

Je prends soin de moi



« Présence à soi par la danse »
Les jeudis, de 10h à 11h30
22 sept. Au 20 oct.

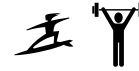
Venez prendre un moment de présence à vous et à ce qui se passe en vous, à travers des thèmes que nous explorerons par le mouvement. C'est une pratique fantastique pour apprendre à vivre son moment présent. Apportez votre tapis de yoga et une couverture. Thématiques : 22 sept | Est-ce que je m'écoute? Est-ce que je m'entends?; 29 sept. | Tout en douceur; 6 oct. | J'apprivoise une peur; 13 oct. | Mon rythme, c'est quoi?; 20 oct. | Il y a de la joie... Ateliers animés par Florence Berthold, \$10 série de 5 ateliers. Inscription nécessaire.

Santé cognitive

Les mardis matin de 10h à 12h
1^{er} au 29 novembre

« Ma santé cognitive et ma mémoire, j'en prends soin ! ... Mais comment faire ? » Dans cette série de 5 ateliers Geneviève L'Abbé se penche sur les cinq principaux volets qui favorisent le maintien de sa mémoire au fil des ans, recherches scientifiques à l'appui, et elle aborde le vieillissement normal, les types de mémoire ainsi que les facteurs de risque de démence. Puis, le plus important : comment mettre en place de nouvelles habitudes de vie pour garder un cerveau en santé ? Par le biais d'activités pratiques, Geneviève vous invite à relever, chacun/e à votre rythme, ce beau défi ! \$10 pour la série de 5 rencontres. Inscription nécessaire.

Je me remets en forme



Yoga à votre rythme
Tous les lundis du 12 septembre au 31 octobre
Groupe du matin de 10h à 11h30
Groupe de l'après-midi de 13h à 14h30

Apprenez à respirer plus aisément et à vous détendre plus facilement. Exercices de respiration (pranayama), relaxation dirigée, réchauffement musculaire, assouplissement (hatha-yoga). Animé par Jean-Guy Bouchard, formé au centre Sivananda. \$16 pour la série de 8 rencontres, n'oubliez pas votre tapis de yoga ! Inscription nécessaire.

J'apprends



Conférences « histoire et voyages »

« La Croatie »

Jeudi le 27 octobre 13h30 à 15h

Rémi Arsenault vous invite, à travers photos et histoires, à découvrir la Croatie. Dobrodosli ! \$2 Inscription nécessaire.

« L'Angleterre et l'Écosse »

Jeudi le 17 novembre 13h30 à 15h

Two for tea ? Venez en apprendre davantage sur ces magnifiques pays. \$2 Inscription nécessaire.

J'exprime ma créativité



Ateliers de dessin libre

Lundis, 12 et 19 septembre
16h à 18h

Animé par Élise Gauthier, vous pouvez apporter votre matériel, quoique papier, crayon seront disponibles sur place, sur inscription, \$2 par atelier.

Ateliers d'écriture « Les mots, la vie »

Les mercredis de 13h30 à 15h

Du 28 sept. au 23 nov. (relâche le 19 octobre)

Animé par Geneviève Catta, cet atelier vous permettra de libérer les mots qui expriment votre humeur. Apportez plume et papier ! \$16 pour une série de 8 rencontres. Inscription nécessaire.

Atelier de création de bijoux

Jeudi, le 6 ou 13 octobre

13h30 à 15h30

Venez créer vos propres bijoux! Atelier animé et matériel fourni par Louise Bonenfant créatrice artisanale. \$2 Inscription nécessaire.

Atelier de bricolage Noël

Jeudi, le 8 décembre

9h30 à 12h

Offrez-vous un moment de plaisir en créant une couronne de Noël à partir de matériaux recyclés. Animé par Nicole l'Italien. \$2 Inscription nécessaire.

Je m'amuse !



Ateliers de casse-têtes collectifs

Mercredis 14 et 21 septembre

13h30 à 15h

Amusez-vous à faire des casse-têtes en groupes, animés par Céline Albarracin, Inscription nécessaire. Activité gratuite.

Club de cinéma

Les derniers mercredis du mois

28 septembre, 26 octobre, 30 novembre

Venez voir un bon film au Cinéma Pine et discuter de celui-ci au Café par après. Animé par Claire Dionne ! \$4 par film. Inscription nécessaire.



Club de lecture



**Les 1ers mardis du mois (sauf septembre)
13h30 à 15h**

4 octobre - Relire Agatha Christie

1^{er} novembre - Les grandes histoires d'amour

6 décembre - Les livres adaptés au cinéma

Animé par Claire Dionne, venez discuter des livres que vous choisirez selon les diverses thématiques du club. \$6 pour les 3 rencontres. Inscription nécessaire.

