

LES ACTIVITÉS DU CMRL - SEPTEMBRE 2024

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

2 **FÊTE DU TRAVAIL**

3

- ✓ Viactive
- ✓ Halte-garderie

4 **PORTES OUVERTES DU CMRL!**

✓ Halte-garderie

JOURNÉE COMPLÈTE

5

- ✓ Halte-garderie
- ✓ Café sentinelles
- ✓ Viactive

6

- ✓ Halte-garderie

7

9

- ✓ Halte-garderie
- ✓ Formation sentinelles

10

- ✓ Halte-garderie
- ✓ Viactive
- ✓ Yoga sur chaise

11

- ✓ Halte-garderie
- ✓ Amiatomic
- ✓ Formation sentinelles
- ✓ Viactive

12

- ✓ Halte-garderie
- ✓ Viactive

13

- ✓ Halte-garderie
- ✓ Formation visites d'amitié

14

16

- ✓ Halte-garderie

17

- ✓ Halte-garderie
- ✓ Viactive
- ✓ Yoga sur chaise

18

- ✓ Halte-garderie

JOURNÉE COMPLÈTE

- ✓ Viactive
- ✓ Amiatomic

19

- ✓ Halte-garderie
- ✓ Viactive

20

- ✓ Halte-garderie
- ✓ Sortie à La RONDE

21

23

- ✓ Halte-garderie
- ✓ Formation sur l'éducation populaire

24

- ✓ Halte-garderie
- ✓ Viactive
- ✓ Yoga sur chaise

25

- ✓ Halte-garderie
- ✓ Amiatomic
- ✓ Viactive
- ✓ Outil-Âge

26

- ✓ Halte-garderie
- ✓ Viactive

27

- ✓ Halte-garderie

28

30

- ✓ Halte-garderie

EN BREF :



✓ SERVICE HALTE-GARDERIE

- Ouvert tous les jours de la semaine ! Réservation en ligne.
- Journée complète le 4 et le 18 septembre

✓ ACTIVITÉS 50 ANS ET +

- Viactive : mardis et jeudis de 9h à 10h ET 10h30 à 11h30, Mercredis de 9h à 10h (M)
- Yoga sur chaise de 14h à 15h les mardis (M)

✓ ACTIVITÉS ADULTES

- Formation visites et téléphones d'amitié : 13 septembre de 13h30 à 15h30
- Café sentinelles : 5 septembre de 10h30 à 12h
- Formation sentinelles en GS : 9 et 11 septembre de 13h à 15h
- Formation sur l'éducation populaire le 23 septembre à 12h

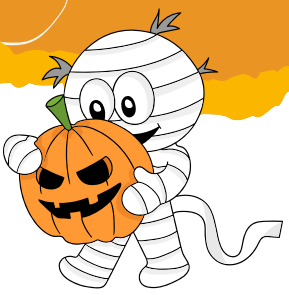
✓ ACTIVITÉS FAMILLES

- Amiatomic de 9h30 à 11h30 (K)
- Outil-Âge : 0-6 mois de 9h30 à 11h30 et 6-12 mois de 13h30 à 15h30 (RA)
- Sortie à La RONDE





LES ACTIVITÉS DU CMRL - OCTOBRE 2024



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

EN BREF :

✓ **SERVICE HALTE-GARDERIE**

- Ouvert tous les jours de la semaine !
Réservation en ligne.
- Journée complète le 2, 16 et le 30 octobre

✓ **ACTIVITÉS 50 ANS ET +**

- Viactive : mardis et jeudis de 9h à 10h ET de 10h30 à 11h30 / de 9h à 10h les mercredis (M)
- Yoga sur chaise de 14h à 15h les mardis (M)

✓ **ACTIVITÉS ADULTES**

- Danse créative de 10h30 à 11h45 (M)
- Marche pour la journée mondiale des aînés : 1er octobre de 9h30 à 13h
- Formation soutien numérique à domicile : le 24 octobre de 13h30 à 15h30
- Café découverte de 14h à 15h30

"Stress, peur, anxiété, phobie : Quand les émotions prennent le contrôle de nos actions"

✓ **ACTIVITÉS FAMILLES**

- Amiatomic de 9h30 à 11h30 (K)
- Outil-Âge 0-6 mois de 9h30 à 11h30 et 6-12 mois de 13h30 à 15h30 (RA)
- Lecteurs en herbe avec le GRAME de 14h30 à 15h30
- À pas de géant de 9h30 à 11h30

✓ **ACTIVITÉS INTERGÉNÉRATIONNELLES**

- Ateliers les sons du monde : Ados, adultes et 50+ (ateliers avec un bénévole) 14h à 15h30
- Café création de 13h30 à 15h30



1 ✓ Halte-garderie
 ✓ Viactive
 ✓ Yoga sur chaise
 ✓ Marche pour la journée des aînés
 ✓ Atelier les sons du monde

