



ACTIVITÉS	JOUR	DATE	HEURE	DESCRIPTION / LIEU		PRIX
ACTIVITÉS GRATUITES						
Affaires de filles	Mardi	14.01.20	09h30 à 11h30	Groupe de discussion et d'échanges sur des sujets donnés qui intéressent les filles.		Gratuit
Chaque semaine		FIN: 16.06.20		Maximum 12 participantes	Salle Vie démocratique 2	22 rencontres
Sauf le 3 mars 2020 Danielle Dion et Louise Gingras						
Affaires de gars	Vendredi	10.01.20	09h30 à 11h30	Groupe de discussions et d'échanges sur des sujets donnés qui intéressent les gars, tels: astronomie & télescopes, autos électriques, bateaux, bicyclette électrique et scooter, bricolage, caméra de sécurité, etc...		Gratuit
1 semaine sur 2		24.01.20				
Sauf le 6 mars 2020		07.02.20				10 rencontres
		21.02.20			Local 1	
		13.03.20			Gilbert Parent	
		27.03.20				
		10.04.20				
		24.04.20				
		08.05.20				
		22.05.20				
Créativité	Mercredi	15.01.20	08h30 - 13h30	Dans un esprit de bonne humeur et d'entraide, travail de projets divers tels tricot, crochet, broderie, etc. pour nous ou pour vendre dans nos locaux ou lors de l'Expo-vente annuelle et à cette occasion, toute la communauté est invitée à venir faire l'achat de ces trésors.	Local 3 et 4	En continu Gratuit
		FIN: 06.20		H. Roy - A. Joly - M. Arbic - D. Rouillier		
Danse libre	Mercredi	11.03.20	11h00 à 12h00	Bouger et se défouler en dansant sur de la musique rétro.		Gratuit
		FIN: 05.20		(Ce n'est pas un cours de danse).	Louise Bourget	Studio rose
Dictée et jeux linguistiques				Dictée et jeux de mots - langue française	Local 4	Gratuit
Une seule fois le	Vendredi	20.03.20	09h00 - 12h00	Maximum 20 participants		
					Raoul Héroux et Pierrette Brunelle	
iPad débutant	Judi	30.01.20	13h30 - 16h00	Cours d'introduction. - iPad fourni	Local 4	10 cours Gratuit
Chaque semaine sauf 3 mars 2020				Apprentissage de la nouvelle technologie iPad afin de connaître ses nombreuses fonctions et utilités.		
Il reste 9 places disponibles		FIN: 07.04.20		Inscriptions au bureau 21 janvier 2020 -	Offert par la commission scolaire Marguerite Bourgeoys	
iPad intermédiaire	Mardi	28.01.20	09h30 - 12h00	Pré-requis: Cours d'Introduction - apportez votre iPad	Bibliothèque	10 cours Gratuit
Chaque semaine sauf 3 mars 2020				Apprentissage de la nouvelle technologie iPad afin de connaître ses nombreuses fonctions et utilités.		
Maximum 20 participants		FIN: 07.04.20			Offert par la commission scolaire Marguerite Bourgeoys	
iPad intermédiaire - avancé	Mardi	28.01.20	13h30 - 16h00	Pré-requis: Cours d'Introduction - apportez votre iPad	Bibliothèque	10 cours Gratuit
Chaque semaine sauf 3 mars 2020				Apprentissage de la nouvelle technologie iPad afin de connaître ses nombreuses fonctions et utilités.		