Micro Ouvert

**Jeudi le 3 novembre
13h30 à 15h30**

Venez nous réciter un poème, nous lire un brin de livre, nous chanter une chanson, et surtout partager ce que votre cœur désire exprimer, à la façon que vous voulez! Inscription nécessaire. Activité gratuite.

Exposition Place des Citoyens

**Vendredi, le 11 novembre
13h à la Place des Citoyens**

Joignez-vous aux amiEs du Café qui vont à la première de l'exposition *Peindre au « Je »* de l'artiste Maryse Ménard. Activité gratuite. Point de rencontre directement à la Place des Citoyens.

Causerie d'images d'antan

**Jeudi le 1^{er} décembre
13h30 à 14h30**

Venez nous raconter votre brin d'histoire en apportant une photo de votre passé afin de nous raconter vos souvenirs. Sait-on, vos passés s'entrecroisent peut-être ? Activité gratuite, inscription nécessaire.

Tricot

**Tous les mardis de 13h30 à 15h
À compter du 6 septembre**

Profitez de ces ateliers, animés par notre tricoteuse par excellence, Céline Campeau, pour partager, s'amuser et « tricoter » de nouveaux liens ! Gratuit.

Repas festifs et spectacles



Spectacle de musique LIVE

Luc Juteau

Mercredi, le 7 septembre

11h30 à 12h et 13h à 14h

Venez vous revigorer le cœur avec la généreuse voix de Luc !

Quatuor de violons et violoncelle

Samedi, le 24 septembre

10h45 à 12h30

Café régulier | croissant (\$1,50) servis de 10h45 à 11h30 ; spectacle de 11h30 à 12h15.

Les Roadies

Jeudi, le 20 octobre

13h30 à 15h

Venez écouter la voix envoûtante de Julie Tellier et le rythme de Sébastien à la guitare tout en dégustant un bon café !

Spectacle de Noël

Charles et Mimi

Guitare et voix.

Jeudi, le 22 décembre

11h30 à 12h et 13h à 14h

Venez célébrer Noël avec les amiEs du Café !



Bienvenue à tous et à toutes !

Programmation

Automne 2022

À moins d'être gratuites, les activités coûtent

\$2 la rencontre pour les membres et \$3 pour les non-membres.

450-229-2211

1006, rue Valiquette

Sainte-Adèle, QC, J8B 2M3

cafe@lentregens.org

lentregens.org

Page Facebook :

L'Entre-Gens, Café Communautaire

Services offerts

Repas

Mercredis, jeudis (vendredis à partir du 23 septembre) 12h00 à 13h00 : délicieux repas comprenant entrée, plat principal, dessert, café/thé offerts au coût de 6\$ (5\$ pour les membres et \$3 pour les enfants). Ambiance chaleureuse et conviviale. C'est le moment parfait pour rencontrer de nouvelles personnes et qui sait... créer de nouvelles amitiés ! Menu affiché sur notre page Facebook et envoyé dans l'infolettre du Café.

Opticienne sur place

Sur RDV

Offert par Valérie Blais. Vous devez apporter votre prescription, svp prendre RDV à l'avance.

***Nous donnons vos vieilles lunettes à « optométristes sans frontière » qui les redistribues dans les pays en développement.

Infirmière (glycémie et pression)

Tous les jeudis matin de 10h à 12h, laissez notre chère Estelle Denise Boyer prendre le pouls de votre santé !

Heures d'ouverture

Café

Lundi au vendredi : 09h00 à 16h00

Wifi gratuit et ordinateur disponible sur réservation

Bazar Marchand de Bonheur (sous-sol)

Mar, Mer et Jeu : 9h30 à 15h30

Ven : 9h30 à 15h

Fermé sur l'heure du dîner les mercredis, jeudis et vendredis, entre 11h45 et 13h15

Tous les deuxièmes jeudis du mois c'est la vente « sac à 8\$ » (membres)

Bazar des Gens-d'en-Haut

1616 Boul. Sainte-Adèle

450-229-7208

Mer, jeu, ven : 10h à 16h

Samedi 10h à 14h

Tous les 2^{ème} mercredi du mois c'est la vente du « sac à \$11 »

Vous ne voulez rien manquer au Café ?

Inscrivez-vous à l'infolettre du Café (formulaire d'abonnement sur la page d'accueil du site internet du Café à lentregens.org)

Suivez-nous aussi sur **FACEBOOK**.

Aimez la page « L'Entre-Gens, Café Communautaire » et partagez-la !

Devenir membre pour 5\$

- * Rabais au Bazar << sac à 8\$ >> 2^{ème} jeudi du mois
- * Repas à 5\$
- * Droit de vote à l'assemblée générale annuelle

Parrainez un bedon !

Aidez-nous à nourrir celles et ceux dans le besoin, \$5 nous permet de servir un repas complet à quelqu'un qui l'apprécie beaucoup.