



ADHÉSION 2027
GRATUIT POUR LES RÉSIDENTS DE
MONTRÉAL-OUEST
\$30 POUR TOUS LES AUTRES



Note importante: Merci de respecter les dates de RSVP et de nous prévenir dès que vous êtes intéressés par un événement

Groupe de marche active

Mardi, 6 octobre:
Cimetière du Mont Royal

Mardi, 3 novembre:
Oratoire Saint-Joseph



Journée nationale des aînés 1^{er} octobre

Venez célébrer avec nous
Film: AGELESS (anglais)
Discussion avec Tracie Swim
après le film
Hôtel ville de Montréal-Ouest
50 ave Westminster sud à 15 h
Réservez votre place maintenant!
Des rafraîchissements seront servis.

Programme journée d'entraide pour les résidents de Montréal-Ouest 24 octobre



Des équipes de bénévoles se rendront chez les résidents qui ont besoin d'aide pour effectuer des tâches extérieures (par exemple : ratisser et mettre les feuilles dans des sacs). Si vous avez besoin d'aide pour l'entretien de votre jardin, appelez-nous ou envoyez-nous un courriel avant le 1er octobre.

(Réservé aux résidents de Montréal-Ouest)

Le gouvernement du Canada est fier de saluer les contributions que les personnes âgées du Canada ont apportées et continuent d'apporter à nos familles, à nos communautés et à notre société. Il est facile de montrer votre respect et votre gratitude envers les personnes âgées qui font partie de votre vie.

Conférence: Discours et Dragons L'histoire et l'importance culturelle: Donjons et Dragons

28 octobre

Présentateur : Tom Sullivan, titulaire d'un baccalauréat en anthropologie et sociologie et passionné de longue date de Donjons et Dragons

Centre sportif et récréatif de Montréal-Ouest
(220 Bedbrook) à 17 h 30

Réserver votre place avant le 23 octobre
*Gratuit



Découvrez comment DND est passé de la « panique satanique » à une popularité grand public, et pourquoi de plus en plus de personnes trouvent aujourd'hui un sentiment d'appartenance et de lien grâce aux récits fantastiques et aux jeux de société.

Pour vous inscrire, rendez-vous sur notre plateforme en ligne : amilia.com ou appelez le 514-484-6186



Bridge & jeux de cartes

Les mardis à 13 h:
27 octobre
24 novembre
15 décembre



Centre sportif et récréatif de
Montréal-Ouest

Tables de 4

\$5 par joueurs

Réservation requise

Appelez pour réserver votre place



Gymnase libre 60+

NOUVEAU Les mercredis de 15 h à 16 h

Venez profiter de notre
accès illimité au gymnase :
marchez, courez, sautez à la
corde ou faites de la musculation.

Gratuit pour les résidents / 5 \$
pour les non-résidents

220 Bedbrook

Réservez votre place !

514-484-6186

loisirs@montreal-ouest.ca

30 septembre

*Journée nationale de la vérité
et de la réconciliation*



Clinique de soins des pieds



7 octobre / 4 novembre / 2 décembre

Prise de rendez-vous: 514-484-6186

Dia de los Muertos

5 novembre



Centre sportif et récréatif de
Montréal-Ouest

220 Bedbrook

12 h

\$25 résidents / \$35 non-résidents

Repas mexicain fait maison

Réservez votre place avant le 29
octobre

"« Le Jour des Morts », une fête
culturelle haute en couleurs qui
célèbre le retour tant attendu
des membres décédés de la
famille et leur rend hommage

*Apportez une photo d'un être
cher que vous souhaitez honorer
et avec lequel vous souhaitez
renouer le contact



Souvenez-vous...