Maximum 20 participants		FIN: 07.04.20			Offert par la commission scolaire Marguerite Bourgeoys	



ACTIVITÉS	JOUR	DATE	HEURE	DESCRIPTION / LIEU			PRIX
Scrabble	Mardi	07.01.20	13h00 - 16h00	Période libre pour jouer au scrabble, autant pour les débutants que les initiés pour le plaisir seulement et non pour la compétition.	Studio rose	En continu	Gratuit Diane Fortin
Théâtre Complet	Vendredi	10.01.20	09h30 - 12h00	Socialiser et relever un défi en montant sur scène comme comédien avec d'autres aînés sympathiques. La pièce sera jouée devant public 6 fois au Théâtre du Vieux La Prairie en mars 2020.	Théâtre Vieux-La Prairie		Gratuit Laurent Blais
Viactive - Lundi 9h	Lundi	06.01.20	09h00 à 10h00	Programme d'activités physiques pour les 50 ans +		En continu	Gratuit
Viactive - Lundi 10h15	Lundi	06.01.20	10h15 à 11h15	Le désir de bouger est le seul critère. Ce programme a été créé par Kino-Québec en 1988 et les séances sont animées par des bénévoles ayant reçu une formation.	Salle Circé et Lanctôt		
Toutes les semaines sauf Lundi 2 mars, 13 avril 18 mai 2020		FIN: 15.06.20		Huguette Lajoie, Louise Bertrand, Robert et Lorraine St-Martin, Francine Routhier, Dyane Guimond			
Viactive - Jeudi 9h	Jeudi	09.01.20	09h00 à 10h00	Programme d'activités physiques pour les 50 ans +		En continu	Gratuit
Viactive - Jeudi 10h15	Jeudi	09.01.20	10h15 à 11h15	Le désir de bouger est le seul critère. Ce programme a été créé par Kino-Québec en 1988 et les séances sont animées par des bénévoles ayant reçu une formation.	Salle Circé et Lanctôt		
Toutes les semaines sauf jeudis : 5 mars, 23 avril et 21 mai 2020		FIN: 18.06.20		Huguette Lajoie, Louise Bertrand, Robert et Lorraine St-Martin, Francine Routhier, Dyane Guimond			
Viens chanter Dernier vendredi du mois	Vendredi	31.01.20	09h30 - 11h30	Activité de chant à partir d'une sélection de chansons francophones visant le simple plaisir de chanter, socialiser et faire travailler sa mémoire.	Local 4	En continu	Gratuit Magda Farès
	Vendredi	28.02.20	09h30 - 11h30				
	Vendredi	27.03.20	09h30 - 11h30				
	Vendredi	24.04.20	09h30 - 11h30				
	Vendredi	29.05.20	09h30 - 11h30				
	Vendredi	19.06.20	09h30 - 11h30				
Représentations de pièces de théâtre et d'opérettes sur DVD avec de grands artistes internationaux. Pièces commentées et mises-en-contexte par l'animateur, Michel Barbeau. Cet hiver, le thème sera une saison à l'opérette viennoise.					Local 4		Gratuit
Visionnements 1 fois par mois	Mardi	15.01.20	18h30 - 21h00	'Die Lustige Witwe (La veuve joyeuse):production de l'Opéra de Zurich. En allemand avec sous-titres français.			
	Mardi	11.02.20	18h30 - 21h00	Der Graf von Luxembourg (Le comte de Luxembourg): production du festival de Morbisch ...en allemand avec sous-titres français.			
	Mardi	10.03.20	18h30 - 21h00	Die Csardas Furstin (Princesse Csardas): production du festival de Morbisch ...en allemand avec sous-titres français.			
