

FÉVRIER 2024

# INFOLETTRE DE LA RELÂCHE



## SEMAINE DE RELÂCHE

**Cours adultes :** Tous les cours pour adultes se poursuivront durant la semaine de relâche.

**Cours enfants :** Tous les cours pour enfants sont annulés durant la semaine de relâche ainsi que la fin de semaine suivante, soit du 4 au 10 mars 2024.

### DANS LA PRÉSENTE ÉDITION :

- Camp de la relâche
- Formations de sauvetage
- Espace J.
- CDP Danse
- Comité 50+
- Les bon coups !
- Infos travaux
- Site internet / Réseaux



# CAMP DE LA RELÂCHE

Nous sommes ravis de vous annoncer que notre camp de jour de la relâche est de retour cette année pour une semaine encore plus exceptionnelle et magique! De la glissade, au bowling en passant par des jeux gonflable à la piscine, prépare toi pour une semaine haute en couleur!

[Cliquez ici](#) pour consulter l'horaire et la description de la semaine.

## FORMATIONS DE SAUVETAGE

### Médaille & Croix de bronze (gratuite)

#### Formation intensive

- Mercredi 21 février :16h30 à 19h30
- Jeudi 22 février : 17h00 à 19h30
- Mercredi 28 février :16h30 à 19h30
- Jeudi 29 février: 17h00 à 19h30
- Samedi 2 mars : 8h à 13h
- Mercredi 6 mars :16h30 à 19h30
- Jeudi 7 mars : 17h00 à 19h30
- Samedi 9 mars : 8h à 13h
- Mercredi 13 mars :16h30 à 19h30
- Jeudi 14 mars : 17h00 à 19h30
- Samedi 16 mars : 8h à 11h

### Premier soin général (gratuite)

- SAMEDI 9 MARS : 9H- 17H30
- DIMANCHE 10 MARS : 9H- 17H30

### Premier soin général (gratuite)

- SAMEDI 23 MARS : 9H- 18H
- DIMANCHE 24 MARS : 9H- 18H



# ESPACE J.

Par et pour les jeunes!

Un lieu de rencontre pour les jeunes de 11 ans et +

Un local permanent comprenant : table de billard, petite cantine, hockey sur table, salle informatique, jeux vidéo et bien plus. Un endroit où les idées des jeunes sont nos actions, où des projets et activités peuvent être mis en place afin de répondre aux intérêts et motivations des jeunes qui le fréquentent.

Une occasion de socialiser avec les autres jeunes du quartier et d'ailleurs, de développer son réseau.

L'opportunité d'être écouté et conseillé sans jugement.

Activités et programmes spéciaux de l'espace J. pour l'Hiver 2024:

## Volet jeune entrepreneur:

- La friperie J
- La serre
- Atelier savon et chandelle
- Jeune entrepreneur en herbe
- Jeune bénévole
- Gardiens avertis

## Volet Initiation:

- Nouveaux sports
- Atelier cuisine:
- Atelier cuisine:
- Coin lecture:
- Atelier Informatif



## CDP DANSE

### COMPÉTITIONS 2024

CE PRINTEMPS 2023, VENEZ ENCOURAGER NOS JEUNES DANSEURS DES TROUPES LACED, LEVITY, LOGIK, CHANEL, LOUD, LUSH ET LEGACY!

- IDANCE (Brossard)

Du 25 au 28 avril 2024

- Rerezent (Laval)

Du 9 au 12 mai 2024

- Reunion (Boucherville)

Du 3 au 5 mai 2024

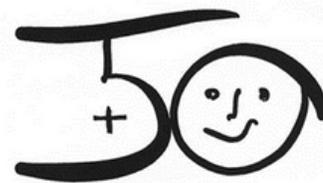
Venez encourager nos jeunes prodiges!



# COMITÉ 50 +

Depuis bientôt 2 ans, des membres-bénévoles se mobilisent pour planifier (et même animer) une belle gamme d'activités (gratuites ou à petit prix) pour les 50+. Vous avez peut-être déjà participé à une promenade urbaine ou nordique, à une visite au musée, à une partie de Pickleball, à un atelier créatif ou à un moment d'échange sur vos coups de coeur autour d'un café (le dernier lundi du mois).

Si vous souhaitez vous impliquer au Comité ou si avez des idées à nous suggérer, n'hésitez-pas : [50plus.cdp@gmail.com](mailto:50plus.cdp@gmail.com)



## EN FÉVRIER ON JOUE !

PENDANT TROIS JEUDIS EN FÉVRIER, ON VOUS PROPOSE DES ATELIERS LUDIQUES POUR (RE)DÉCOUVRIR LES JEUX DE SOCIÉTÉ (NOUVEAUX OU CLASSIQUES), LE TOUT DANS UNE ATMOSPHÈRE CONVIVIALE !

JEUX DISPONIBLES SUR PLACE. BIENVENUE À TOU.TE.S !

