

# INFOLETTRE : L'ARRIVÉE DU PRINTEMPS



## SESSION PRINTEMPS

### Cours nager pour la vie :

08 avril au 09 juin 2024 (9 semaines)

Lundi 20 mai fermé - reprise des cours le lundi 10 juin 2024

Les pré inscriptions: 02 et 03 avril

Inscriptions pour tous : 04 au 08 avril

### Cours adultes et enfants

15 avril au 16 juin 2024 (9 semaines)

Inscriptions : à partir du 25 mars de 08h à 21h

Lundi 20 mai fermé - reprise des cours le lundi 17 juin 2024

### DANS LA PRÉSENTE ÉDITION :

- Session printemps
- Formations de sauvetage
- Aqua-Prénatal
- CDP Danse
- Espace J
- Comité 50+
- Bons coups
- Atelier Brico/collo
- Infos travaux
- Site internet / Réseaux

# FORMATIONS DE SAUVETAGE

## Premiers soins général (gratuite)

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

## Premiers soins général (gratuite)

- SAMEDI 20 AVRIL : 9H- 17H30
- DIMANCHE 21 AVRIL : 9H- 17H30



## FORMATION SAUVETEUR NATIONAL (OPTION PISCINE)

- 16 mars - 14H30-20H30
- 17 mars - 14H30-20H30
- 24 mars - 14H30-20H30
- 30 mars -14H30-20H30
- 31 mars -14H30-20H30
- 6 avril - 14H30-20H30
- 13 avril - 16H30 À 20H30
- 14 avril - 16H30 À 20H30

Prérequis : Avoir la formation de croix de bronze et la formation de premiers soins général.

## Médaille et Croix de bronze

### Formation intensive

- Samedi 16 mars : 8h à 13h30 (5h3)
- Dimanche 17 mars : 8h -12h (4h)
- Samedi 23 mars :8h à 13h30
- Dimanche 24 mars : 8h -12h
- Samedi 30 mars : 8h à 13h30
- Dimanche 31 mars : 8h -12h
- Samedi 6 avril : 8h à 11h30
- Dimanche 7 avril : 8h -11h

[Cliquez ici pour consulter le parcours pour devenir sauveteur en piscine](#)

# AQUA-PRÉNATAL

LE RETOUR TANT ATTENDU DU COURS D'AQUA-PRÉNATAL POUR LA SESSION PRINTEMPS 2024 ! RETROUVEZ L'EAU APAISANTE DU BASSIN, AINSI QUE LES EXERCICES SPÉCIALEMENT CONÇUS POUR LES FEMMES ENCEINTES.

CE COURS REPRÉSENTE BIEN PLUS QU'UNE SIMPLE ACTIVITÉ PHYSIQUE : IL OFFRE UN PRÉCIEUX ESPACE DE CONNEXION AVEC LEUR BÉBÉ ET UNE OCCASION DE PARTAGER EXPÉRIENCES ET CONSEILS ENTRE FUTURES MAMANS. AVEC L'APPROCHE DU PRINTEMPS, CETTE PERSPECTIVE RAVIVE NOTRE ENTHOUSIASME ET NOTRE ÉNERGIE, DANS L'ATTENTE DE MOMENTS PRÉCIEUX À VENIR.

SURVEILLEZ NOS RÉSEAUX SOCIAUX ET NOTRE SITE WEB POUR CONSULTER L'HORAIRE DU COURS DANS LA PROGRAMMATION PRINTEMPS QUI SERA DISPONIBLE SOUS PEU.



## 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!

## CDP DANSE



# 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.

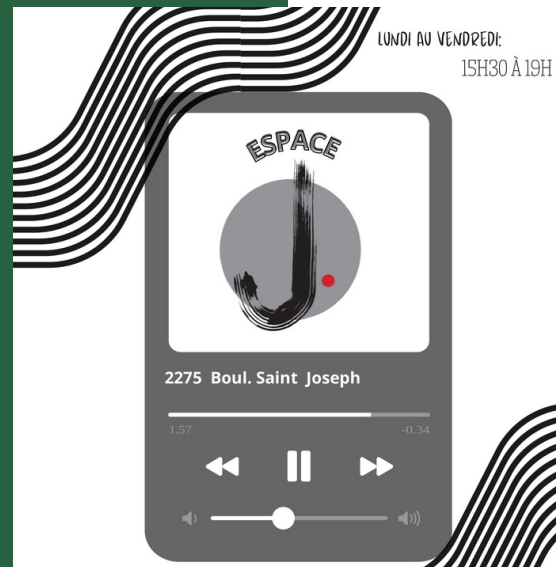
Activités et programmes spéciaux de l'espace J. pour l'Hiver 2024:

