

Informations

Pour nous joindre

Un itinéraire pour tous

Maison culturelle et communautaire de Montréal-Nord

12004 boulevard Rolland

Montréal-Nord

H1G 3W1

Téléphone: 514.328.4000 poste 5579

Télécopieur: 514.328.5644

Courriel: info@uipt.ca

Point de service

6359 Pierre

Montréal-Nord

H1G 1P3

Téléphone: 514 324-8488



Quoi?

Améliorer la qualité de vie des résidents de Montréal-Nord et les soutenir dans leurs démarches de prise en charge individuelle et collective en misant sur des stratégies de mobilisation, de revitalisation du territoire et de développement d'un sentiment de fierté et de sécurité.

Comment?

Activités d'éducation populaire, de formations et de loisirs selon les groupes d'âge (enfants, adolescents, jeunes adultes et adultes), groupes d'entraide, ateliers thématiques sur les compétences personnelles, familiales, parentales et sociales, activités de mobilisation.

Si vous avez des **suggestions** ou des **idées** à proposer, contactez-nous à info@uipt.ca !

Vous avez envie de vous impliquer?

- Bénévolat
- Dons
- Commandites

Appelez-nous!

514-328-4000 poste 5623

Inscriptions par téléphone

Mercredi 6 octobre

de 13h00 à 15h00

Maison culturelle et communautaire et
Espace Pierre

www.uipt.ca

Programmation Automne 2021



Des activités et des services pour tous— enfants, familles, adolescents, adultes, aînés—regroupés à la Maison culturelle et communautaire de Montréal-Nord et offerts par Un itinéraire pour tous, par des citoyens et par de nombreux partenaires.



Nos PARTENAIRES

- Âge d'or Ste-Colette
- Centre de pédiatrie sociale de Montréal-Nord
- Culture X
- A.A L'étoile du Nord, Midi Montréal-Nord et Ste-Colette

Montréal-Nord
Montréal 

Bibliothèques
Montréal 

Mesures sanitaires COVID-19

Pour des activités sécuritaires:

Afin de vous offrir un environnement sécuritaire, les mesures sanitaires suivantes sont appliquées:

- **Distanciation physique de 1 mètre durant les activités**, veuillez respecter la signalisation lors de vos déplacements dans la MCC.
- **Port du couvre-visage en tout temps pour les 10 ans et plus**, de l'entrée à la sortie.
- **Se laver les mains (ou utiliser une solution désinfectante)**, des stations de désinfection sont disposées à l'entrée du bâtiment et des salles.
- **Activités sur inscription afin de respecter la distanciation.**



MERCI DE VOTRE COLLABORATION!

D'autres activités à venir

Au cours de la prochaine année, d'autres activités s'ajouteront. Restez informés!

www.uipt.ca



www.facebook.com/www.uipt.ca/

Activités ayant lieu à la Maison culturelle et communautaire: 514-328-4000 poste 5579

Activités ayant lieu à l'Espace Pierre: 514 324-8444

À vous la parole!

Le projet vise à :

1. Favoriser la participation citoyenne chez les 12-25 ans.
2. Encourager l'expression civique.
3. Susciter les échanges entre les citoyens de tous âges, les organismes du quartier, les élus locaux, les institutions et la communauté.
4. Sensibiliser les citoyens aux enjeux sociaux et politiques de la communauté Nord-Montréalaise.
5. Éveiller la conscience des citoyens jeunes et adultes sur l'importance de faire entendre sa voix.

Pensez à votre avenir, pensez pour vous.

Voter, c'est s'exprimer sur l'avenir de votre quartier.

Le pouvoir est dans l'expression de votre choix. À vous la parole!

