

Je prends soin de moi



Vivre avec une meilleure estime de soi
Les mercredis 14h à 16h30
23 mars au 25 mai

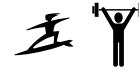
Lorsqu'on vit avec l'anxiété, la dépression ou la bipolarité, notre estime de soi peut en prendre un coup. Cet atelier d'autogestion peut vous aider à trouver les outils qui vous conviennent le mieux pour entretenir votre estime de soi au quotidien. Animé par Florence Berthold et Julie Madelein. \$25 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 21 mars au 9 mai
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 (à l'exception des mercredis 9 et 16 mars) de 10h à 12h
Du 13 janvier au 21 avril

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 une série de 7 marches

J'apprends



Conférence « histoire et voyages »
« Les Îles de la Madeleine »
Jeudi le 28 avril 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 »
Les origines des Îles de la Madeleine
Jeudi le 21 avril 13h30 à 15h

Venez en apprendre davantage avec notre cher Éric Beaudin, conférencier et naturaliste, sur les origines géographiques des Îles de la Madeleine ! \$2

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 mars, 26 avril, 10 mai et 7 juin
10h à 12h (à l'exception du 26 avril de 13h à 15h)

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 de 9h à 11h
A compter du 21 février

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 25 février

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
16 mars, 20 avril et 18 mai



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



Les jeudis 3 mars, 7 avril, 5 mai, et 2 juin de 13h30 à 15h

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
À compter du 21 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

Dîners animés de St-Valentin
Mercredi et jeudi les 16 et 17 février
11h30 à 13h30

Venez dîner en douceur en soulignant la belle fête d'amour de la St-Valentin. Musique live avec Luc Juteau à la guitare ! \$5 membre, \$6 non-membre

Après-midis de musique LIVE :

Les Roadies
Jeudi, le 3 mars et vendredi, le 26 mai
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 ! Pur délice pour tous les sens !

Annie Paiement
Vendredi le 8 avril 13h à 14h

Chanteuse et guitariste, Annie Paiement saura vous divertir lors de cette après-midi musicale !



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

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)

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.