



101- 465 rue Gilford,
Montréal, Qc, H2J 1N5
Bureau : 514-282-1553
accordailles.org
info@accordailles.org
Cell. intervenant.e :
514-742-6332

LES INFORMAILLES

Programmation été 2026

Durant l'été, les repas communautaires du mardi sont suspendus jusqu'à la rentrée en septembre. Toutefois, **les autres services des Accordailles sont maintenus** ! L'équipe étant réduite à cause des vacances, il se peut qu'il y ait quelques changements. Par exemple, nous offrons toujours les services d'accompagnement pour les RDV, l'aide à l'épicerie, certaines activités et de l'aide avec les intervenant.e.s pour divers besoins.

Reprise des repas du mardi : Le 15 septembre !



POUR LES ACTIVITÉS : Il est **OBLIGATOIRE** de s'**inscrire** aux activités si vous êtes intéressé OU souhaitez participer. Les conditions météorologiques pourraient modifier leur planification ou les places peuvent être limitées. Inscrivez-vous pour participer et être avertis de tout changement !
Inscrivez-vous auprès de Jade ou Sherley : 514-282-1553 poste 103 / 514-742-6332

Qi Gong (avec la professeure Kim Trinh) :

Pour les personnes inscrites seulement :

Les mercredis de 13h30 à 15h00

08 juillet

15 juillet

22 juillet

29 juillet

05 août

12 août

Le Qi Gong est une pratique chinoise qui combine des mouvements lents, la respiration et la concentration pour favoriser la détente, l'équilibre et le bien-être général.

Marche jusqu'au Bagel St-Viateur :

Jedi 13 juillet à 9h30 : 15-20 min pour l'allé : 1127 avenue Mont-Royal E.

Ensemble, nous nous irons chercher des bagels que nous viendrons déguster aux Accordailles. Prévoyez votre argent si vous souhaitez autre chose.

*** La sortie pourrait être déplacée selon la température ***



"Cozy colo" / Coloriage détente :

Le premier jeudi du mois de 13h30 à 15h00

02 juillet

06 août

03 septembre

Des ateliers donnés par Jade dans la grande salle aux Accordailles, accompagnés de petites douceurs sucrées avec un café. Venez explorer différents types de crayons, essayer des techniques de dessin et coloriage ou faire du dessin libre !





Ateliers cuisine des Accordailles :

Jeudi 09 juillet de 13h30 à 15h30: "Ratatouille" – Dans la grande salle, nous cuisinerons ce plat aux aubergines !

Jeudi 30 juillet de 13h30 à 15h00: "Salade d'amitié" – Venez faire une belle salade spéciale proposée par des aînés. Composée de riz, légumes et noix de cajou, nous pourrons la manger ensemble et jouer aux cartes dans la grande salle !



Note : Apportez vos contenants de plastique réutilisables pour ramener votre portion de la recette à la maison ! Les quantités peuvent varier selon le nombre de participants et la recette. Nous vous conseillons d'avoir déjà mangé car la préparation peut prendre un certain temps.

Sortie au Cinéma CINEPLEX :

Jeudi 16 juillet : Heure à déterminer



Le FILM sera choisi 1-2 semaine avant, selon l'horaire.

Inscription Max le 10 juillet pour le billet gratuit



Départ des Accordailles jusqu'au CINEPLEX en transport en commun. Il est possible aussi de se retrouver devant l'entrée du Cinéma, devant les portes extérieur, si vous nous avertissez.

CINEPLEX Odéon Quartier Latin : 350 Rue Émery

Jeux Kinect de Bowling :

Dans la grande salle, venez jouer de manière virtuelle mais en faisant les vrais gestes de lancer de la balle de bowling ! Pour tous les niveaux, venez bouger avec nous !

De 13h30 à 15h00

Vendredi 24 juillet

Jeudi 20 août

Vendredi 18 septembre



Bingo intergénérationnel avec la Maison d'Aurore :

Jeudi 13 août de 10h00 à 11h30

Les enfants de la Maison d'Aurore seront de visite aux Accordailles pour un Bingo spécial avec les aînés ! Cela fait plusieurs années que nous faisons cette belle collaboration dans la grande salle. Du plaisir, des rires et des moments riches d'échanges sont attendus lors de cette journée !



Déroulement : Les enfants et les aînés vont jouer au Bingo en même temps. Si un enfant gagne un Bingo, des prix spéciaux pour eux leur seront proposés et nous continueront la partie jusqu'à ce qu'un aîné gagne le prix habituel (et vice versa).

Prix d'une carte pour aîné : 1\$ la carte (comme d'habitude)