PROJET D'ENGAGEMENT CITOYEN



Sécurité publique
Canada

Public Safety
Canada

Moi, Mairesse ou Maire de Montréal-Nord



Informations/Inscriptions

Un itinéraire pour tous

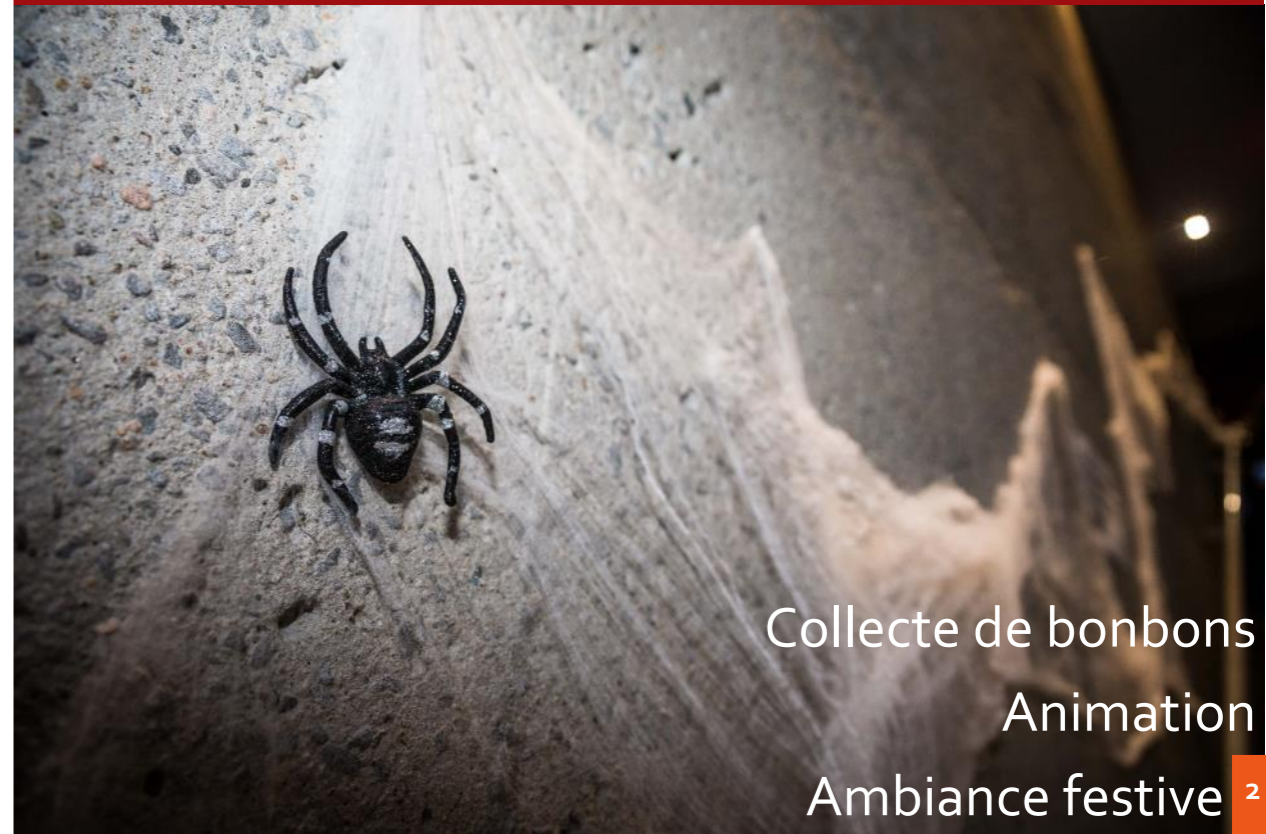
514-328-4000 poste 5579 | communaute@uipt.ca

HALLOWEEN

31 octobre 2021

Parc Henri-Bourassa

De 13h00 à 16h00



Collecte de bonbons

Animation

Ambiance festive ²

Inscriptions et réservations

Pour les activités de Un itinéraire pour tous:

Les activités sont gratuites et sont destinées aux résidents de Montréal-Nord.

Inscriptions et réservations par téléphone à partir du mercredi 6 octobre à 13h00, du lundi au vendredi de 9h00 à 15h00.

- Activités à la MCC : 514-328-4000 poste 5579
- Activités à l'espace Pierre: 514 324-8488

Les participants devront présenter une preuve d'adresse (facture de téléphone, d'internet ou d'électricité) et d'identité avec photo pour compléter leur inscription.

Places limitées. Premier arrivé, premier servi.

Pour les activités des partenaires:

Veuillez vous référer aux informations fournies dans la description des activités.



Activités pour tous

Distribution de paniers de Noël

En remplacement du repas communautaire à l'occasion des Fêtes de Un itinéraire pour tous, l'organisme fera la distribution de paniers de Noël à des familles de Montréal-Nord ayant besoin de ce service. Les modalités d'inscription seront transmises à la fin de l'automne.

