

Je prends soin de moi



Comment reprendre le pouvoir sur sa santé Avec Carl Therrien

Mercredis 18 et 25 janvier de 10h à 10h45

Infirmier de formation, Carl partage avec nous des pistes de réflexion et des solutions efficaces afin de reprendre sa santé en main, mettant l'emphase sur les saines habitudes de vie que nous pouvons tous appliquer dans notre quotidien.

Je me remets en forme



Yoga à votre rythme

**Tous les lundis du 20 mars au 8 mai
10h à 11h30**

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 »

« L'Irlande »

Jeudi le 16 mars 13h30 à 15h

Rémi Arsenault vous invite, à travers photos et histoires, à découvrir l'Irlande. \$2 Inscription nécessaire.

« La St-Patrick »

Vendredi, le 17 mars

10h à 11h

Venez en apprendre davantage sur l'histoire de cette fête avec Yves Fredette, passionné de la culture celtique.

« L'Italie gourmande »

Jeudi le 23 mars, 13h30 à 15h

Vous aimez l'Italie, l'art de sa table, sa bonne bouffe? Cette conférence saura vous faire plaisir. Sylvie Nadon vous propose un voyage gustatif de l'Italie du Nord au Sud. À partir d'un menu typique, nous ferons le tour des principaux plats, ingrédients nationaux qui font la renommée de la cuisine italienne. Elle farcira cette présentation d'anecdotes historiques, culturelles et sociologiques. Invitation à entrer dans la cuisine des *mamma italiennes!*

« Portugal »

Jeudi le 27 avril 13h30 à 15h

Rémi Arsenault vous amène au Portugal de par ses photos et anecdotes ! \$2 la conférence. Inscription nécessaire.

« Les îles de la Madelaine »

Jeudi le 8 juin, 13h30 à 15h

Partez aux îles avec Rémi Arsenault !
Inscription nécessaire.

Conférences du patrimoine géographique

Avec Éric Beaudin, de 13h30 à 15h

Jeudi, le 19 janvier : L'histoire du paysage géologique des Laurentides

Jeudi, le 26 janvier : L'histoire du paysage glaciaire et post-glaciaire des Laurentides

Jeudi, le 23 février : Le patrimoine naturel de la Rivière du Nord

Jeudi, le 20 avril : La biogéographie de l'estuaire du Saint-Laurent

Jeudi, le 25 mai : La géographie physique des Îles-de-la-Madeleine

Conférence sur le 2^{ième} cerveau, l'intestin, la flore et le microbiote

Offerte par Catherine Angelica

Date à venir : inscriptions possibles.

J'exprime ma créativité



Ateliers d'écriture « Les mots, la vie »

Les mercredis de 13h30 à 15h

Du 29 mars au 31 mai

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

Osez libérer la créativité en vous

Lundis 16 janvier au 13 mars

10h à 12h

Ateliers artistiques qui aident à retrouver la spontanéité de la libre expression de soi et réveiller en chacun sa créativité. Dans les 10 ateliers, nous explorons divers médiums, diverses techniques et des ateliers pratiques pour oser être soi et créatif, dans une atmosphère de sécurité et de confiance qui est essentielle à la croissance. Peu importe votre âge ou votre cheminement personnel, que vous soyez artiste ou pas, il n'est ni trop tard, ni trop prétentieux, ni trop bête d'apprendre à créer plus librement. Animés par Karine Steinblume: artiste dans l'âme, elle a étudié en art et design de mode, a travaillé 12 ans dans l'atelier costumes du Cirque Du Soleil, fait des expositions de toiles, créé des spectacles... et depuis 5 ans, tatoueuse à temps plein dans son studio à Ste-Adèle, avec la forte volonté de partager passions et savoir avec d'autres.

Je m'amuse !



Club de cinéma

Les derniers mercredis du mois

Du 25 janvier au 26 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. Inscription nécessaire.



Club de lecture



1ers jeudis du mois (à l'exception du 12 janvier) 13h30 à 15h

Animé par Claire Dionne, la thématique "Le tour du monde en lectures" vous est proposée en 5 rencontres :

12 Janvier - Asie: L'auteure Aki Shimazaki

2 Février - Europe : "Miroir de nos peines" de Pierre Lemaître

2 Mars - Amérique du sud : l'auteur Juan Gabriel Vásquez

6 Avril - Afrique : auteurs africains

4 Mai - Australie/Océanie : "Mister Pip" de Lloyd Jones

Micro Ouvert

Premiers jeudis du mois, du 2 février au 4 mai 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.

Tricot

Tous les mardis de 13h30 à 15h

À compter du 17 janvier au 30 mai (relâche le 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 spectacles



Luc Juteau chante l'amour

Jeudi, le 9 février

13h à 14h30

Venez vous divertir avec les amiEs du Café en ce jeudi tout juste avant la St-Valentin ! Un spectacle en bonne compagnie après un bon dîner chaleureux !

Arnold Westram

Date à venir

Blues et balades pop au piano.

Quatuor de violons et violoncelle

Date à déterminer en juin

10h45 à 12h30

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

Spectacles de musique LIVE

Offerts au courant de la programmation, dates à déterminer, restez à l'affut !



Bienvenue à tous et à toutes !

Programmation

Hiver | printemps 2023

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 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 09h00 à 12h00

Mardi au jeudi 9h00 à 16h

Vendredi : 09h00 à 14h00

Wifi gratuit et ordinateur disponible sur réservation

Bazar Marchand de Bonheur (sous-sol)

Mar, Mer et Jeu : 9h30 à 15h30

Ven : 9h30 à 11h45

Fermé sur l'heure du dîner les mercredis, 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

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\$

* Activités à 2\$ la rencontre

* 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.