



ADHÉSION 2025



\$20 pour les résidents de Montréal
Ouest, CSL et Hampstead

\$30 for pour tous les autres résidents

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



Bridge & jeux de cartes

Table de 4

Appelez pour réserver
votre table

Centre communautaire

Coût : 5\$ par joueur

Mardis 13h:
30 septembre
28 octobre
25 novembre
16 décembre

Activité libre - Mah Jongg

Vendredis 13h

Lieu: Centre Communautaire

19, 26 septembre

3, 10, 17, 24, 31 octobre

7, 14, 21, 28 novembre

5, 12, 19 décembre

Appelez pour confirmer votre présence



Inscriptions aux programmes d'automne

Les cours commencent à partir du 8 septembre



Espagnol conversationnel

Niveau 1 : Mercredis à 13h30

Niveau 2 : Mercredis à 15h15

Niveau 3 : Jeudis à 13h30

Lieu : Centre communautaire

Coût : 200 \$ / 210 \$



Conditionnement physique 70+

Mardi et Jeudi

10 - 11:00

Lieu: Hôtel de Ville

Commence le 23 Sept.

Coût: \$310 / \$360



Équilibre pour adultes

Lundi et Mercredi

À 10:45-11:45

Lieu: Hôtel de Ville

Coût 1x/semaine: \$125 / \$135

Coût 2x/semaine: \$200 / \$210

Essentrics : Vieillir à l'envers

Lundi et Mercredi

À 9:30 - 10:30.

Lieu: Hôtel de Ville

Coût 1x/semaine: \$125 / \$135

Coût 2x/ semaine: \$200 / \$210



Inscrivez-vous sur amilia.com ou appelez le 514-484-6186



Activités d'automne 2025

514-484-6186

loisirsemontreal-ouest.ca

MARCHE ACTIVE

Mardi 7 octobre

La Falaise

Mardi 11 novembre

Champs d'Honneur National

(Point-Claire)

Veuillez noter que la durée des promenades varie entre 1h et 1h30.



Pourquoi marcher ? Santé

Canada soutient que l'activité physique et la marche contribuent à une croissance et un développement sains.

Elle nous donne de l'énergie, réduit le stress, nous rend plus forts, prolonge notre autonomie en vieillissant et contribue à prévenir certaines maladies chroniques.

Départ: 9 h 30

Inscription: obligatoire

Coût: 5 \$ pour les résidents/membres du club de 60 ans et plus (10 \$ pour les non-résidents ou non-membres)

30 septembre

Journée nationale de la vérité et de la réconciliation



CLINIQUE DE SOINS DES PIEDS

1 octobre

5 novembre

3 décembre

Rendez-Vous: 514-484-6186

Journée de bon voisinage
pour résidents de Montréal-Ouest
PROGRAMME MADA

25 octobre

Des équipes de bénévoles se déplaceront pour aider les résidents qui ont besoin d'aide pour les tâches extérieures (ex: ratisser des feuilles). Si vous avez besoin d'aide avec vos travaux de jardinage, appelez-nous ou envoyez-nous un message avant le 10 octobre.

1er octobre
**Journée nationale
des aînés**



MADA: CONFÉRENCE GRATUITE
Lieu: Salle de Musique - Hôtel de Ville

Le gouvernement du Canada est fier de reconnaître les contributions que les aînés canadiens ont apportées et continuent d'apporter à nos familles, à nos communautés et à la société. Il est facile de montrer son respect et sa gratitude aux aînés qui nous entourent

Mercredi, 1 Octobre:
**Préparez-vous pour une
promenade, une longue
promenade - la promenade
d'une vie**

Conférence par: Isobel
Cunningham
Nourriture et connection: 12h30
Conférence: 13h
(présentation en anglais, période
de question bilingue)





Automne 2025
Montréal-Ouest 60 +

514-484-6186
loisir@montreal-ouest.ca
8 Westminster sud Montréal Ouest, QC
H4X 1Y5

Lundi, 6 Octobre

Amazonie, à la rencontre des gardiens et des gardiennes de la forêt

Mélange d'essai politique et film routier, ce documentaire nous emmène du fleuve Amazone au Brésil jusqu'à l'une de ses sources en Équateur à la rencontre des gardiens de la forêt, qui mettent tout en œuvre pour préserver leurs terres

97 min français et portugais avec sous-titres anglais suivi d'une discussion animée par Daniel Racine avec l'invitée spéciale