2 ✓ Halte-garderie J.C
 ✓ Danse créative
 ✓ Viactive
 ✓ Amiatomic
 ✓ Outil-Âge
 ✓ Lecteurs en herbe

3 ✓ Halte-garderie
 ✓ Viactive

4 ✓ Halte-garderie



7 ✓ Halte-garderie

8 ✓ Halte-garderie
 ✓ Viactive
 ✓ Yoga sur chaise
 ✓ Atelier les sons du monde

9 ✓ Halte-garderie
 ✓ Danse créative
 ✓ Viactive
 ✓ Amiatomic
 ✓ Outil-Âge

10 ✓ Halte-garderie
 ✓ Café découverte
 ✓ Viactive

11 ✓ Halte-garderie



14 ✓ Halte-garderie

15 ✓ Halte-garderie
 ✓ Viactive
 ✓ Yoga sur chaise

16 ✓ Halte-garderie J.C
 ✓ Danse créative
 ✓ Viactive
 ✓ Outil-Âge
 ✓ Amiatomic

17 ✓ Halte-garderie
 ✓ Café création
 ✓ Viactive

18 ✓ Halte-garderie



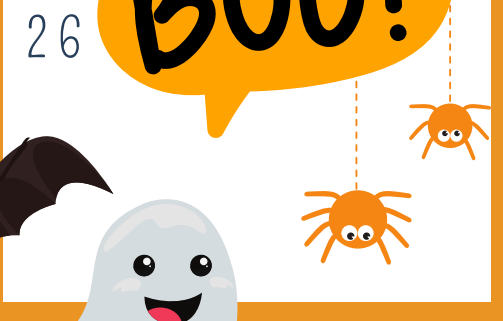
21 ✓ Halte-garderie

22 ✓ Halte-garderie
 ✓ Viactive
 ✓ Yoga sur chaise

23 ✓ Halte-garderie
 ✓ À pas de géant
 ✓ Danse créative
 ✓ Outil-Âge
 ✓ Viactive

24 ✓ Halte-garderie
 ✓ Viactive
 ✓ Formation soutien numérique

25 ✓ Halte-garderie



28 ✓ Halte-garderie

29 ✓ Halte-garderie
 ✓ Viactive
 ✓ Yoga sur chaise

30 ✓ Halte-garderie J.C
 ✓ Danse créative
 ✓ Outil-Âge
 ✓ Viactive
 ✓ À pas de géant

31 ✓ Halte-garderie
 ✓ Viactive
 ✓ Autel des morts
HALLOWEEN



AM = AMAL C = CLAUDIA J = JEAN
 RA = REINE AMANDINE M = MARGARITA
 K = KAÉLYA R = RAYYA



LES ACTIVITÉS DU CMRL – NOVEMBRE 2024



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI



4 ✓ Halte-garderie

5 ✓ Halte-garderie
✓ Viactive
✓ Yoga sur chaise

6 ✓ Halte-garderie
✓ Outil-Âge
✓ À pas de géant
✓ Danse créative
✓ Viactive ✓ Lecteurs en herbe

7 ✓ Halte-garderie
✓ Viactive

8 ✓ Halte-garderie



11 ✓ Halte-garderie

12 ✓ Halte-garderie
✓ Viactive
✓ Yoga sur chaise

13 ✓ Halte-garderie J.C
✓ Outil-Âge
✓ À pas de géant
✓ Danse créative
✓ Viactive

14 ✓ Halte-garderie
✓ Café création
✓ Viactive

15 ✓ Halte-garderie
✓ Formation visites d'amitié



18 ✓ Halte-garderie

19 ✓ Halte-garderie
✓ Viactive

20 ✓ Halte-garderie
✓ Danse créative
✓ Outil-Âge
✓ Viactive

21 ✓ Halte-garderie
✓ Viactive

22 ✓ Halte-garderie



25 ✓ Halte-garderie

26 ✓ Halte-garderie
✓ Viactive

27 ✓ Halte-garderie J.C
✓ Viactive
✓ Outil-Âge

28 ✓ Halte-garderie
✓ Viactive

29 ✓ Halte-garderie



EN BREF :

- ✓ **SERVICE HALTE-GARDERIE**
 - Ouvert tous les jours de la semaine ! Réservation en ligne.
 - Journée complète le 13 et le 27 novembre
- ✓ **ACTIVITÉS 50 ANS ET +**
 - Salon des aînés : 7 novembre de 11h à 16h (à La Maison du brasseur, 2901 boul. Saint-Joseph)
 - Viactive : mardis et jeudis de 9h à 10h ET 10h30 à 11h30, de 9h à 10h les mercredis (M)
 - Yoga sur chaise de 14h à 15h les mardis (M)
- ✓ **ACTIVITÉS ADULTES**
 - Formation visites et téléphones d'amitié : 15 novembre de 13h30 à 15h30
 - Danse créative de 10h30 à 11h45 (M)
- ✓ **ACTIVITÉS FAMILLES**
 - À pas de géant de 9h30 à 11h30
 - Lecteurs en herbe avec le GRAME de 14h30 à 15h30
 - Outil-Âge 0-6 mois de 9h30 à 11h30
 - et 6-12 mois de 13h30 à 15h30 (RA)
- ✓ **ACTIVITÉS INTERGÉNÉRATIONNELLES**
 - Café création de 13h30 à 15h30