	Mardi	14.04.20	18h30 - 21h00	Der Zigeuner Baron (Le Baron tzigane):production du festival de Morbisch ... en allemand avec sous-titres français.	Michel Barbeau		



ACTIVITÉS	JOUR	DATE	HEURE	DESCRIPTION / LIEU		PRIX
ACTIVITÉS PAYANTES :						
Anglais débutant II Complet	Mardi	21.01.20	09h30 - 11h30	Conversation et mise en situation, apprendre en s'amusant. Maximum 10 participants	Local 3 - Professeur : Andrée Lavarière	12 cours 130 \$
Anglais intermédiaire II Il reste 5 places disponibles	Mardi	21.01.20	13h00 - 15h00	Conversation et mise en situation, apprendre en s'amusant. Maximum 10 participants	Bibliothèque - Professeur : Andrée Lavarière	12 cours 130 \$
Aquarelle Chaque semaine sauf le 3 et 10 mars 2020	Mardi	21.01.20	09h00 - 12h00	Cours d'aquarelle. Développer rapidement ses habiletés et sa créativité tout en peaufinant son style personnel. (prévoir achat de matériel en plus)	Local 4	10 cours 130 \$
Session printemps	Mardi	07.04.20 FIN: 12.05.20	09h00 - 12h00	continuité du cours		6 cours 78 \$
7 à 12 participants	(Les artistes inscrits à ces cours d'aquarelle ont le privilège de participer à l'Exposition annuelle au printemps)				Professeur : Louise Guertin	
Club de marche	Mercredi	08.01.20	09h30 - 11h30	Pré-requis : devenir membre de la maison des aînés 'De marche en marche'. Réchauffement à l'intérieur - Marche à l'extérieur et - Relaxation à l'intérieur au retour	Studio vert Bénévole: Diane Mainville	\$ 20 / Session 10 rencontres
Session printemps	Mercredi	25.03.20 FIN: 27.05.20	09h30 - 11h30	Continuité	Studio vert Bénévole: Diane Mainville	\$ 20 / Session 10 rencontres
Dessin chaque semaine sauf le 3 et 10 mars 2020	Mardi	21.01.20	13h00 - 16h00	N'importe qui peut apprendre à dessiner ! Développer rapidement ses habiletés et sa créativité tout en peaufinant son style personnel. (prévoir achat de matériel en plus)	Local 4 Professeur : Louise Guertin	8 cours 100 \$
Session printemps	Mardi	24.03.20 FIN: 12.05.20	09h00 - 12h00	continuité du cours		8 cours 100 \$
7 à 12 participants	(Les artistes inscrits à ces cours de dessin ont le privilège de participer à l'Exposition annuelle au printemps)				prof. Louise Guertin	
Écriture créative chaque semaine sauf le 2 mars et 13 avril 2020	Lundi	20.01.20	13h30 - 16h00	Libérer sa créativité, ses idées, son imaginaire en jouant avec les mots. Écrire tout simplement pour le plaisir d'écrire. Maximum 8 participants	Salle Vie démocratique 2 Nicole Trépanier Gagné	10 cours 70 \$
Embrassez le changement	Lundi	27.01.20 10.02.20 24.02.20 09.03.20 23.03.20 FIN: 06.04.20	09h30 - 11h30	Comment faire face aux changements de la vie: joie, tristesse, peur, deuil, maladie... Des outils concrets vous apporteront des solutions durables qui vous permettront de vivre les changements dans la joie, la sérénité et l'équilibre.	Local 3 Stéphanie Blais	6 ateliers 90 \$
Minimum 10 participants						
Espagnol débutant Chaque semaine sauf le 2 mars et 13 avril 2020	Lundi	20.01.20	09h30 - 11h30	Conversation et mise en situation, apprendre en s'amusant.	Salle Vie démocratique 2 Professeur : Jorge Roca	12 cours 130 \$
8 à 10 participants						
Espagnol intermédiaire	Vendredi	24.01.20	09h30 - 11h30	Conversation et mise en situation.	Salle Vie démocratique 2 Professeur : Jorge Roca	12 cours 130 \$
8 à 10 participants						



ACTIVITÉS	JOUR	DATE	HEURE	DESCRIPTION / LIEU		PRIX
Foulard de soie	Jeudi	13.02.20	09h30 - 12h00	Projet artisanal sous la supervision d'une grande créatrice. Un atelier le matin et un autre atelier en après-midi.	Local 1	20\$ du foulard
		05.03.20	13h00 - 16h00			
		02.04.20				
		07.05.20				
Mes Mémoires						
Chaque semaine sauf le 4 mars 2020	Mercredi	22.01.20	13h00 - 16h00	Écrire sa vie est un bel héritage, c'est souvent libérateur et toujours enrichissant.	Salle Vie Démocratique II	10 cours 80 \$