Culture X

Pour information et inscriptions: Piano 514 581-5970 /Guitare 514 5758984
<https://culturexmusique.com/>

Cours de musique

Horaire varié | Inscriptions obligatoires

Permettre aux jeunes et aux adultes de développer des compétences techniques et génériques dans le monde musical. Cours offerts: Paroles et chansons, guitare, piano.

Réunion Alcooliques Anonymes (A.A.)

Midi Montréal-Nord| **Mardi 10h 00 à 13h30**

L'étoile du Nord| **Mercredi 19h00 `20h30**

Sainte Colette| **Vendredi 18h00 à 20h30**

Les réunions sont ouvertes à toute personne intéressée.

Le coin des aînés

AOSC | Âge d'or Sainte-Colette

Pour information et inscriptions: Lisette Desgagné, 514-322-6230

Mise en forme

Les mardis | 9h30 à 11h30 | Inscriptions obligatoires

Programme d'activités physiques pour les gens de 50 ans et plus incluant divers exercices; réchauffements, étirements, marche, danse, musculation et détente afin d'améliorer la qualité de vie des aînés.

Activités pour tous

Venez jaser entre citoyens

Début le 7 octobre

Les jeudis | 9h30 à 11h30

Vous avez envie de proposer des activités, des projets, de discuter de différents sujets et de faire des rencontres ? Cette activité est pour vous ! Café, thé et déjeuner léger sont fournis.

Les journées d'échanges

Les derniers vendredis du mois | 9h30 à 12h00

Vous avez des objets, des vêtements, des jouets ou des articles de maison en trop? Vous pouvez les apporter aux journées d'échanges. Vous y trouverez en plus de nombreux items gratuits à partager! Veuillez amener vos dons quelques jours à l'avance. Merci!

Bonne boîte futée

À toutes les 2 semaines, vous pouvez commander et récupérer un panier d'une belle variété de fruits et légumes frais à coût économique en plein cœur du Nord-Est de Montréal-Nord. Cette offre s'adresse à tous, peu importe votre situation. Le contenu des boîtes peut être offert à prix compétitifs parce que nous profitons de prix de gros. Plus nous sommes nombreux à acheter ces produits, plus ils sont économiques. Pour passer une commande, téléphonez au 514-324-8488 ou rendez-vous au 6359 rue Pierre. Il est possible de payer en argent comptant ou par virement Interac. Programme de subvention de 50% du prix des paniers disponible pour les personnes à faible revenu.

Accueil, accompagnement et référence

Horaires variables, selon les besoins | Lundi au vendredi de 9h00 à 17h00

Espace Pierre: 514 324-8488

Vous venez d'arriver dans le quartier? Votre situation a changé et vous voulez connaître les services qui existent dans votre secteur? Communiquez avec nous pour découvrir les ressources à votre disposition.

UIPT | Un itinéraire pour tous

Lieu: Parc Henri-Bourassa

Pour information ou inscriptions: 514-328-4000 poste 5579

Début le 9 octobre

Cyclo tour

Location de vélo pour tout la famille pour des périodes de 1 à 3 jours | Lundi à vendredi de 9h00 à 16h00. Information au 514 328-4000 poste 5579

Ateliers d'initiation au vélo au parc Henri-Bourassa. Jusqu'aux premières neiges | Les samedis de 10h30 à 14h30 | Information et inscriptions 514 328-4000 poste 5579 | Inscriptions obligatoires