LES ACTIVITÉS DU CMRL

FAMILLES

- **À pas de géant :**

À pas de géant est un programme sur 10 semaines pour les enfants de 2 à 5 ans visant à développer leurs habiletés sociales, apprendre à améliorer la gestion de leurs émotions et leur estime de soi. Et cela, toujours à travers le jeu!

- **Amiatomic :**

Amiatomic est un programme de 10 semaines pour les enfants de 2 à 5 ans visant à développer leur motricité fine et globale et leurs habiletés sociales à travers tout un tas d'activités et d'expériences amusantes! Les enfants seront amenés à bricoler, peindre, jouer de la musique, faire des expériences scientifiques et à prendre conscience de leur corps à travers des activités physiques.

- **Lecteurs en herbe :**

Lecteurs en herbe est un programme d'éveil à la lecture et à la nature destiné aux enfants d'âge préscolaire, offert par le GRAME (Groupe de Recommandations et d'Actions pour un Meilleur Environnement). Les enfants sont accompagnés au parc Lasalle, dans lequel les attend une animatrice du GRAME. En plus de favoriser la réussite éducative dès le plus jeune âge et de transmettre le plaisir de lire, le programme expose les tout-petits aux milieux naturels qui les entourent. Aussi, il sensibilise les enfants et leur famille au respect de l'environnement.

- **Outil-Âge :**

Les ateliers Outil-Âge s'adressent aux nouveaux parents, pour les outiller dans ce nouveau rôle. Ils permettent aux parents de partager un moment privilégié avec leur bébé à travers des activités d'éveil. Ces ateliers sont l'occasion d'apprendre à mieux connaître son enfant, ses goûts, son développement, tout en s'amusant. À chaque atelier, une nouvelle thématique est explorée à l'aide d'un intervenant extérieur auquel les parents peuvent poser toutes leurs questions (infirmière, nutritionniste, massothérapeute, consultante en portage, psychologue...).



50 ANS ET PLUS

- **Viactive :**

Il s'agit d'une pratique somatique (prise de conscience du corps en mouvement et au repos) pour les personnes de 50 ans et +. Elle se concentre sur l'ensemble du corps, par des exercices de mobilité articulaire, de tonus musculaire, de cardio, de dissociation, de coordination, de concentration, d'étirements et de relaxation. Nous travaillons avec différents éléments et les participants s'amuse en faisant du sport, tout en rencontrant des amis.

- **Yoga sur chaise :**

Le yoga sur chaise est un cours inclusif s'inspirant du yoga traditionnel, et se pratiquant en position assise pendant toute la durée de la séance (ou une partie de celle-ci). Ce cours se concentre sur la respiration, les mouvements doux, l'équilibre, la pleine conscience et la relaxation. Il est idéal pour les participants à mobilité réduite (arthrite, ostéoporose, fibromyalgie ou autres maladies chroniques), et peut aider à augmenter la flexibilité, diminuer la douleur et diminuer le niveau de stress. Les participants sortiront détendus et revitalisés du cours, avec une juste appréciation de leur corps et de tout ce qu'il peut faire.



ADULTES ET INTERGÉNÉRATIONNELLES

- **Danse créative :**

Activité physique pour les femmes de 18 à 100 ans. L'objectif du cours est de se servir de la danse comme moyen d'expression, de réflexion et d'échange, avec des pratiques somatiques (conscience du corps). C'est un espace de sororité pour développer la créativité à travers des exercices d'expression corporelle individuels et collectifs.

- **Autel des morts :**

Activité intergénérationnelle inspirée de la fête traditionnelle mexicaine El día de los muertos, pour rendre hommage de manière joyeuse et festive aux êtres chers qui nous ont quittés. Les membres du CMRL qui le souhaitent sont invités à apporter des photos de leur proches décédés pour les placer sur l'autel. Cette activité a comme objectif de regarder la mort d'une façon différente et de célébrer la vie de ceux qui sont partis, ainsi que notre propre vie.

- **Atelier : les sons du monde**

Atelier interactif pour voyager à travers les sons musicaux des différentes cultures du monde. " Sons, cartes et itinéraires."

- **Café création :**

Atelier ouvert pour un public intergénérationnel. Atelier animé par des bénévoles qui veulent partager leur passion. Venez découvrir de nouveaux passe-temps tout en discutant.



WWW.CMRL.CA

514 634-3658
accueil@cmrl.ca

514, 19e Avenue, bureau 309
Lachine, QC, H8S 3S5