## 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



## SEMAINE DU 11 AU 15 MARS 2024



HORAIRE DE LA SEMAINE  
DU 11 MARS AU 15 MARS 2024

OUVERT 15H30-19H

LUNDI-26	MARDI-27	MERCREDI-28	JEUDI- 29	VENDREDI- 01
<p>16H- ATELIER SANTÉ MENTALE AVEC ARBORESCENCE</p> 	<p>16H-ACTIVITÉ KARAOKE</p> 	<p>16H- COMITÉ ENTREPRENARIAT</p> <p>PLANIFICATION DU BUDGET</p> 	<p>16H-ACTIVITÉ D'ART GRAFFITI</p> 	<p>16H- ATELIER CUISINE</p> 
	<p>17H30-&gt; ACTIVITÉ AU GYMNASÉ</p>  <p>GYMNASÉ LIBRE 17H35-18H15</p>		<p>17H30-&gt; ACTIVITÉ AU GYMNASÉ</p>  <p>GYMNASÉ LIBRE 17H35-18H15</p>	<p>17H30- ACTIVITÉ PLEINE-AIR</p> <p>VIENS PROFITER DE L'HIVER AVEC TES AMIS</p> 



J.CENTRE DU PLATEAU

En partenariat avec  
Le Plateau-Mont-Royal  
Montréal

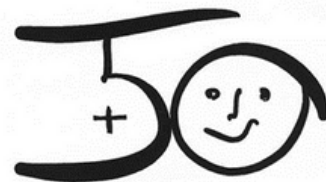


(514) 872-6830

# COMITÉ 50 +

Le printemps se pointe et les activités se multiplient !  
Joignez-vous à une ou plusieurs de nos suggestions (en salle,  
au Placottoir et en plein  
air). Quelle meilleure façon de bien terminer l'hiver et  
d'accueillir l'arrivée du beau temps ?

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



## ATELIER CRÉATIF : 14 MARS

ENVIE DE RECHARGER VOS « BATTERIES » CRÉATIVES ? LE COMITÉ 50+ VOUS INVITE À  
UN ESPACE DE CRÉATION LIBRE QUI PERMETTRA DE VOUS DÉTENDRE ET DE  
DÉCROCHER DU QUOTIDIEN.

LE 14 MARS, ON VOUS PROPOSE UN ATELIER POUR DÉCOUVRIR LE PORTRAIT. VENEZ  
LIBÉRER VOTRE CRÉATIVITÉ EN BONNE COMPAGNIE. MATÉRIEL FOURNI. AUCUNE  
EXPÉRIENCE ARTISTIQUE N'EST NÉCESSAIRE POUR PARTICIPER.

QUAND : JEUDI 14 MARS : 13 H 30 À 15 H 30

OÙ : LE PLACOTTOIR

BIENVENUE À TOU.TE.S ! C'EST GRATUIT.



## CIRCUIT HISTORIQUE AVENUE DES PINS : 13 MARS

LE 13 MARS, DÉCOUVREZ CE LIEU URBAIN NOUVELLEMENT AMÉNAGÉ PAR LA VILLE,  
AINSI QUE L'HISTOIRE DE  
L'AVENUE DES PINS GRÂCE À UN PARCOURS QUI RACONTE DES ÉVÉNEMENTS  
MARQUANTS AU COURS DES DERNIERS SIÈCLES. (DISTANCE : ENVIRON 2 KM)

QUAND : MERCREDI 13 MARS : 13 H 30 À 15 H 30 (MERCRI D'ARRIVER À 13 H 15.)

POINT DE RENCONTRE : PARC JEANNE-MANCE (ANGLES AVENUES ESPLANADE ET  
DULUTH OUEST)

INSCRIVEZ-VOUS, LES PLACE SONT LIMITÉES; PREMIER ARRIVÉ PREMIER SERVI.  
C'EST GRATUIT.





## DÉCOUVREZ « LE MICHEL-ANGE DE MONTRÉAL »

À L'OCCASION DU 50E ANNIVERSAIRE DE GUIDO NINCHERI, MAÎTRE VERRIER, PEINTRE-DÉCORATEUR ET FRESQUISTE, LE CHÂTEAU DUFRESNE PROPOSE UNE NOUVELLE EXPOSITION POUR CÉLÉBRER SA CONTRIBUTION EXCEPTIONNELLE À L'ART RELIGIEUX DU QUÉBEC.

QUAND : VENDREDI 22 MARS : 13 H 30 (MERCRI D'ARRIVER À 13 H 15.)

POINT DE RENCONTRE : CHÂTEAU DUFRESNE : 2929, AVE JEANNE-D'ARC, MONTRÉAL  
PLACES LIMITÉES. INSCRIVEZ-VOUS.



## CAUSONS CULTURE : 25 MARS

COMME À CHAQUE DERNIER LUNDI DU MOIS, LE COMITÉ 50+ VOUS INVITE À PARTAGER VOS COUPS DE CŒUR DE LECTURE, DE CINÉMA, DE TÉLÉ, DE MUSIQUE... AUTOUR D'UN CAFÉ ET D'UNE COLLATION FAITE MAISON, LE TOUT DANS UNE AMBIANCE SYMPATHIQUE ET SANS PRÉTENTION. LE CAFÉ-CAUSERIE EST UNE BELLE OCCASION DE RENCONTRES ET DE PARTAGES.



QUAND : LUNDI 25 MARS : 13 H 30 À 15 H 30

OÙ : LE PLACOTTOIR  
BIENVENUE À TOU.TE.S ! C'EST GRATUIT.