		01.04.20				
Complet		FIN: 01.04.20	Maximum 4 personnes		Nicole Trépanier Gagné	
Musique et mouvements						
débutant-intermédiaire	Mercredi	22.01.20	09h30 à 10h30	- Cours débutant et intermédiaire - Le but est de bouger. Apprentissage et pratique de différentes danses en ligne au son de la musique.	Studio rose professeur : Louis Gélinas	10 cours 60 \$
Musique et mouvements						
avancé	Mardi	21.01.20	09h30 à 11h15	Cours avancé - le but est de bouger. Apprentissage et pratique de différentes danses en ligne au son de la musique.	Studio rose professeur : Louis Gélinas	10 cours 60 \$
Peinture						
chaque semaine sauf le 2, 9 mars et 13 avril 2020	Lundi	20.01.20	09h00 - 12h00	Cours de peinture Développer rapidement ses habiletés et sa créativité tout en peaufinant son style personnel. (prévoir achat de matériel en plus)	Local 4	10 cours 130 \$
		20.04.20	09h00 - 12h00			
Session printemps		FIN: 11.05.20	Continuité du cours		prof. Louise Guertin	4 cours 52 \$
7 à 12 participants (les artistes inscrits à ces cours de peinture et ateliers ont le privilège de participer à l'Exposition annuelle au printemps)						
Atelier de peinture						
Chaque semaine sauf le 2, 9 mars et 13 avril 2020	Lundi	20.01.20	13h00 - 16h00	Atelier libre avec supervision du prof. Louise Guertin	Local 4	10 cours 130 \$
		20.04.20	13h00 - 16h00			
Session printemps		FIN: 11.05.20	Continuité de l'atelier			4 cours 52 \$
7 à 12 participants (les artistes inscrits à ces cours de peinture et ateliers ont le privilège de participer à l'Exposition annuelle au printemps)						
Photo - cours Initiation						
8 à 10 participants	Jeudi	23.01.20	09h00-11h00	Comment voir la beauté qui nous entoure avec la photographie ... ateliers conçus pour les amateurs de tous âges avec peu ou pas d'expérience ... trucs, idées et informations techniques afin de réaliser des photos à votre goût.	Local 4	8 cours 130 \$
Photo - cours avancé						
8 à 10 participants	Jeudi	23.01.20	11h00 - 13h00	Comment voir la beauté qui nous entoure avec la photographie ... Trucs, idées et informations techniques afin de réaliser des photos à votre goût.	Local 4	8 cours 130 \$
Escapades Photo						
		endroits et dates à déterminer		De belles sorties en groupe pour prendre des photos exceptionnelles avec une professionnelle de la photo, notre professeur Anne Bourbeau. prévoir un coût minime additionnel et toujours confirmer sa présence : Anne Bourbeau 514-830-0527		\$
Salon de thé tricoteuses						
1 semaine sur 2	Jeudi	16.01.20	13h30 - 15h30	Rencontre conviviale de tricoteuses avec échange et entraide de connaissances.	responsable: Yolande Brière	6 cours 25 \$
		23.04.20				
					Salle Vie démocratique 2	



ACTIVITÉS	JOUR	DATE	HEURE	DESCRIPTION / LIEU		PRIX
Tai-chi	Lundi	06.01.20	11h00 à 12h00	Initiation au Tai chi (débutant)	R. Payette	Tarif disponible au bureau
	Mercredi	08.01.20	11h00 à 12h00		En continu	
	Mardi et	07.01.20	09h30 à 10h30	Qi Gong (LianGong) (débutant et avancé)		Tarif disponible au bureau
	Jeudi	09.01.20				
	Mardi et	07.01.20	09h30 + 45 min.	Tai-chi 2 - avancé (Qi Gong 1hr + Tai Chi 45 min.)		Tarif disponible au bureau
Jeudi	09.01.20					
	Samedi	11.01.20	09h30	Pratique pour les inscrits au Cours au Centre multifonctionnel Guy-Dupré, 500 St-Laurent, La Prairie - Local 1	Guylaine Poissant	Gratuit
CAUSERIES :						
Présentation de causeries et de conférences informatives et interactives adaptées aux aînés et traitant de divers sujets. SVP TOUJOURS CONFIRMER VOTRE PRÉSENCE AU BUREAU: 450-444-6736 Mises à jour sur notre Site web: www.maisondesaineslaprairie.org						
Les proches aidants	Vendredi, 21 février	10h - 11h30		Par Mme Nancy Gilbert, intervenante	Local 4	Gratuit
Le rôle d'un proche aidant, les services offerts et le rôle de l'intervenante.						