Le coin des enfants 0-12 ans

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
AM				BOUGEZ AU RYTHME DE VOTRE ENFANT* Parent-enfant 1-3 ans 9h30-11h00 CPSMN		ARTS EN FOLIE* Parent-enfant 0-12 ans Plusieurs plages horaire UIPT
PM				BOUGEZ AU RYTHME DE VOTRE ENFANT* Parent-enfant 3-5 ans 13h00-15h00 CPSMN		ÉVEIL À LA MUSIQUE* 6-12 ans Plusieurs plages horaire UIPT
	SOUTIEN AUX DEVOIRS* 1ère à 3e année 16:30 à 18:00 UIPT	SOUTIEN AUX DEVOIRS* 4e à 6e année 16:30 à 18:00 UIPT	SOUTIEN AUX DEVOIRS* 1ère à 3e année 16:30 à 18:00 UIPT	SOUTIEN AUX DEVOIRS* 4e à 6e année 16:30 à 18:00 UIPT	COURS D'ANGLAIS* 8-9 ans 16:15 à 17h30 UIPT	COURS D'ANGLAIS* 12-14 ans 10h15 à 11h45 UIPT
					COURS D'ANGLAIS* 10-11 ans 17h45 à 19h00 UIPT	COURS D'ANGLAIS* 12-14 ans 13h00 à 14h30 UIPT

CPSMN | Centre de pédiatrie sociale de Montréal-Nord

Pour information et inscriptions: 514 303-3351

<http://pediatriesociale.mn.org/>

Bougez au rythme de votre enfant

Les jeudis | 9h30 à 11h00 (1 à 3 ans) | 13h00 à 15h00 (3 à 5 ans) |

Inscriptions obligatoires

Ateliers de psychomotricité pour les enfants de 2 ans à 5 ans et leurs parents. Venez interagir et partager un moment plaisant avec votre enfant. Présence d'intervenants extérieurs, une fois par mois, pour l'éveil à la lecture et des capsules parents.

UIPT | Un itinéraire pour tous

Pour information ou inscriptions: 514-328-4000 poste 5579

Cours d'anglais (8 à 14 ans)

Inscriptions obligatoires | Début des activités: 15-16 octobre

8-9 ans : vendredi 16h15-17h30

10-11 ans : vendredi 17h45-19h00

12-14 ans : samedi 10h15 à 11h45

12-14 ans : samedi 13h00 à 14h30

Ateliers de pratique de la langue anglaise. À travers différentes activités stimulantes, votre enfant pourra développer ses aptitudes écrites et orales en anglais.

Soutien au devoirs

Inscriptions obligatoires | Début des activités: 12 octobre

Groupe 1: Élèves de 1^{ère}, 2^e et 3^e année | Lundi et mercredi | 16h30-18h00

Groupe 2 : Élèves de 4^e, 5^e et 6^e année | Mardi et jeudi | 16h30-18h00

Programme de soutien aux devoirs pour les élèves de l'école primaire, en français et mathématique, s'adaptant aux besoins spécifiques des enfants inscrits.

Arts en folie (0-12 ans)

Réservation obligatoires | Début des activités: 16 octobre

Les samedis | 10h30 à 11h45, 13h00 à 14h15, 14h30 à 15h45

Activité parents-enfants qui vous fera découvrir différents médiums d'arts. Les activités proposées s'adaptent à l'âge des enfants présents. Matériel fourni.

Éveil à la musique (6-12 ans)

Inscriptions obligatoires | Début des activités: 16 octobre

Les samedis

Cours de musique pour enfants donnés par des professionnels du milieu. Cette diversité assure une expérience inspirante, enrichissante et stimulante. Pour les enfants de 6 à 12 ans.

⇒ Piano

6-7 ans: 10h30 à 11h45

8-10 ans: 12h30 à 13h45

11-12 ans: 14h00 à 15h15

⇒ Guitare

6-7 ans: 14h00 à 15h15

8-10 ans: 12h30 à 13h45

11-12 ans: 10h30 à 11h45

⇒ Percussion

6-7 ans: 14h00 à 15h15

8-10 ans: 10h30 à 11h45

11-12 ans: 12h30 à 13h45

La Voix des enfants du quartier (8-14 ans)

Les lundis | 16h à 18h | Inscriptions: 514-328-4000 poste 5607

UIPT valorise la voix des jeunes de la communauté. C'est pour cette raison que l'atelier "Enfants-journalistes" a été mis sur pied. Les participants y publient un journal plusieurs fois par année en plus de prendre part à plusieurs projets qui valorisent l'engagement social et communautaire. Les jeunes y développent des compétences en communications orale et écrite, aiguisent leur sens critique et apprennent les bases du métier de journaliste.

