

Osez sortir de l'isolement!



PROGRAMMATION d'automne 2020

Le Café communautaire l'Entre-Gens vous propose une panoplie d'activités gratuites en toute sécurité (inscriptions nécessaires pour chacune). Venez vous amuser, apprendre et prendre soin de vous!

Je prends soin de moi

JULIE MADELEIN, PSYCHOLOGUE À LA RETRAITE, ANIME

Le Café Causerie du Bien-Être

Chaque premier vendredi du mois (sauf le 11 septembre), rejoignez-vous au Café causerie du Bien-Être dans lequel des thématiques spécifiques à la santé mentale seront abordées de manière spontanée: le premier café causerie traitera de nos expériences respectives en contexte du Covid-19. Qu'ai je ressenti? Qu'ai je découvert de moi-même qui m'a plu, m'a déplu, m'a surpris, m'a choqué? Que furent mes ressources? Était-ce une période d'adaptation? Les prochaines rencontres composeront avec les thématiques découlant du partage. Vendredis 11 sept, 2 oct, 6 nov et 4 déc de 14h à 15h30.

L'ARTISTE FLORENCE BERTHOLD PROPOSE...

Présence à soi

Viens prendre un temps pour te déposer et être dans ta vérité. Grâce à l'écriture, le dessin, le collage et la peinture aquarelle, donne un espace à tes émotions pour les libérer ou les partager. Au besoin, je serai là pour t'écouter et te guider dans ce processus expressif.

Les mardis 8, 15 et 22 septembre et 13, 20 et 27 octobre de 10h à 12h

SANTÉ COGNITIVE

LES MARDIS 10H À 11H30
DU 3 AU 24 NOVEMBRE

Ma santé cognitive et ma mémoire, j'en prends soin... mais comment faire? Dans cette série de 4 ateliers interactifs, nous verrons d'abord les facteurs qui favorisent le maintien de sa mémoire au fil des ans. Puis, le plus important: comment mettre en place de nouvelles habitudes de vie? Par le biais d'activités pratiques, Geneviève L'Abbé vous invite à relever, chacun/e à son rythme, ce beau défi.

450-229-2211

1006 rue Valiquette, Ste-Adèle

cafe@lentregens.org

Suzanne Mongrain vous invite aux

Exercices d'étirements

Tirez-vous une chaise! Tous les **mardis matin de 10h à 11h**, du 1er septembre au 27 octobre, rejoignez-vous, à la Place des Citoyens dans la salle Parc, pour les exercices d'étirements sur chaise de Suzanne!

Méditation

LES MARDIS 20 OCT AU 24 NOV
14H À 15H

Carole Hamelin, praticienne et formatrice en méditation de pleine conscience vous invite à vous arrêter pour souffler, prendre conscience des gestes du quotidien, observer une présence à soi, s'ouvrir sur l'instant présent. La méditation de la pleine conscience c'est accueillir tout ce qui est sans attente, critique ou jugement. Pratiquer la présence attentive entraîne une meilleure gestion du stress, de l'anxiété, de l'insomnie, de la douleur, de la dépression saisonnière afin de vivre pleinement sa vie.

AVEC JEAN-GUY BOUCHARD

Yoga

YOGA À VOTRE RYTHME! TOUT EN RESPECTANT VOS LIMITES, APPRENEZ À RESPIRER PLUS AISÉMENT ET À VOUS DÉTENDRE PLUS FACILEMENT. EXERCICES DE RESPIRATION (PRANAYAMA), RELAXATION DIRIGÉE, RÉCHAUFFEMENT MUSCULAIRE, ASSOULISSEMENT (HATHA-YOGA). AVEC UN PEU DE PRATIQUE RÉGULIÈRE, VOUS SEREZ SURPRIS DE VOS PROGRÈS! ANIMÉ PAR JEAN-GUY BOUCHARD. FORMÉ AU CENTRE SIVANANDA. SI VOUS AVEZ UN PROBLÈME LOMBAIRE, DE HERNIE OU TOUT AUTRE PROBLÈME QUI POURRAIT FAIRE EN SORTE QUE CES EXERCICES SOIENT POTENTIELLEMENT TROP DIFFICILES, VEUILLEZ SVP CONSULTER UN MÉDECIN AFIN DE VOUS ASSURER DE LA SÉCURITÉ DE CETTE ACTIVITÉ POUR VOTRE CONDITION. MERCI!

