

# PROGRAMMATION COMMUNAUTAIRE AUTOMNE 2024

17 septembre au 13 décembre



## NOS PARTENAIRES

- Âge d'or Ste-Colette
- A.A. L'étoile du Nord
- A.A. Midi Montréal-Nord
- A.A. Phoenix de Montréal-Nord
- Bibliothèque de Montréal-Nord
- Culture X
- Entre Parents de Montréal-Nord
- Institut Pacifique

AVEC LE SOUTIEN FINANCIER DE :



**Centraide**  
du Grand Montréal



Fondation du Grand Montréal



**Madwa-Nika CADET**  
Députée de  
Bourassa-Sauvé

Montréal-Nord  
**Montréal** 

**Montréal** 

**Québec** 

**Canada** 

## UIPT | Un itinéraire pour tous

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

Lieux d'activités:

Maison culturelle et communautaire (MCC): 12004 boulevard Rolland

Point de services Pierre (Pierre): 6359-6363 rue Pierre

Point de service Jonas Lowa Kouassi (JLK) : 12315 Bd Rolland

---

### 0-5 ANS

#### Jouons ensemble (0-5 ans)

Activité libre—Parents-enfants

Les mercredis | 9h30 à 11h30 | MCC

Des activités motrices et stimulantes, de la lecture et des bricolages pour faire jouer parents et enfants ! Pour les enfants de 0 à 5 ans qui ne fréquentent pas la garderie.

---

### 0-12 ANS

#### Arts en folie

Activité libre—Parents-enfants

Les samedis | 10h15 à 11h45 | Débute le 21 septembre | MCC

Activité parent-enfants qui vous fera découvrir différents médiums d'arts. Matériel fourni.

#### Robotique

Activité libre—Parents-enfants

Les samedis | 10h15 à 11h45 | Débute le 21 septembre | MCC

Activité parent-enfants qui vous permettra de construire ensemble des aventures fabuleuses. Matériel fourni.

#### Espace famille

Activité libre—Parents-enfants

Les samedis | 13h00 à 16h00 | Débute le 21 septembre | MCC

Activité parent-enfants pour jouer en famille: casse-tête, jeux de société, jeux de cartes et autres activités libres vous sont proposées pour vous amuser ensemble, petits et grands! Vos adolescents sont les bienvenus!

# Un itinéraire pour tous | Le coin des enfants 0-12 ans

## 6-12 ANS

### Soutien au devoirs

Inscriptions obligatoires

**Groupe 1: Élèves de 1<sup>ère</sup>, 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> années | Lundi et mercredi | 16h30-17h30 | MCC**

**Groupe 2 : Élèves de 4<sup>e</sup>, 5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> années | Mardi et jeudi | 16h30-17h30 | MCC**

Programme de soutien aux devoirs pour les élèves de l'école primaire, en français et mathématique, s'adaptant aux besoins spécifiques des enfants inscrits. Les enfants doivent apporter leur matériel d'écriture, leurs devoirs, leurs leçons et leur plan de travail.

### Modelage

Inscriptions obligatoires

**Les samedis | 13h00 à 14h30 | Débute le 7 octobre | MCC**

Exploration de différentes techniques de modelage et réalisation d'un projet artistique qui sera exposé à la fin de la session.

### Mon livre à moi

Inscriptions obligatoires

**Les samedis | 14h30 à 16h00 | Débute le 7 octobre | MCC**

Créez votre propre livre illustré de A à Z. Quelle histoire raconterez-vous?



## 8-12 ANS

### Cours d'anglais

Inscriptions obligatoires

**8-9 ans et 10-12 ans | Les vendredis | 16h30 à 17h30 | MCC**

Un complément aux cours d'anglais offerts à l'école pour les enfants entre 8 et 12 ans s'adaptant au niveau de votre enfant dans le but de l'aider à développer ses techniques écrites et orales. Les enfants doivent apporter du matériel pour écrire.

### Éveil à la musique

Inscriptions obligatoires

**Les samedis | à venir | Débute le 5 octobre | MCC**

Cours de musique pour enfants donnés par des professionnels du milieu.