CONFÉRENCES :						
En collaboration avec la Bibliothèque:						
Présentation de conférences informatives et interactives adaptées aux aînés et traitant de divers sujets. s.v.p. TOUJOURS CONFIRMER VOTRE PRÉSENCE AU BUREAU: 450-444-6736						
Protection de la vie privée dans le monde numérique:	Mercredi	12.02.20	19h - 21h	Risques et meilleures pratiques. Apprenez-en plus sur les principales menaces à la vie privée, à la sécurité informatique et sur les réseaux sociaux ainsi que sur les meilleures pratiques pour s'en prémunir sur ordinateur, tablette et téléphone. 16 ans et plus	Salle Lanctôt	Gratuit
Ciné-conférence: les Îles de la Madeleine (les aventuriers voyageurs)	Mercredi	11.03.20	19h - 21h	Découvrez les îles de la Madeleine et ses 205 km2 de merveilles naturelles en compagnie de la réalisatrice Jennifer Doré Dallas. Vous ne pourrez rester indifférent devant tant de beauté de cet archipel entouré d'un bleu de mer qui découpe sur des falaises ocre. 16 ans et plus	Salle Lanctôt	Gratuit
Semaine de la Littérature de la MRC Roussillon du 19 au 26 avril	Mercredi	22.04.20	19h - 20h30	Table ronde avec quatre auteurs sur la course à pied comme moteur de création littéraire. La discussion entre les auteurs Anne Genest, Joan Roch, Patrice Godin et Geneviève Lefèvre sera animée par Josée Blanchette. 18 ans et plus	Salle Jean-Baptiste Varin	Gratuit



ACTIVITÉS	JOUR	DATE	HEURE	DESCRIPTION / LIEU	PRIX
Invitation à venir faire de nouvelles connaissances tout en prenant un petit déjeuner.					