QUAND : LES JEUDIS 15, 22 & 29 FÉVRIER : 13 H 30 À 15 H 30  
VENEZ CHASSER LES BLUES DE L'HIVER ! C'EST GRATUIT.



## MARCHE NORDIQUE AU PARC LA FONTAINE

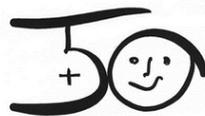
ACTIVITÉ HIVERNALE PAR EXCELLENCE, LA MARCHE NORDIQUE EST BONNE POUR LE CORPS ET L'ESPRIT ET DOUCE POUR LES ARTICULATIONS ! L'USAGE DES BÂTONS PERMET UN ENTRAÎNEMENT COMPLET, ACCESSIBLE À TOU.TE.S. BÂTONS DISPONIBLES AU CDP.

QUAND : LES LUNDIS 12 FÉVRIER AU 25 MARS : 10 H À 11 H

COÛT : 15 \$ (6 SEMAINES)

INVITEZ UN.E AMI.E GRATUITEMENT POUR UNE BALADE !





## CAUSERIE TECHNO

LE 19 FÉVRIER, ON VOUS INVITE À UNE CAUSERIE TECHNO AU SUJET DE LA RECHERCHE EN LIGNE. EN COLLABORATION AVEC LA PUCE RESSOURCE INFORMATIQUE, LA DISCUSSION ABORDERA LES ACHATS, LES SERVICES BANCAIRES ET LA BIBLIOTHÈQUE EN LIGNE, DANS LA CONVIVIALITÉ. BIENVENUE À TOU.TE.S !

QUAND : LUNDI 19 FÉVRIER : 13 H 30 À 15 H 30  
CAFÉ ET COLLATIONS SERONT SERVIS.

C'EST GRATUIT. PRÉPAREZ VOS QUESTIONS !

### CAUSERIE TECHNO

LUNDI 19 FÉVRIER  
13 H 30 À 15 H 30



#### RECHERCHE EN LIGNE :

COMMENT ALLER CHERCHER DE  
L'INFORMATION SOI-MÊME D'UNE MANIÈRE  
SÉCURITAIRE ET OPTIMALE



## ATELIER CRÉATIF

ENVIE DE PRENDRE UNE PAUSE CRÉATIVE CET HIVER ? LE 14 MARS, ON VOUS PROPOSE UN ATELIER CRÉATIF POUR DÉCOUVRIR COMMENT FAIRE DES PORTRAITS. VENEZ VOIR CE QUE VOUS POUVEZ CRÉER ! MATÉRIEL FOURNI. AUCUNE EXPÉRIENCE ARTISTIQUE N'EST NÉCESSAIRE POUR PARTICIPER.

QUAND : LES JEUDIS 14 MARS & 18 AVRIL : 13 H 30 À 15 H 30  
VENEZ RECHARGER VOS « BATTERIES » CRÉATIVES ! C'EST GRATUIT.





## LES BON COUPS !

Depuis 35 ans, toute l'équipe du Centre du Plateau et nos partenaires ont fait naître projets, initiatives, cours, activités, levées de fonds, etc.

Cette nouvelle section "Les Bon coups !" soulignera à chaque infolettre, les beaux accomplissements de notre grande communauté!

## L'IMPLICATION COMMUNAUTAIRE DU CDP

En plus d'offrir quelque 500 activités de loisir pour des personnes de tous âges, l'équipe du CDP siège aux tables de concertation du quartier. Que ce soit Alliances 3e âge, un regroupement d'organismes qui oeuvre pour le bien-être des personnes âgées du Plateau, la Corporation de développement communautaire Plateau Mont-Royal, la Table Jeunesse ou la Table Autour des Familles Grand Plateau, le CDP s'implique sur le terrain pour soutenir les citoyen.ne.s. Dans les prochaines pages, nous vous présenterons quelques exemples.



## LA TABLE DE CONCERTATION JEUNESSE DU GRAND PLATEAU

La Table de concertation jeunesse du Grand Plateau (TCJGP) existe depuis près de 20 ans. Elle vise l'amélioration de la qualité de vie des jeunes de 12 à 20 ans qui vivent dans les quartiers Plateau Mont-Royal, Saint-Louis et Mile-En ou qui fréquentent leurs ressources et établissements d'enseignement. Cette action concertée, permet aux différents acteurs jeunesse du plateau Mont-Royal, dont le Centre du plateau, d'agir sur des enjeux communs.

Et ce par l'implication des jeunes dans les projets et dossiers qui les concernent, l'établissement de priorités en promotion de la santé et en prévention des toxicomanies, en favorisant l'échange d'informations entre les intervenants, l'analyse des différents besoins et réalités des jeunes du quartier.

Le 15 janvier 2024, l'ensemble des organismes de la table ont tenu des kiosques à l'école secondaire Jeanne-Mance lors d'une foire communautaire. Le CDP a présenté sa programmation d'activité mensuelle ainsi que notre offre de service

pour les jeunes.