## 9-14 ANS

### La voix des jeunes du quartier

Inscriptions obligatoires

**Les lundis | 16h00 à 17h30 | MCC débute le 07 octobre**

Une activité où les jeunes pourront développer leur vision de leur communauté à travers la

# Un itinéraire pour tous | Le coin des jeunes 12-17 ans

## UIPT | Un itinéraire pour tous

Pour information: 514-328-4000 poste 5579

Lieux d'activités:

Maison culturelle et communautaire (MCC): 12004 boulevard Rolland

Point de services Jonas Lowa Koassi : 12 315 boulevard Rolland



## VISITE NOS DEUX MILIEUX DE VIE JEUNESSE!

*Après l'école ou sur l'heure du dîner, le secteur jeunesse d'UIPT te propose toutes sortes d'activités!  
Des intervenants sont toujours prêts à t'écouter, sur place.*

## Salles multifonctions

Offerts en tout temps:

- Jeux de société
- Jeux vidéo
- Ping pong
- Babyfoot
- Coin tranquille pour relaxer
- Ateliers artistiques
- WiFi gratuit

Horaire: Du lundi au vendredi, de 11h00 à 13h30 et de 15h00 à 18h00

Maison culturelle et communautaire (MCC): 12004 boulevard Rolland

Point de services Rolland (Rolland): 12315 boulevard Rolland

## Salle d'études-Mentorat | MCC

Du lundi au jeudi, de 15h30 à 18h00

- 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



## ATELIERS THÉMATIQUES

*Nous te proposons plusieurs ateliers sur différents thèmes pour s'amuser et réfléchir ensemble.  
Viens partager tes trucs et tes idées et découvrir quelques nouvelles façons de faire.*

# Un itinéraire pour tous | Le coin des jeunes 12-17 ans

## Garde ton amour propre | MCC

Pour tout ce qui concerne les relations interpersonnelles et en particulier, les relations amoureuses.

**L'estime de soi | Mardi 15 octobre | 16h00**

**Le consentement | Mardi 05 novembre | 16h00**

## Persévérance scolaire | MCC

Pour passer une bonne année scolaire et être prêt pour le futur.

**L'écoute active et la prise de notes efficace | Mardi 08 octobre | 16h00**

**Mieux se connaître avec le quiz RIASEC | Mardi 22 octobre | 16h00**

**Découverte de métiers | Mardi 12 novembre | 16h00**

## Vers le zen | MCC

Pour avoir de meilleures habitudes de vie et se sentir bien dans sa peau.

**Écrans et équilibre numérique | Mardi 17 octobre | 16h00**

**Gestion du stress | Mardi 19 novembre | 16h00**



## PROJETS STIMULANTS

### La voix des jeunes du quartier | MCC

Inscriptions obligatoires

**9-14 ans | Les lundis | 16h00 à 18h00 à partir du 7 octobre**

Une activité où les jeunes pourront développer leur vision de leur communauté à travers la recherche journalistique et la création d'un podcast..

### Moments entre filles | MCC

**Les mercredis | 16h00 à 18h00**

Bricos *DIY*, techniques de maquillage, manucure, coiffures tendances, mode, l'art du *selfie*, rien n'est trop *girly* ici! Mais c'est aussi un coin pour aborder différents sujets tels que l'amitié, les relations amoureuses, la santé, la vision des femmes dans les médias, l'utilisation des médias sociaux, etc. Des sujets et ateliers à ton image, où la pensée critique, les relations humaines, l'estime de soi et la beauté se côtoient.

### Moments entre gars | JLK

**Les mercredis 02,16 et 23 octobre, 13 et 27 novembre, 11 décembre | 16h00 à 18h00**

Moments entre gars, c'est l'occasion de décompresser, de faire du sport, jouer à des jeux vidéos, entre « boys ». Mais c'est aussi un moment pour traiter des sujets qui t'interpellent! À chaque semaine, une nouvelle thématique est abordé.

# Un itinéraire pour tous | Le coin des jeunes 12-17 ans

## Jeunes engagés | MCC

**Les jeudis | 16h00 à 17h00 à partir du 30 septembre**

Ici, les jeunes ont le pouvoir d'améliorer leur communauté. On y démystifie les moyens à ta disposition pour faire avancer ta cause. Un sujet te tiens à cœur? C'est l'endroit pour en débattre!

## Entraînement sportif | JLK

**Les jeudis | 16h00 à 17h00 à partir du 30 septembre**

Viens t'entraîner et garder la forme avec un de nos intervenants de proximité et développe ta force physique, tes muscles et ton endurance grâce à cet atelier de groupe.

## Le QG des jeunes | JLK

**12-24 ans | Les vendredis et samedi | 17h30 à 21h00 dès maintenant !**

Le QG, c'est l'endroit pour que tu puisses « chiller » en soirée avec tes amis et peut-être même t'en faire de nouveaux! Jeux vidéos, jeux de sociétés, ateliers de cuisine, discussions animées, salle de sport etc.. Plaisir et fous rires garantis !



## PLUS FORTS PAR LES ARTS

### Vendredi fun | MCC

**Les vendredis | 16h00 à 18h00 à partir du 04 octobre**

Cinéma, danse, impro, projets créatifs... On finit bien la semaine avec une activité pour s'amuser!