DANS LA SALLE PARC DE LA PLACE DES CITOYENS, TOUS LES MARDIS DE 12H30 À 14H DU 1ER SEPTEMBRE AU 27 OCTOBRE

Osez sortir de l'isolement!



L'ENTRE-GENS
CAFÉ COMMUNAUTAIRE



PROGRAMMATION
d'automne 2020

J'APPRENDS

DENYSE CUSSON, SEXOLOGUE, NOUS PARLE DE

ME CATHERINE SAINT-GERMAIN VOUS OFFRE UNE

**CLINIQUE
JURIDIQUE**

Venez poser vos questions juridiques personnelles (à l'exception des questions du droit matrimonial, corporatif et criminel), en toute confidentialité, sur RDV seulement: **mardi le 6 octobre, mercredi le 11 novembre, mardi le 1er décembre et mardi le 15 décembre**. Les RDVs sont de 10h à 15h, et d'une durée de 45 minutes.

ÉRIC BEAUDIN, CONFÉRENCIER ET NATURALISTE, NOUS PARLE DE

Géographie

Conférence 1 : Vendredi le 25 septembre 2020
14h à 15h30

Titre : La plaine alluviale et la zone inondable d'un cours d'eau

Descriptif : L'exemple de la Rivière du Nord à Val-Morin et son écosystème particulier.

Conférence 2 : Vendredi le 30 octobre 2020
14h à 15h30

Titre : Notre système solaire

Descriptif : Un tour d'horizon de notre système solaire comprenant le soleil, les planètes et les objets célestes gravitant autour de lui.

Conférence 3 : Mercredi le 25 novembre 2020
14h à 15h30

Titre : Les météorites et astéroïdes au Québec

Descriptif : Qu'est ce qu'une météorite et les cratères d'impacts au Québec.

Sexualité

*Tout ce que vous avez toujours voulu savoir, sans jamais le demander, à propos de la sexualité! Thématiques sur l'image corporelle des hommes et des femmes: similitudes et différences au cours d'une vie; l'évolution de l'expression sexuelle selon l'âge; les impacts des médicaments sur l'expression sexuelle. Vous pouvez envoyer vos questions préalablement par courriel si vous souhaitez qu'elles soient répondues confidentiellement lors de la conférence:
denysecusson@gmail.com*

jeudi le 8 octobre

14h à 15h30

Café communautaire l'Entre-Gens

VÉRONICA ZUNIGA, HERBORISTE ET HORTICULTRICE PASSIONNÉE, NOUS PARLE DE...

LA PHARMACIE NATURELLE

À LA DÉCOUVERTE DE QUELQUES PLANTES AROMATIQUES ET MÉDICINALES INDISPENSABLES. NOTIONS SUR LEUR CULTURE, RÉCOLTE ET LEUR USAGE. DEGUSTATION EN PRIME!
JEUDI LE 24 SEPTEMBRE DE 14H À 15H30

MERCREDI LE 2 SEPTEMBRE
9H30 À 10H30

**L'atelier des
semences**

SAVIEZ VOUS QU'IL N'EST PAS NÉCESSAIRE DE RACHETER DES SEMENCES DE PLANTES POTAGÈRES À CHAQUE ANNÉE? BEAUCOUP DES LÉGUMES QUE VOUS FAITES POUSSER CHAQUE ANNÉE RENDENT DISPONIBLE LEURS SEMENCES POUR LES ANNÉES SUIVANTES. IL SUFFIT DE SAVOIR QUAND ET COMMENT LES RÉCOLTER ET LES PRÉSERVER. VENEZ EN APPRENDRE PLUS SUR CE SUJET AVEC MARYSE LEBLANC !

450-229-2211

1006 rue Valiquette, Ste-Adèle

cafe@lentregens.org

Osez sortir de l'isolement!



