

OCTOBRE 2024

INFOLETTRE: VIBREZ AU RYTHME DE L'AUTOMNE AU CENTRE DU PLATEAU!



SPORTS DE RAQUETTE

Plongez dans l'univers des sports de raquette et profitez d'une variété d'activités pour tous les goûts ! Que vous soyez amateur de badminton, pickleball, mini tennis, aki-volley ou ping-pong, nous avons des options pour vous divertir en famille ou entre amis. Réservez facilement votre terrain ou table et venez pratiquer vos sports favoris dans une ambiance conviviale.

Réservation 24 heures à l'avance

• Les réservations se feront en ligne seulement via notre plateforme d'inscription Amilia :

<https://centreduplateau.qc.ca/inscription/>

• Choisir le sport de raquette que vous voulez pratiquer !

BADMINTON | PICKLEBALL | MINI TENNIS | AKI-VOLLEY COÛT :

30 \$ par terrain

PING-PONG - COÛT :

10 \$ par table, offert seulement la fin de semaine.

DANS LA PRÉSENTE ÉDITION :

- Sports de raquettes
- Formation de sauvetage
- Comité 50+
- Bons coups
- Changement de Plateforme d'inscription
- Site internet / Réseaux

[CENTREDUPLATEAU.QC.CA](https://centreduplateau.qc.ca)

Programmation Formation aquatique

AUTOMNE 2024

Le Centre du Plateau, en collaboration avec la Société de sauvetage, offre des formations de sauveteur et de moniteur de natation sans frais, soutenues par une subvention du ministère de l'Éducation du gouvernement du Québec.



POUR PLUS DE DÉTAILS : consultez notre site web qui est régulièrement mis à jour : centreduplateau.qc.ca/piscine/formation-en-sauvetage

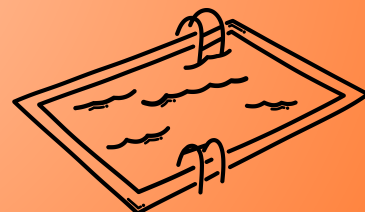
FORMATIONS COMBINÉES DE MÉDAILLE ET CROIX DE BRONZE

Formation à venir:

- Samedi 9 novembre – 8h00 à 14h
- Samedi 16 novembre – 8h00 à 14h
- Samedi 23 novembre – 8h00 à 14h Matière + Examen
- Samedi 30 novembre – 8h00 à 14h
- Samedi 7 décembre – 8h00 à 14h
- Samedi 14 décembre – 8h00 à 13h Matière + Examen

PREMIERS SOINS GÉNÉRAL

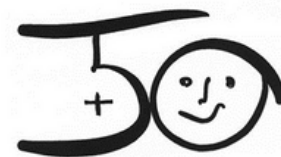
- Samedi 26 octobre : 9h à 17h30
- Samedi 2 novembre : 9h à 17h30



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

COMITÉ 50 +

Le Comité 50+ vous offre une panoplie d'activités pour mettre de la couleur à votre automne : ateliers créatifs, après-midis d'échange, de jeu ou de balade, pétanque, chant, visites culturelles et plus encore. Inscrivez-vous !



ATELIERS CRÉATIFS

EN OCTOBRE, DÉCOUVREZ LA CARTOGRAVURE

Cet automne, découvrez une nouvelle série de moments créatifs qui permettra de vous détendre et de décrocher du quotidien. Le 24 octobre, ce sera l'art de la "cartogravure". Venez libérer votre créativité en bonne compagnie ! (Matériel fourni.)

C'est gratuit. Inscrivez-vous !

• Jeudis 24 octobre & 28 novembre : 13 h à 15 h



MOTS DE PASSE —101 : PROTÉGER VOTRE IDENTITÉ !

Vos données personnelles sont précieuses, alors il est crucial de maîtriser la gestion des mots de passe. Cet atelier vous permettra d'acquérir les connaissances et les outils nécessaires pour sécuriser vos mots de passe et protéger votre identité sur internet.

Prérequis : Connaître les bases sur l'utilisation d'un ordinateur, d'un téléphone ou d'une tablette et en posséder un.

Apporter votre portable / téléphone / tablette avec vous, ainsi que TOUS vos mots de passe. Pendant la partie pratique, vous pourriez les organiser / modifier de façon sécuritaire.

C'est gratuit ! Inscrivez-vous. (Nombre limité de participant.e.s)

• Jeudi 7 novembre : 13 h à 15 h 30

• Où : La Puce ressource informatique : 4689, avenue Papineau, bureau 203 (2e étage)



CAFÉ CAUSERIE

Le dernier lundi du mois, venez jaser de vos passe-temps culturels autour d'un café dans une ambiance décontractée. Une belle occasion de rencontrer d'autres personnes pour parler lecture, cinéma, musique ou autres. (Il y a toujours une collation faite maison !)

