

Je prends soin de moi



Vivre avec une meilleure estime de soi
Les mercredis 14h à 16h30
2 février au 6 avril

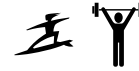
Lorsqu'on vit avec l'anxiété, la dépression ou la bipolarité, notre estime de soi peut en prendre un coup. Cet atelier d'autogestion peut vous aider à trouver les outils qui vous conviennent le mieux pour entretenir votre estime de soi au quotidien. Animé par Florence Berthold et Julie Madelein. \$25 pour la série de 10 rencontres

Santé cognitive
Les mardis matin de 10h à 12h
5 avril au 3 mai

« 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

Je me remets en forme



Yoga à votre rythme
Tous les lundis du 10 janvier au 28 février
Groupe du matin de 10h30 à 12h
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). Avec un peu de pratique régulière, vous serez surpris de vos progrès ! Animé par Jean-Guy Bouchard, formé au centre Sivananda. \$16 pour la série de 8 rencontres

Club de Plein Air
Tous les jeudis matin de 10h à 12h
Du 13 janvier au 24 février

Cet hiver, partez à pied ou en raquettes avec Jean-Guy Bouchard et les amiEs du Café ! Le groupe se rencontre d'abord à la Place des Citoyens pour déterminer le lieu de l'activité où l'on se déplace par après (co-voiturage selon les règles de la santé publique en vigueur). \$14 pour la série de 7 rencontres

J'apprends



Conférence « histoire et voyages »
« Les Îles de la Madeleine »
Jeudi, le 5 mai de 13h30 à 15h

Laissez-vous emporter aux îles époustouflantes de notre Québec maritime ! Animée par Rémi Arsenault, professeur à la retraite, cette conférence vous amènera dans un voyage passionnant sans devoir quitter Sainte-Adèle ! Tenez bon, il vente ! \$2

Conférences « Géographie et histoire naturelle »
Au printemps : dates à déterminer

Météorites
Le Diamant
Les origines des Îles de la Madeleine (avril)

Venez en apprendre davantage avec notre cher Éric Beaudin, conférencier et naturaliste, sur ces sujets passionnants des sciences de la nature ! \$2 par conférence

Causerie avec Jean Houde
Date à déterminer

Les histoires d'antan vous intéressent ? Jean Houde, le dernier chef de garde à la gare de Mont-Rolland, nous raconte les histoires de cette période historique de Sainte-Adèle. Gratuit.

J'exprime ma créativité



Atelier d'écriture « Les mots, la vie »
Les mardis de 13h à 15h
Du 15 février au 19 avril

Animé par l'excellente Geneviève Catta, cet atelier vous permettra de libérer les mots qui expriment votre humeur. Apportez plume et papier ! \$20 pour la série de 10 rencontres

Ateliers de fleuristerie
Mardi 8 février 10h à 12h \$2
Mardi 8 mars 10h à 12h \$2
Mardi 26 avril 13h à 15h \$2

Joignez-vous à Laurie Boutin, artisane fleuriste locale, propriétaire de *La Main sur les Fleurs*, afin d'être guidéEs dans la création de vos propres arrangements originaux. Chaque atelier proposera une thématique unique. \$2 par atelier

Je m'amuse !



Les lundis « ça commence bien la semaine »
Tous les lundis matin à compter de 9h
A compter du 10 janvier

On se donne des nouvelles ? Venez vous régaler d'une pâtisserie et d'un bon café préparé par notre barista Nathalie ! Gracieuseté du Café ! Il fait bon commencer la semaine avec les amiEs du Café ! Gratuit.

Les vendredis « ça finit bien la semaine »
Tous les vendredis de 13h à 15h
à compter du 7 janvier

Venez piquer une jasette animée par notre chère Christine, tout en dégustant une sucrerie, gracieuseté du Café ! Tous les vendredis, le Café souhaite vous accueillir dans une ambiance chaleureuse afin que l'on puisse partager, se donner des nouvelles, et s'amuser ensemble ! Gratuit.

Club de cinéma
26 janvier, 16 mars, et 20 avril



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

Club de lecture
3 février, 3 mars, 7 avril, 5 mai



Les jeudis de 10h à 12h : animé par Claire Dionne, venez discuter des livres que vous choisirez selon les diverses thématiques du club. Participation offerte en zoom ainsi qu'en présentiel. \$8 pour les 4 rencontres

Tricot
Tous les lundis de 13h30 à 15h
10 janvier au 28 février

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 autres festivités

Dîner animé de St-Valentin
Mercredi le 16 février
11h30 à 13h30

Venez dîner en douceur en soulignant la belle fête d'amour de la St-Valentin. Musique live avec notre cher René Cadieux au piano. \$5 membre, \$6 non-membre

Après-midis de musique LIVE avec Les Roadies
Jeudi, le 3 mars
Vendredi, le 6 mai
13h30 à 15h

Venez écouter la voix envoûtante de Julie Tellier et le rythme de Sébastien à la guitare ! Pur délice pour tous les sens ! \$2 par spectacle

Autres spectacles de musique live dont les dates seront à déterminer, restez au courant via l'info-lettre !



L'ENTRE-GENS
CAFÉ COMMUNAUTAIRE

Bienvenue à tous et à toutes !

Programmation

Hiver / printemps 2022

Toute activité sera offerte en fonction des règles sanitaires de la santé publique en vigueur

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 et jeudis, 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

Jedi, le 6 janvier

Mardi, le 1^{er} février

Mardi, le 1^{er} mars

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.

Clinique juridique (consultation individuelle)

18 janvier, 15 février, 15 mars, 21 avril

Offerte par Me Catherine Saint-Germain, à qui vous pouvez poser vos questions d'ordre juridique. Prenez RDV à l'avance SVP.

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

Fermé sur l'heure du dîner les mercredis et jeudis 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

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\$ >>
- * 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.