### Troupe de danse UIPT | MCC

**Les vendredis | 16h00 à 18h00 à partir du 04 octobre**

Exprime toi tout en bougeant ton corps et explore différents styles de danse tel: hiphop, crump, afro folk, step, contemporain, voguing ballroom

### Monte le volume | JLK

**12-17 ans | Les vendredis | 16h00 à 18h00 à partir du 04 octobre**

Le *Spoken Word*, tu connais? C'est un terme qui rassemble plusieurs types de performances artistiques orales, comme le hip hop et le slam. On te propose des ateliers d'écriture dirigés pour perfectionner ton style, des séances d'enregistrement studio, des soirées Open Mic pour faire entendre ton art.



Pour toutes les informations en temps réel, **Suivez-nous**

sur **Facebook** : *Un itinéraire pour tous*



Et Instagram: *itineraire\_pour\_tous*

**\*\*\*Nouveauté : TIKTOK @uipt\_mtl**

### Le QG des jeunes | JLK

**12-24 ans | Les vendredis et samedi | 17h30 à 21h00 dès maintenant !**

Le QG, c'est l'endroit pour que tu puisses « chiller » en soirée avec tes amis et peut-être même t'en faire de nouveaux! Jeux vidéos, jeux de sociétés, ateliers de cuisine, discussions animées, salle de sport etc.. Plaisir et fous rires garantis !

### Monte le volume | JLK

**18-24 ans | Les vendredis | 16h00 à 18h00 à partir du 04 octobre**

Le *Spoken Word*, tu connais? C'est un terme qui rassemble plusieurs types de performances artistiques orales, comme le hip hop, la poésie, le rap et le slam. On te propose des ateliers d'écriture dirigés pour perfectionner ton style, des séances d'enregistrement studio, des soirées Open Mic pour faire entendre ton art.

### Citoyen anonyme | JLK

**16-24 ans : 26 Septembre, 10 octobre, 14 novembre et 09 décembre**

As-tu déjà eu l'impression d'être seul.e à vivre une problématique ou de ne pas être compris.e par ton entourage? Citoyen anonyme c'est l'occasion de te confier, d'être écouté et te sentir supporter tout en gardant l'anonymat.

### Entraînement sportif | JLK

**Les jeudis | 16h00 à 17h00 à partir du 03 septembre**

Viens t'entraîner et garder la forme avec un de nos intervenants de proximité et développe ta force physique, tes muscles et ton endurance grâce à cet atelier de groupe.

