zoom. Coût : 55 \$ (m) 70 \$ (i) min. 6 pers.

QI-GONG - EN MODE VIRTUELLE

Les mardis du 27 avril au 15 juin (8 sessions)

13 h - 14 h 30

Le Qi-Gong (prononce Chi Kung) est une forme d'exercices traditionnels chinois reposant sur la connaissance et la maîtrise de l'énergie vitale et consiste en des mouvements lents ainsi que des exercices de respiration, de méditation et de concentration. La pratique du Qi-Gong permet d'assouplir les structures du corps et les articulations, d'améliorer la santé et la vitalité, et de favoriser la relaxation. Le Qi-Gong peut être pratiqué debout ou assis.

Instructeur : Nicole Beaulac, praticienne de Chow Qigong et la médecine énergétique Eden

Plateforme Zoom. Coût : 50 \$ (m) 60 \$ (i) min. 5 pers.

ATELIER CERVEAU AU BOULOT

Les mercredis du 21 avril au 23 juin (ANNULÉE TEMPORAIREMENT)

13 h 30 - 15 h 30

Atelier visant à promouvoir la vitalité intellectuelle. Venez participer à des activités stimulant la concentration, apprendre des trucs pour mieux se rappeler des noms, numéros et listes en plus d'obtenir de l'information sur la mémoire et autres facultés intellectuelles. Des thèmes tels que le stress, les loisirs, la créativité, l'activité physique et leurs liens avec la mémoire seront abordés durant les divers ateliers.

Animatrices : Thérèse Legault

Coût : 45 \$ (m) 60 \$ (i) Min. 8 pers. / max 10 pers





ACTIVITÉS À VENIR

PROGRAMME J'AIME MON ORDI

Le CPC vient d'acheter huit ordinateurs portables pour les prêter aux personnes âgées. Le CPC est à la recherche:

(1) - de trois à quatre formateurs et formatrices bénévoles qui offriraient une formation aux participantes et participants (mentorat); veuillez noter que vous recevrez une formation et qu'il y aura un guide d'accompagnement qui vous sera pratique.

(2) - de personnes âgées qui seraient intéressées à essayer de nouvelles activités offertes virtuellement par le CPC. Le CPC fournira pour une certaine période de temps un ordinateur portable à des personnes âgées tout en leur offrant la formation et l'appui connexes. (Voir affiche ci-jointe)

LIGUE DE GOLF DU CPC

Le golf vous intéresse ? Le Centre Pauline-Charron a remis sur pied une ligue de golf les lundis matin au terrain de golf Pineview, situé au 1471, chemin Blair, Ottawa. Les départs se feront entre 9 h à 10 h à compter du 31 mai au 20 septembre 2021.

Les coûts sont les suivants :

Inscription à l'activité : 7 \$ (taxes incluses)

Droit d'accès quotidien au golf :

18 trous du terrain Championship 30 \$ + tvh

Voiturette : 15 \$ + tvh par personne

Inscription requise auprès de Céline Brousseau, Responsable de la programmation

ACTIVITÉS À L'EXTÉRIEUR EN PLANIFICATION POUR LE MOIS DE MAI

- *Club de marche*
- *Tennis-Parc Riverain*
- *Pickleball - Parc Riverain*
- *Pétanque Atout—Parc Gil-O-Julien*
- *Club de vélo*
- *Marche nordique*