## LES BONS 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.



## SOUTENIR LA LITTÉRATIE NUMÉRIQUE DES AÎNÉ.E.S

### CAUSONS NUMÉRIQUE LE 19 FÉVRIER

La littératie numérique, allant des habiletés à utiliser les nouvelles technologies à la compréhension de la sécurité en ligne, est aujourd'hui indispensable. Depuis 2021, le CDP promeut un accès digital en distribuant de l'équipement informatique et en soutenant les personnes âgées pour leur permettre de développer leurs aptitudes et leur autonomie numériques.

Le 19 février, en collaboration avec La Puce ressource informatique, un atelier de causerie numérique a été offert gratuitement aux aîné.e.s, en groupe, pour aborder la recherche en ligne : achats, services bancaires et bibliothèque en ligne.



## CLUB DE MARCHE

Même les péripéties de la météo ne peuvent arrêter le groupe de marche, tant il y a à découvrir dans notre ville. Ce mois-ci, en plus de sillonner quelques-uns de ses passages souterrains, nous avons découvert une exposition ludique (et gratuite !) de MT Lab au Palais des congrès, au thème de parcourir Montréal à travers les 5 sens. Nous avons terminé la balade au MEM Centre des mémoires montréalaises.





# ACTIVITÉ WIBIT

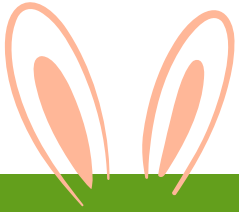
Nous sommes fiers de célébrer le succès retentissant de l'activité Wibit au Centre du Plateau, en partenariat avec l'arrondissement du Plateau-Mont-Royal et notre Espace J. Cette initiative a véritablement captivé l'esprit communautaire et l'énergie ludique de notre quartier. De plus, cette activité a été une opportunité inclusive, permettant à tous les jeunes du quartier, aux jeunes de notre camp de la relâche ainsi qu'aux jeunes de L'Espace J., de se joindre à nous pour profiter pleinement des jeux gonflables dans la piscine.



# LE CAMP DE LA RELÂCHE

Le Camp de la Relâche a été une véritable réussite cette année encore ! Pendant toute la semaine, les enfants ont eu l'opportunité de s'immerger dans un univers de découvertes et d'aventures. Entre les activités ludiques, les jeux en plein air et les ateliers créatifs, chaque journée a été remplie de rires et de joie. Grâce à une équipe d'animateurs dévoués et à un programme varié, les enfants ont pu développer de nouvelles compétences, tisser des liens d'amitié et repartir avec des souvenirs inoubliables. Le Camp de la Relâche a une fois de plus dépassé les attentes, offrant aux enfants une expérience enrichissante et stimulante pendant leurs vacances.





# Activité de coloriage et de bricolage de pâques

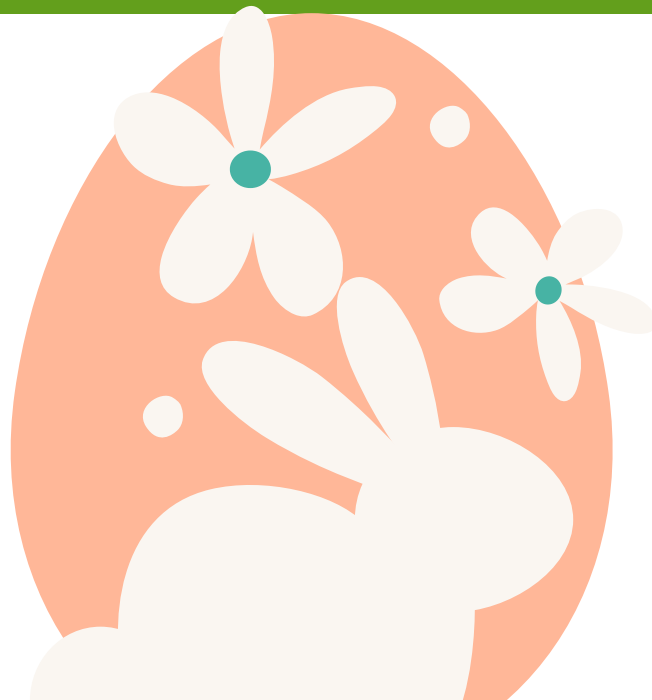
- Samedi 23 mars 2024 à 10h
- Activité familiale **GRATUITE**
- Tirage au sort d'un gros chocolat de pâques



Le 23 mars, c'est une occasion spéciale où petits et grands pourront exprimer leur créativité et leur joie à l'approche de cette fête printanière. Cet événement promet des moments de rires, de partage et de complicité, tout en permettant à chacun de laisser libre cours à son imagination.

Laissez aller votre créativité et courez la chance de gagner un gros chocolat de pâques!

Inscriptions en ligne ou à la réception à partir du 14 mars!





**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 !

**TOUJOURS EN COURS**

En partenariat avec

Le Plateau-Mont-Royal  
**Montréal** 



**Centre du Plateau**  
Centre communautaire de loisir