DÉJEUNER DU MOIS	Vendredi	10.01.20	09h00 - 11h00	Petinos, 1022 Taschereau, La Prairie	Chacun paie son repas
		07.02.20	09h00 - 11h00	Eggsquis, 165 Taschereau, La Prairie	Chacun paie son repas
		13.03.20	09h00 - 11h00	Eggcité, 9105 Taschereau, Brossard	Chacun paie son repas
		03.04.20	09h00 - 11h00	Petinos, 1022 Taschereau, La Prairie	Chacun paie son repas
		01.05.20	09h00 - 11h00	Eggsquis, 165 Taschereau, La Prairie	Chacun paie son repas
		05.06.20	09h00 - 11h00	Eggcité, 9105 Taschereau, Brossard	Chacun paie son repas
Endroit: afin de faire une réservation adéquate au restaurant et avoir un bon service, s.v.p. TOUJOURS CONFIRMER VOTRE PRÉSENCE AU BUREAU: 450-444-6736					

SORTIES ET VOYAGES :					
En collaboration avec ADORE (Association Douce Retraite)			Pour réservation: adore.retraite@gmail.com		
Spectacle - C'est si bon de danser	Vendredi	17.04.20	Avec Claude Saucier, Kim Richardson et Marc Hervieux. Casino de Montréal		
Hommage aux Crooners québécois	Mercredi	13.05.20	Gignac, Louvain, Lalonde et bien d'autres. de Montréal	Casino	
Cirque du Soleil - Du nouveau à l'horizon	Dimanche	14.06.20	Au Grand chapiteau du Vieux Montréal		
Pour ces Sorties - Inscriptions directement auprès de ADORE - Carole Martin, Directrice (adore.retraite@gmail.com)					
Autres sorties à déterminer - surveillez votre Calendrier du mois, vos courriels et notre Site web : www.maisondesaineslaprairie.org					



ACTIVITÉS	JOUR	DATE	HEURE	DESCRIPTION / LIEU		PRIX
SERVICES : TRANSPORT						
IGA - tous les jeudis matins	Jeudi		10h00 - 12h00		En continu	Gratuit
Wal-Mart	Mardi	14.01.20	11h30 + 12h30	INSCRIPTIONS AU BUREAU DE LA MAISON DES AÎNÉS 450-444-6736		Gratuit
- 2e mardi du mois	Lundi	20.01.20	11h30 + 12h30			
et/ou le lundi suivant	Mardi	11.02.20	11h30 + 12h30			
	Lundi	17.02.20	11h30 + 12h30			
2 fois par mois	Mardi	10.03.20	11h30 + 12h30			
	Lundi	16.03.20	11h30 + 12h30			
	Mardi	21.04.20	11h30 + 12h30			
	Lundi	27.04.20	11h30 + 12h30			
	Mardi	12.05.20	11h30 + 12h30			
	Lundi	25.05.20	11h30 + 12h30			
	Mardi	09.06.20	11h30 + 12h30			
	Lundi	15.06.20	11h30 + 12h30			
Centre commercial -	Mardi	28.01.20	09h30 + 10h45	St-Bruno		Gratuit
4e mardi du mois	Mardi	25.02.20	09h30 + 10h30	Mail Champlain		
	Mardi	24.03.20	09h30 + 10h45	St-Jean	Visite au Centre commercial	
1 fois par mois	Mardi	28.04.20	09h30 + 10h30	Mail Champlain		
	Mardi	26.05.20	09h30 + 10h45	St-Jean		
	Mardi	23.06.20	09h30 + 10h45	St-Jean		
Créativité	Mercredi	15.01.20	08h30 - 13h30	Transport disponible, certaines conditions s'appliquent	en continu	Gratuit
SERVICE PAYANT :						
Coiffure à domicile				Service d'une coiffeuse professionnelle qui se déplace à votre domicile.		\$
Certaines conditions s'appliquent				Tarifs abordables, prises de rendez-vous avec la coiffeuse par la MAISON DES AÎNÉS Tél: 450-444-6736		
BÉNÉVOLAT :						
La p'tite visite	Mardi		09h00 - 11h30	en continu	La Belle Époque	Gratuit
	Mardi		13h30 - 15h00		Résidence d'Estelle	
	Jeudi		13h30 - 15h00		Maison Addison	
Visites de Centres d'accueil privés pour aînés de La Prairie, pour rejoindre les aînés moins autonomes ou à mobilité réduite ou ex membres qui sont par le fait même plus isolés et à risque d'exclusion sociale. Leur offrir un instant de bonheur, juste les aider à bouger, jouer, chanter, danser : notre animatrice accompagnée d'un(e) bénévole leur offre des gâteries bien appréciées et leur fait savoir qu'on ne les oublie pas.						Micheline Arbic
Petits déjeuners	Depuis février 2018, La Maison des aînés s'implique dans le service des Petits déjeuners de l'école primaire Jean XXIII à La Prairie. Cependant depuis septembre dernier, le service est offert 5 jours par semaine, voilà pourquoi nous recherchons plus de bénévoles.					