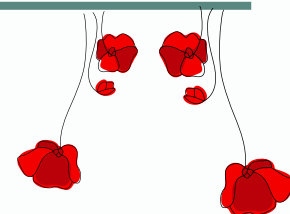
Samedi, 7 novembre
Promenade du Souvenir
Dirigée par Dr Robert Drummond

Endroit de départ: Centre Sportif et
Récréatif (220 Bedbrook)

Heure: 13 h

Dimanche, 8 novembre
Cérémonie du Souvenir
12 h 30

12 h 15: Procession
de Westminster N au
Cénotaphe
50 Westminster south



www.montreal-ouest.ca



Saviez-vous? Vous pouvez obtenir une carte OPUS gratuite si vous avez 65+:

- Vous résidez dans l'agglomération de Montréal
- Vous utilisez l'autobus, le métro, le train de banlieue, le taxi collectif, les navettes fluviales, le REM ou le transport adapté

Conférence: l'Holocauste

Mercredi, 25 novembre



LA FONDATION POUR
L'ÉTUDE DES GÉNOCIDES

Centre sportif et récréatif de Montréal-
Ouest
220 Bedbrook
13 h

Inscriptions aux programmes d'hivers

Inscriptions débutent le 2 novembre

Cours débutent Janvier 2027

Fin des rabais de préinscriptions le 20
novembre, 2026



- Espagnol
- QiGong
- Danse en ligne
- Fitness 70+
- Équilibre
- Peinture
- Méditation
- Clinique de pickleball
- Essentrics
- Yoga
- Et plus!



Senior Discovery Tours

Veuillez nous informer si vous prévoyez un voyage avec Senior Discovery Tours.

Le Club 60+ de M-O reçoit une commission sur les réservations de ses membres, qui va directement aux sorties et activités.

Pour plus d'informations sur leurs voyages, appelez le 514-344-4500
<https://seniordiscoverytours.ca>
Bon voyage !

Vous pouvez payer en ligne via la plateforme d'inscription AMILIA

(cartes de crédit acceptées).

Les paiements par chèque peuvent être envoyés par la poste au:

220 Bedbrook, Montréal-Ouest

(Québec) H4X 1S1

chèque établi à l'ordre de :

Ville de Montréal-Ouest

Conditions d'annulation

Une annulation après la date limite de réservation ne garantit pas un remboursement complet. En fonction des conditions de réservation de l'organisation hôte, des dépôts effectués pour le voyage et de la taille du groupe, des remboursements partiels pourront être accordés dans la mesure du possible.

Chers membres du Club des 60+ de Montréal-Ouest,
Cela fait plus d'un an, mais me revoilà !

Pendant mon absence, j'ai donné naissance à une magnifique petite fille, Ashlyn, qui a aujourd'hui presque 14 mois. Axel, qui a 6 ans, est le meilleur grand frère, et nous nous sentons vraiment comblés.

Beaucoup de choses ont changé depuis mon départ — trop pour toutes les mentionner ! Nos rôles ont changé et évolué, mais une chose reste la même : nos aînés ont toujours été, et continueront d'être, une priorité.

Nous continuerons à organiser des événements, des dîners, des conférences et des activités. Nous travaillons également fort pour vous offrir de nouveaux programmes captivants tout en conservant les activités et traditions populaires que vous connaissez et appréciez.

Le changement peut être difficile, et nous nous adaptons encore à notre nouvelle normalité, mais Marian, Isabella et moi sommes là et impatientes de voir ce que l'avenir nous réserve.

N'hésitez pas à passer nous dire bonjour — nous avons hâte de vous voir lors du prochain événement !

Cordialement, TAMMY

Souper de Noël

Vendredi 11 décembre

Rejoignez-nous pour une soirée gourmande et divertissante

Endroit: Centre sportif et récréatif de Montréal-Ouest
220 ave Bedbrook (2^{ème} étage; escaliers ou ascenseur)

Repas: Dinde traditionnelle avec tous les accompagnements.

19 h 30: Spectacle en direct: Harmonie de Lachine



Vendredi 11 décembre

18 h: Cocktails

18 h 40: Souper

Coût:

\$50 membres / \$60 non-membres

BYOB (Apportez votre propre vin et bière)

RSVP: 25 novembre