C'est gratuit ! Inscrivez-vous.

• Lundis 28 octobre & 25 novembre : 13 h 15 à 15 h 15



À LA DÉCOUVERTE DES MUSÉES DE MONTRÉAL

ÉCOMUSÉE DU FIERS MONDE

Le vendredi 15 novembre, découvrez un musée citoyen d'histoire situé dans l'ancien bain public Généreux, un magnifique exemple de l'architecture des années 1920. La visite guidée vous permettra d'explorer les volets méconnus de la culture montréalaise.

- **Où : 2050, rue Atateken, Montréal**
- **Coût : 5 \$**
- **Inscriptions sur Amilia**
- **Vendredi 15 novembre : 13 h 30 à 15 h 30 (Merci d'arriver à 13 h 15.)**



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!

AIDE AUX FAMILLES DU QUARTIER

Cette année encore, le Centre du plateau renoue avec son engagement envers le quartier en offrant 105 places de camp de jour aux familles défavorisées du quartier. Cette initiative s'inscrit dans notre mission fondamentale de soutenir et de renforcer les liens communautaires en offrant des opportunités d'enrichissement et de divertissement à tous les enfants, peu importe leur situation économique.

Grâce à cette généreuse contribution de l'arrondissement du Plateau-Mont-Royal, nous sommes fiers de pouvoir offrir un été inoubliable rempli d'aventures, d'apprentissages et de camaraderie à ces jeunes, tout en allégeant le fardeau financier de leurs familles. Nous croyons fermement que chaque enfant mérite de vivre des expériences positives et stimulantes, et nous nous engageons à continuer à soutenir notre communauté de toutes les manières possibles.





PROGRAMME ACCÈS LOISIR

Le Centre du Plateau est fier de participer au programme Accès-loisirs Plateau-Mont-Royal. En collaboration avec l'arrondissement, les organismes locaux et Accès-loisirs Québec, ce programme vise à offrir gratuitement des activités sportives, culturelles et de plein air aux personnes à faible revenu du quartier. Fondé sur des valeurs de solidarité, équité, accessibilité et respect de la dignité humaine, il a pour objectifs de réduire les inégalités sociales, promouvoir la dignité des participants et favoriser la concertation entre partenaires. Le programme s'adresse aux résidents de tous âges, avec l'ambition d'être reproduit dans d'autres municipalités.

L'ENTRAÎNEMENT SOUS LES ARBRES !

Dans le cadre du programme d'entraînement en collaboration avec l'École de kinésiologie et des sciences de l'activité physique (ÉKSAP) de l'UdeM, une cinquantaine de personnes de 60 ans et plus y prennent part, dont plusieurs habitué·e·s ravi·e·s de se retrouver. C'est une belle occasion de pratiquer le « shinrin-yoku » (bain de forêt) tout en bénéficiant d'un encadrement professionnel offert par les jeunes kinésiologues en formation.

Si vous souhaitez participer à une prochaine session, contactez-nous à : entrainement.cdp@gmail.com



CHANGEMENT DE PLATEFORME D'INSCRIPTION

Après une réflexion approfondie, nous avons décidé de passer à une nouvelle plateforme d'inscription et de laisser Sport Plus derrière nous. Nous collaborons désormais avec Amilia, qui vous offrira une meilleure expérience d'inscription et une gestion optimisée de vos activités.

Avant de vous inscrire ou de réserver, il est primordial de créer votre compte sur cette nouvelle plateforme. Pour vous accompagner dans cette démarche, nous avons préparé un document détaillé, "création de compte et procédures d'inscriptions", qui vous guidera pas à pas à travers le processus. Ce document est spécialement conçu pour vous assister dans la création de votre compte et pour vous inscrire à nos activités sans difficulté.

Vous pouvez accéder au document en suivant ce lien:

<https://centreduplateau.qc.ca/inscription>.

Assurez-vous de le consulter avant de vous inscrire pour être prêt à rejoindre nos cours sans encombre.

Nous sommes impatients de vous retrouver pour une nouvelle saison pleine de passion et d'activités enrichissantes. Merci pour votre compréhension et votre coopération pendant cette transition vers notre nouvelle plateforme.



En partenariat avec

Le Plateau-Mont-Royal
Montréal 


Centre du Plateau
Centre communautaire de loisir

[CENTREDUPLATEAU.QC.CA](https://centreduplateau.qc.ca)