UIPT | Un itinéraire pour tous

Lieu: Maison culturelle et communautaire

Pour information ou inscriptions: 514-328-4000 poste 5579

Début le 12 octobre

Le club des tricoteuses

♥ Projet citoyen | Les mercredis de 9h30 à 11h30 | Inscriptions obligatoires

Vous aimez le tricot? Venez partager votre passion et vos connaissances avec d'autres tricoteuses! C'est aussi l'occasion de demander des trucs et conseils aux tricoteuses les plus avancées. Café, thé et tisanes sont fournis.

Partage des savoirs en couture

Les lundis et mardis | 9h30 à 11h30 | Inscriptions obligatoires

Venez partager vos connaissances en couture, tout en prenant part à des projets originaux! C'est l'occasion de demander des trucs et conseils aux couturières les plus avancées. Un beau moment d'échanges et de complicité. Café, thé et tisane sont fournis.

Accueil, accompagnement et référence

Horaires variables, selon les besoins | Lundi au vendredi de 9h00 à 17h00

Maison culturelle et communautaire: 514-328-4000 poste 5623

Vous venez d'arriver dans le quartier? Votre situation a changé et vous voulez connaître les services qui existent dans votre secteur? Communiquez avec nous pour découvrir les ressources à votre disposition.

Café-rencontres

Rencontres mensuelles | Thématiques et dates à venir

UIPT | Un itinéraire pour tous

Lieu: Espace Pierre

Pour information ou inscriptions: 514-324-8488

Début le 12 octobre

Le club des tricoteuses

♥ Projet citoyen | Les mardis de 13h30 à 15h30 | Inscriptions obligatoires

Vous aimez le tricot? Venez partager votre passion et vos connaissances avec d'autres tricoteuses! C'est aussi l'occasion de demander des trucs et conseils aux tricoteuses les plus avancées. Café, thé et tisanes sont fournis.

Activités pour tous

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
AM	PARTAGEONS NOS SAVOIRS EN COUTURE* 9h30-11h30 UIPT	PARTAGEONS NOS SAVOIRS EN COUTURE* 9h30-11h30 UIPT MISE EN FORME* 9h30 à 11h30 AOSC	LE CLUB DES TRICOTEUSES 9h30-11h30 UIPT	VENEZ JASER ENTRE CITOYENS 9h30 à 11h30 UIPT	
PM		A.A. MIDI MONTRÉAL-NORD 10h à 13h30 Salle 227 LE CLUB DES TRICOTEUSES 13h30-15h30 UIPT			
Soir			A.A. L'ÉTOILE DU NORD 19h00 à 20h30 Salle 222		A.A. SAINTE-COLETTE 18H00 À 20H30 Salle 222

Le coin des jeunes 12-17 ans

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Midi	SALLE 12-17 11h00-12h30 UIPT	SALLE 12-17 11h00-12h30 UIPT	SALLE 12-17 11h00-12h30 UIPT	SALLE 12-17 11h00-12h30 UIPT		
PM	SALLE 12-17 15h00-18h00 UIPT SALLE D'ÉTUDES 15h00-18h00 UIPT	SALLE 12-17 15h00-18h00 UIPT SALLE D'ÉTUDES 15h00-18h00 UIPT	SALLE 12-17 15h00-18h00 UIPT SALLE D'ÉTUDES 15h00-18h00 UIPT	SALLE 12-17 15h00-18h00 UIPT SALLE D'ÉTUDES 15h00-18h00 UIPT	SALLE 12-17 15h00-18h00 UIPT SALLE D'ÉTUDES 15h00-18h00 UIPT	
Soir	SALLE 11 La Voix des Enfants du quartier 16h00-18h00 UIPT	SALLE 11 Garde ton amour propre 16h30-18h00 UIPT	SALLE 11 16h00-18h00 Moment entre fille UIPT	SALLE 11 16h00-18h00 Les jeunes engagés UIPT	SALLE 11 16h00-18h00 Ruche d'art UIPT	
Soir					JEUX VIDÉOS 18h00-21h00 UIPT-BMN	JEUX VIDÉOS 18h00-21h00 UIPT-BMN

Le coin des jeunes 12-17 ans

Le BSJ d'UIPT

Après l'école ou sur l'heure du dîner, le Bloc secteur jeunesse d'UIPT te propose toutes sortes d'activités!