Marie-Josée Béliveau

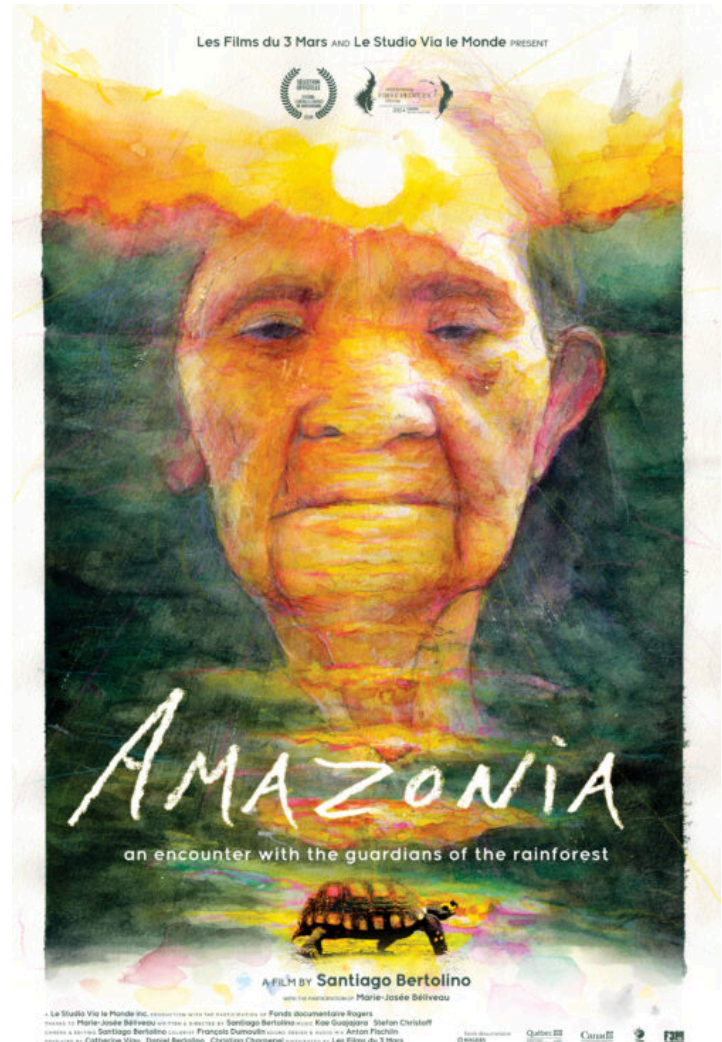
Lieu: Hôtel de Ville

Heure: 19h

Coût: Gratuit (inscription obligatoire, places limitées)



Association des diffuseurs
culturels de l'île de Montréal



17 octobre

Dîner

Rejoignez-nous pour un dîner festif Oktoberfest composé de classiques allemands. Venez déguster des saucisses savoureuses, des desserts et plus!

Heure: 12h

Coût: \$30/\$40 comprend : repas, dessert, café/thé

Bière et vin en vente: bar payant

RSVP: 8 Oct Pour réserver votre place, veuillez payer à l'avance

Lieu: Salle de musique - Hôtel de Ville



4 Novembre
Día de los Muertos

Dîner

Venez lunchez pour célébrer la Journée des Morts avec Brenda, notre professeure d'espagnol. Apportez une photo encadrée d'un proche et un objet qui le représente.

Heure: 12h

Coût: \$20/ \$30

RSVP: 24 octobre

Lieu: Salle de Musique - Hôtel de Ville

Événements Spéciaux 2025

ÉVÉNEMENTS DU SOUVENIR

Promenade du Souvenir
Rendez-vous au Cénotaphe
Samedi 8 novembre
Heure: 13 h
Dirigé par Dr Drummond



Cérémonie du Souvenir
Cénotaphe de Montréal-Ouest
Dimanche 9 novembre
Heure: 12h15 - Procession de Curzon et
Westminster N
12h30 - Cérémonie au Cénotaphe

Train de Noël CP
Gare Montréal-Ouest
Voir le site Web de la
ville pour la date et
l'heure



EN MÉMOIRE

C'est avec une grande
tristesse que nous vous
informons du décès de l'un
de nos membres

Janet Dimock
28 août 2025



Félicitations à Tammy, Chris et grand
frère Axel! Ils ont accueilli leur petite fille
Ashlyn, en pleine santé, le 19 août 2025.

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

Souper de Noël

Samedi 13 décembre

Rejoignez-nous pour une soirée gourmande et divertissante

Repas: Dinde traditionnelle avec tous les accompagnements.

Animation: Dawn Tyler Watson



Samedi 13 décembre

18h: Cocktails

18h30: Souper

Coût: \$50 membres / \$60 non-membres
BYOB (Apportez votre propre vin et bière)
RSVP: 25 novembre



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 !



Pourquoi joindre le Club 60+ de Montréal-Ouest?

Le Club 60+ de Montréal-Ouest est un organisme qui propose aux personnes de 60 ans et plus une variété d'activités et de sorties agréables. Notre programmation diversifiée est adaptée aux besoins et aux intérêts des aînés (transport, thèmes, etc.). Des conférences, des déjeuners, des visites culturelles et des expériences gastronomiques, il y en a pour tous les goûts.

L'adhésion vous donne droit à des tarifs préférentiels, à une réservation prioritaire et à la livraison à domicile des aventures à venir.



Vous avez des idées?

Si vous avez des idées d'endroits où aller, où manger, quoi voir ou toute autre aventure à vivre, n'hésitez pas à nous contacter!

Nous serions ravis d'entendre vos idées au 514-484-6186 ou loisir@montreal-ouest.ca

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.

Dates RSVP

Dates RSVP: veuillez respecter les dates RSVP. À cette date, nous devons décider si le voyage a lieu ou non. Il arrive souvent que nous annulions et après la date de confirmation, nous recevons des appels de personnes souhaitant participer au voyage.



Payments

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

8 Westminster Sud, Montréal (Québec)
H4X 1Y5

chèque établi à l'ordre de : Ville de Montréal-Ouest

Vous pouvez vous inscrire aux activités par téléphone uniquement si vous avez un crédit chez nous.

Vous pouvez également payer en ligne via la plateforme d'inscription AMILIA (cartes de crédit acceptées).

Automne 2025