## L'ENTRAIDE PASSE PAR LES FOURNEAUX !

CDP



RIGAUD



Depuis le printemps 2023, un projet de cuisine aidante se déroule en parallèle au Rigaud, un immeuble de logement abordable de la SHDM pour une clientèle autonome de 55 ans et plus et au CDP. Aux deux organismes, des bénévoles en cuisine préparent des plats santé à petit prix pour eux/elles-mêmes, ainsi que pour des personnes en perte d'autonomie.

- DEPUIS MAI 2023 AU RIGAUD, NOUS AURONT PRÉPARÉ QUELQUES 300 REPAS !
- À DATE AU CDP, 10 SÉANCES EN CUISINE AURONT PERMIS DE PRÉPARER UNE QUARANTAINE DE RECETTES ET QUELQUES 600 PORTIONS !

## SOUPER COMMUNAUTAIRE DES BÉNÉVOLES

Le vendredi 19 avril, le comité 50+ organisera un souper communautaire afin de remercier nos merveilleux bénévoles, dont certains qui participent au comité 50+ depuis bientôt 2 ans. Sans l'implication de ces bénévoles, nos projets comme celui de la cuisine aidante n'auraient jamais vu le jour!



# PARC ACTIF

En collaboration avec l'Arrondissement du Plateau-Mont-Royal et Sports et Loisirs de l'île de Montréal, le Centre du Plateau vous offre de retrouver vos activités hivernales préférées ou laissez-vous captiver par l'hiver en explorant de nouvelles aventures en plein air. Vos parcs locaux deviendront le lieu privilégié pour tisser des souvenirs mémorables cette saison ! Vous trouverez une activité gratuite qui vous plaira, que ce soit des randonnées Pédestres, des Marches Nordiques, l'Initiation au Fatbike, des Randonnées en raquettes, l'initiation au patin ou la Glissade sur tube !

A partir de janvier, tenez-vous informé(e) des dates d'inscription et de l'horaire détaillé des activités hivernales en plein air en consultant fréquemment la page Facebook du Centre du Plateau !

Renseignements : 514 872-6830



## ACCÈS LOISIRS PLATEAU-MONT-ROYAL

Le programme Accès Loisirs Plateau-Mont-Royal, en partenariat avec les organismes du milieu, permet aux personnes vivant en situation de faible revenu de participer **GRATUITEMENT** à des activités de loisirs culturelles, de sports, de loisirs et de plein-air.

### Mission:

La mission d'Accès-Loisirs Plateau-Mont-Royal est de rendre le loisir sportif, culturel et de plein air accessible gratuitement aux personnes de 0 à 99 ans vivant en situation de faible revenu du quartier Plateau-Mont-Royal

### Les objectifs:

- Favoriser l'accès gratuite aux activités de loisirs (à caractère sportif, culturel, artistique et de plein air) aux résidents du Plateau-Mont-Royal en situation d'insécurité financière.
- Promouvoir le respect et la dignité des personnes.
- Réduire les inégalités sociales entre les membres d'une même communauté.
- Créer une concertation et une synergie entre différents partenaires à partir d'une initiative concrète de lutte à la pauvreté qui répond aux besoins de la communauté.
- Offrir la possibilité à d'autres villes et municipalités de développer un tel projet d'accessibilité des loisirs aux personnes vivant une situation de faible revenu.

### Clientèle visée :

- Le programme s'adresse aux citoyennes et citoyens de tous âges vivant sur le Plateau Mont-Royal en situation de vulnérabilité et vise particulièrement les jeunes de 0 à 30 ans.



ASSOCIATION  
RÉCRÉATIVE  
MILTON + PARC

POUR PLUS D'INFORMATIONS ET CONNAITRE LES DATES D'INSCRIPTIONS: [CLIQUEZ ICI](#)



**Attention, les vestiaires du Centre du Plateau entament une petite cure de jouvence à partir du lundi 22 janvier!** Préparez-vous à une

ambiance de chantier pendant 3 à 4 mois. Les vestiaires hommes feront escale au rez-de-chaussée, tandis que ceux des dames plongeront dans les profondeurs du sous-sol.

Pour pimenter un peu votre routine, une session d'escaliers est au programme pour nos amis du rez-de-chaussée. Mais ne vous inquiétez pas, nous avons mis au point un parcours d'aventure qui contourne la réception pour une plongée directe dans le bassin aquatique.

On vous conseille de sortir votre plus grande serviette et vos sandales pour une expérience aquatique VIP. Si ces changements provoquent quelques vagues dans votre confort, n'hésitez pas à nous le faire savoir. L'équipe du CDP est là pour rendre vos plongeurs aussi plaisants que possible !

**GRANDE NOUVELLE:**



**L'ASCENCEUR EST DE RETOUR!**

En partenariat avec

Le Plateau-Mont-Royal  
**Montréal**

**35 ans**  
Centre du Plateau  
Centre communautaire de loisir