Salle 11

- Un coin tranquille pour relaxer
- Une programmation variée pour se changer les idées

Salle d'études-Mentorat

- Un espace tranquille pour étudier
- Des mentors disponibles pour te donner un coup de main
- Des ateliers pour mieux t'organiser
- Des rencontres inspirantes pour t'aider dans ton choix de carrière

Salle 13-17

- Jeux vidéos



Les intervenants du bloc secteur jeunesse sont toujours prêts à t'écouter, sur place ou au 514-328-4000 poste [5607](#)

La Voix des enfants du quartier (8-14 ans)

Les lundis | 16h à 18h

UIPT valorise la voix des jeunes de la communauté. C'est pour cette raison que l'atelier "Enfants-journalistes" a été mis sur pied. Les participants y publient un journal plusieurs fois par année en plus de prendre part à plusieurs projets qui valorisent l'engagement social et communautaire. Les jeunes y développent des compétences en communications orale et écrite, aiguisent leur sens critique et apprennent les bases du métier de journaliste.

Ateliers Mentorat scolaire

Les mardis | 16h à 18h

Les intervenants du secteur jeunesse organisent la présentation des ateliers, la distribution des dépliants et le partage des capsules sur la persévérance scolaire, la vie professionnelle et citoyenne pour les jeunes. Les objectifs visés sont en rapport avec le renforcement des connaissances et compétences personnelles afin de poursuivre et réussir sa scolarité et faciliter une intégration professionnelle pendant ou après l'école secondaire. La salle d'études du secteur jeunesse

Garde ton amour propre

Les mardis | 16h à 18h

À chaque mardi, l'atelier "Garde ton amour-propre" prend place afin de sensibiliser les jeunes à développer leur estime de soi et leur bien-être personnel.

Moments entre filles : créativité et innovation sociale

Les mercredis | 16h à 18h

UIPT crée des occasions et des moments d'échange d'idées, de partage de connaissances sur les

Le coin des jeunes 12-17 ans

sujets divers pour le développement social et du sens critique chez les jeunes.. Le local 011 du secteur jeunesse accueillera l'atelier "Moment entre filles". C'est un environnement pour les jeunes filles seulement afin de visionner des films, faire des activités artistiques et discuter avec d'autres filles ainsi que des professionnelles de différents milieux de sujets qui touchent les filles et les femmes tel que le sexisme, la violence basée sur le genre et le féminisme.

Les jeunes engagés : Participation communautaire-engagement social

Les jeudis | 16h à 18h

Dans le souci de cultiver et promouvoir un esprit d'engagement sociocommunautaire, un Itinéraire pour Tous a mis en place un groupe des jeunes engagés qui sert de pôle d'attraction des jeunes pour l'engagement communautaire, Les jeunes engagés se rencontrent tous les jeudis pour planifier des actions communautaires, parler des témoignages et évaluer ensemble les résultats de leurs actions. Des séances ouvertes à tout jeune sont organisées tous les jeudis en après midi à partir de 16h au local 011.

Cinéma

Les jeudis | 16 à 18h

Séances de projection de films sont prévues, les jeudis.

Divertissement : Ruche d'art

Les vendredis | 16h à 18h

Le vendredi étant la dernière journée de classe pour les jeunes, ces derniers ont besoin d'un moment de détente. Par conséquent le secteur jeunesse met sur pied une ruche d'art, un espace ouvert dans lequel les jeunes peuvent s'adonner à une pratique artistique de manière autonome et recevoir des conseils de la part des animateurs et de l'intervenante. Si certains jeunes sont intéressés, une exposition de leurs œuvres sera mise sur pied.

Théâtre/improvisation

Les vendredis | 16h à 18h

De plus, UIPT offre un atelier de théâtre/improvisation aux jeunes intéressés dans un environnement ludique et créatif.

Soirées jeux vidéo

Avec les Bibliothèques de Montréal-Nord | Les vendredis et samedis | 18h00 à 21h00

Jeux vidéo, tournois, rencontres avec des professionnels, tu en auras pleins les yeux si tu es un vrai *gamer*. Entre notre réalité quotidienne et notre réalité virtuelle, la ligne est mince: tu pourras assister à des ateliers sur: l'utilisation des réseaux sociaux, les dangers des *sexos* et de *snapchat*, les saines habitudes de vie, les retouches dans les médias, etc. Viens nous rejoindre !