PROGRAMMATION
d'automne 2020

J'exprime ma créativité

CAROLE HAMELIN

Rencontre d'auteure

Designer d'intérieur, Carole Hamelin a bifurqué de l'état du paraître vers l'aménagement de l'être. Lors d'une déficience de santé (époussement chronique) elle découvre une voie d'accès vers un mieux-être intégral. Consciente à vouloir sortir du marasme empreint de souffrance morale et émotionnelle, l'écriture s'est alors imposée pour faire le bilan de ses diverses épopées. C'est en regard d'une traversée plus calme empreint de zénitude qu'elle vous offre ce voyage littéraire. Puissiez-vous y trouver votre voie.

VENDREDI LE 18 SEPTEMBRE
13H30 À 15H30

Geneviève Catta vous invite...

Atelier d'écriture

POUR DÉCOUVRIR LES MOTS QUI
VOUS HABITENT ET VOTRE
CRÉATIVITÉ
LITTÉRAIRE, DANS LE PLAISIR ET LE
PARTAGE. APPORTÉZ DE QUOI
ÉCRIRE
(CRAYON/STYLO + CARNET/CAHIER
D'ÉCRITURE)!

LES MERCREDIS DU 16 SEPTEMBRE AU
4 NOVEMBRE DE 14H À 15H30

ANNE-MARIE BOST VOUS RÉCITE SON COEUR

Récital de poésie

Le 17 septembre de 14h à 15h30, l'artiste poète Anne-Marie Bost partage sa mission de vie, extraits de son livre, piano, handpan, pipo et harmonica, médiums avec lesquelles elle nous raconte sa toile.

L'ARTISTE GILLES MASSÉ VOUS PROPOSE

Ateliers d'art

Les mardis du 8 au 29 septembre de 13h
à 15h30, une série de 4 ateliers (matériel d'art inclu):

- 8 sept** Peinture/ abstraite et figurative. Apporter une image ou champ libre avec l'abstraction.
- 15 sept** Mini mini collage/ texte et pliage papier.
- 22 sept** Peinture/ abstraite et figurative. Prise deux - Apporter une image ou champ libre avec l'abstraction.
- 29 sept** Mood board/ votre personnalité en collage/image. Vos aspirations pour la prochaine année.

450-229-2211

1006 rue Valiquette, Ste-Adèle

cafe@lentregens.org

Osez sortir de l'isolement!



L'ENTRE-GENS
CAFÉ COMMUNAUTAIRE



PROGRAMMATION
d'automne 2020

JE M'AMUSE !

CLAIRE DIONNE ANIME LE
Club de lecture

Du 1er octobre au 3 décembre inclusivement
Tous les premiers jeudis du mois 14h à 15h30,
l'incontournable club de lecture animé par Claire
Dionne vous attend! Venez discuter des livres que
vous choisirez selon les diverses thématiques du
club (romans historiques ; psychologie et croissance
personnelle ; littérature russe ; biographies ;
littérature québécoise ; livres adaptés au cinéma).
Climat simple et conviviale.

*Club Plein
Air du Café*

NOUVEL HORAIRE

BAZAR

MARDI - MERCREDI - JEUDI
10H À 12H ET DE 13H À 15H
SUR RDV

CHAQUE SEMAINE, PARTEZ EN PLEIN AIR
AVEC LES AMIS DU CAFÉ! ANIMÉ PAR NOTRE
CHER JEAN-GUY BOUCHARD, IL SAURA VOUS
DÉGOURDIR LES JAMBES! CONÇU POUR LE
BIEN-ÊTRE, CETTE ACTIVITÉ VOUS OFFRE UNE
OPPORTUNITÉ DE DÉCOUVRIR DES PETITS
RECOINS INÉDITS DE STE-ADELE!

**DU 3 SEPTEMBRE AU 8 OCTOBRE, TOUS LES
JEUDIS MATIN DE 9H À 11H (OU PLUS TARD
DÉPENDAMMENT DE L'ACTIVITÉ DE LA
SEMAINE). LE GROUPE PART DU CAFÉ
L'ENTRE-GENS.**

450-229-2211

1006 rue Valiquette, Ste-Adèle

cafe@lentregens.org