



# Activités du Centre d'aide à la famille

4193, Avenue des Érables - Plateau Mont-Royal - Tél: 514-982-0804

## Mars

### Arts e Loisir

#### 02/03 Début du cours de danse

Débutant - prend la caractéristique d'un cours plus technique, de base. Principes:

- prise de conscience du corps (individuelle et collective);
- apprendre à pratiquer les pas de base;
- perfectionner les mouvements individuels.

Jour et heure : mardis (02/03 jusqu'au 20/04) – 18h à 19h

Coût Session (8 semaines) : 60 \$ (membre) et 75\$ (non-membre)

Inscription: Centre d'aide à la famille **(514)982-0804**

Personnes visées: adultes

**\* Il faut au moins 10 personnes inscrites pour que les ateliers aient lieu.**

#### 03/03 ou 04/03 Début du cours de pilates

Jour et heure : mercredis (03/03 au 21/04) 18h à 19h ou jeudis (04/03 au 22/04) – 8h à 9h

Coût Session (8 semaines) : 60 \$ (membre) et 75\$ (non-membre)

Inscription: Centre d'aide à la famille **(514)982-0804**

Personnes visées: adultes

**\* Il faut au moins 10 personnes inscrites pour que les ateliers aient lieu.**

#### 16/03 Café-film - Histoire d'Ève

Heure: 15h à 17h

Inscription: Centre d'aide à la famille **(514) 982-0804**

Coût: contribution volontaire (membre) et 2\$ (non-membre)

#### Synopsis:

Le jour de ses 65 ans, après plus de 40 ans de mariage, Eva Smallwood décide de quitter son mari malade et grincheux, tirant ainsi un trait sur son existence bourgeoise à Westmount. Presque sans le sou, elle s'installe dans un misérable logement d'un immeuble délabré du centre-ville de Montréal, peuplé d'étranges locataires. Tout en faisant preuve de débrouillardise pour survivre, la sexagénaire s'engage dans une relation de plus en plus sérieuse avec Johnny, jusqu'au moment où elle découvre qu'il ne lui dit pas toute la vérité. Cette trahison l'oblige à reconsidérer sa nouvelle existence.

Personnes visées: adultes

### Développement Personnelle

#### Cours Stimuler sa mémoire

Jour et Heure : mardis (23/03 à 25/05) - 14h à 17h ou jeudis (25/03 à 03/06) - 18h à 21h

Inscription : Centre d'aide à la famille **(514) 982-0804**

Coût : 10\$ (membre) et 15\$ (non-membre)

#### Objectifs :

Acquérir ou consolider des compétences en vue d'enrichir la vie personnelle, sociale ou professionnelle de l'adulte;

Sensibiliser l'adulte à l'égard de sa santé et de son bien-être;

Se familiariser avec le fonctionnement de la mémoire.

**\*Il faut au moins 12 personnes inscrites pour que les ateliers aient lieu.**

#### 30/03 Atelier Valeurs d'ici et d'ailleurs

Heure : 14h à 17h

Inscription : Centre d'aide à la famille **(514) 982-0804**

Coût : Contribution volontaire

#### Objectifs :

Mieux connaître la société québécoise;

Prendre conscience de ses droits et responsabilités en tant que citoyen du Québec;

Prendre conscience de l'apport de chaque adulte immigrant à la société québécoise;

Se donner des moyens de prendre ses responsabilités sociales.

Personnes visées: adultes

**\* Il faut au moins 12 personnes inscrites pour que les ateliers aient lieu.**



# Activités du Centre d'aide à la famille

4193, Avenue des Érables - Plateau Mont-Royal - Tél: 514-982-0804

## Avril

*Arts e Loisir*

### **13/04 Café-Film — Black**

Heure: 14h30 à 16h30

Inscription: Centre d'aide à la famille **(514) 982-0804**

Coût: contribution volontaire (membre) et 2\$ (non-membre)

#### **Synopses**

Black est un film qui raconte l'histoire d'une famille anglo-indienne, dont la fille aînée, Michelle, est devenue sourde et aveugle. Ses parents ne peuvent pas l'élever. L'enfant reçoit l'aide d'un expert qui a pour mission d'enseigner Michelle à se communiquer avec le monde.

### **18/04 Cabane à Sucre**

Heure : 9h à 14h30

Inscription: Centre d'aide à la famille **(514) 982-0804** - jusqu'au 12/04

Coût: 25\$ adultes, 15\$ enfants (12 ans ou moins)

La **cabane à sucre** ou **sucrierie** est l'endroit au sein de l'érablière où les acériculteurs récoltent la sève brute de leurs érables, également appelée *eau d'érable*. C'est également là que, la plupart du temps, ils en font la transformation en sirop d'érable. On retrouve un grand nombre de cabanes à sucre au Québec. La cabane à sucre peut enfin être conçue pour recevoir des visiteurs. Un repas traditionnel servi dans ces cabanes se compose d'une omelette, de jambon, de pommes de terre, de fèves au lard, d'oreilles de crisse etc., le tout arrosé de sirop d'érable.

**\*Il faut au moins 21 personnes inscrites pour que la sortie aient lieu.**

### *Développement Personnelle*

### **30/04 5 à 7 Jumelage : Français - Portugais / Anglais - Portugais**

Heure : 17h à 19h

Inscription : Centre d'aide à la famille **(514) 982-0804**

Coût : 3\$ (membre) et 5\$ (non-membre)

#### Objectifs :

Promouvoir l'intégration des communautés interculturelles;

Échange linguistique et culturel;

S'amuser en connaissant des différentes cultures.

Personnes visées : Francophones, Anglophones, Lusophones et autres.

**\* Il faut s'inscrire en avance et au moins 4 personnes inscrites pour que les ateliers aient lieu.**