**Du 1er au 5 octobre 2024**

**DITES NON À LA VIOLENCE**

**À l'occasion de la**

**JOURNÉE INTERNATIONALE DE LA NON-VIOLENCE**

**qui a lieu le 2 octobre**

**Conférences | Ateliers | Actions collectives**

**PRENEZ PART AU MOUVEMENT!**

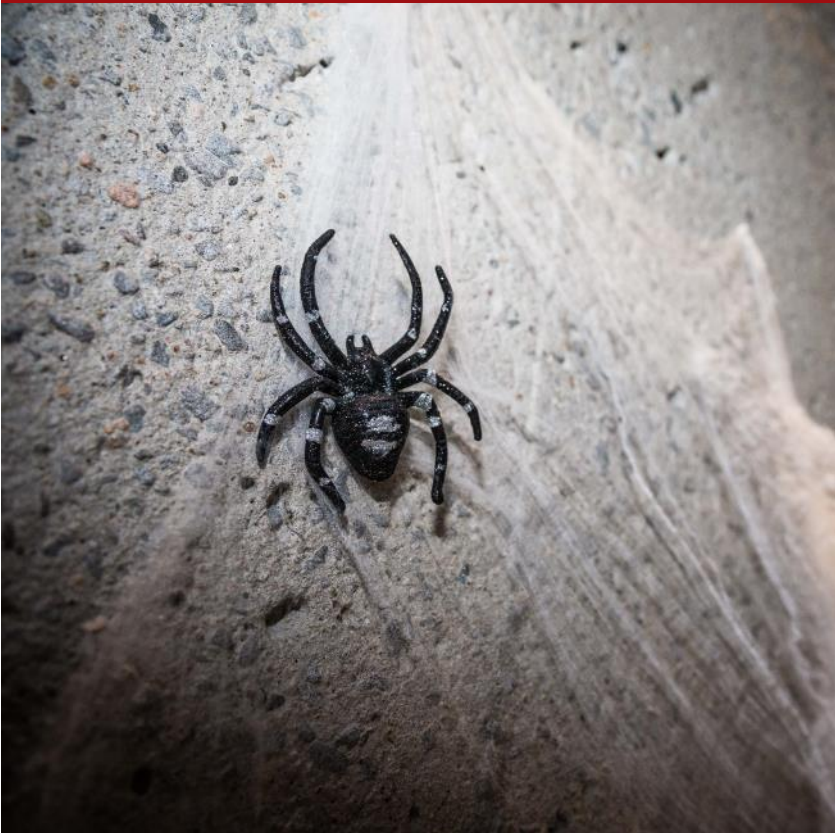


Soirée festive

# HALLOWEEN

31 octobre 2024

Maison culturelle et communautaire de Montréal-Nord  
12004 boulevard Rolland



Collecte de  
bonbons

Animation

Maison hantée

  
un  
**ITINÉRAIRE**  
**POUR TOUS**  
UN PROJET DE PRISE EN  
MAIN D'UNE COMMUNAUTÉ



# L'INTERVENTION DE PROXIMITÉ, C'EST QUOI ?

- ...DES INTERVENANTS PRÉSENTS DANS LES CORRIDORS SCOLAIRES
- ...DE L'ACCOMPAGNEMENT POUR SORTIR DU CYCLE DE LA VIOLENCE
- ...DES ATELIERS DANS TON MILIEU, TON ÉCOLE, TON PARC, TON POINT DE SERVICE POUR MIEUX COMPRENDRE TA RÉALITÉ !!

**TU N'ES PAS SEULE, NOS INTERVENANTS.ES SONT LÀ POUR TOI !**

# Un itinéraire pour tous | Activités pour adultes

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

## Lieux d'activités:

MCC | 12 004 boulevard Rolland

Pierre | 6359-6361-6363 rue Pierre

Jonas Lowa Kouassi (JLK) | 12 315 boulevard Rolland

## SERVICES AUX ADULTES

### ACCUEIL, ACCOMPAGNEMENT ET RÉFÉRENCIEMENT

Vous avez besoin d'un service et ne savez pas où vous référer? Notre équipe peut vous aider à y voir plus clair.

Services disponibles:

Accompagnement des résidents de Montréal-Nord

Soutien et référencement des résidents de l'Est de Montréal-Nord pour les enjeux liés au logement

Accompagnement à l'intégration des personnes demandeuses d'asile, réfugiées, migrantes sans statut, à statut temporaire ou précaire

## Un itinéraire pour tous

12 004 boulevard Rolland | 514-328-4000 poste 5623 et 5614

6359-6361-6363 rue Pierre | 514-324-8488

## Partage des savoirs en couture

Les lundis | 9h30 à 11h30 | Inscriptions obligatoires | MCC

Les mardis | 9h30 à 11h30 | Inscriptions obligatoires | Pierre

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.

## Initiation à l'anglais | MCC

Les lundis | 18h00 à 20h00 | Inscriptions obligatoires

Cours d'initiation à l'anglais. Apportez votre matériel pour écrire.

# Un itinéraire pour tous | Activités pour adultes

## **Journée de tri | Pierre | CRDITED**

**Les lundis | 9h00 à 16h00 | Groupe constitué**

Plateau de travail du CRDITED en soutien à la communauté. Activité de soutien aux distributions des dons citoyens.

## **Partageons nos cultures | MCC**

**Aux 2 semaines | Les lundis | 13h30 à 15h30 | Entrée libre**

**23 septembre, 7 et 21 octobre, 4 et 18 novembre, 2 et 16 décembre**

Comment vivez-vous votre culture au Québec, quels sont vos défis, vos attentes, qu'est-ce que vous aimeriez partager de votre culture ? Un beau moment de partage, d'ouverture et de découvertes autour d'un café, d'un thé ou d'une tisane.

## **Marche dans la nature | Départ de la MCC**

**Les mardis | 10h00 à 12h00 | Entrée libre**

Profitons du changement de saison et de l'automne pour bouger et se mettre en forme grâce à la marche.

## **Espace beauté | Pierre**

**Les mardis | 13h30 à 15h30 | Entrée libre**

Moment détente et beauté pour se faire du bien. Pour tous!

## **Cuisine collective | Pierre**

**Aux 2 semaines | Les mardis | 17h00 à 19h00 | Inscriptions obligatoires**

**24 septembre, 8 et 22 octobre, 5 et 19 novembre, 3 et 17 décembre**

Venez partager vos connaissances de la cuisine et rencontrer d'autres personnes. On cuisine et on partage le repas ensemble, avec votre famille.

## **Jouons ensemble (0-5 ans) | MCC**

**Activité libre—Parents-enfants**

**Les mercredis | 9h30 à 11h30 | Entrée libre**

Des activités motrices et stimulantes, de la lecture et des bricolages pour faire jouer parents et enfants ! Pour les enfants de 0 à 5 ans qui ne fréquentent pas la garderie.

## **Espace créatif | Pierre**

**Les mercredis | 13h30 à 15h30 | Entrée libre**

Espace de créations de toutes sortes : bijoux, peinture, modelage, etc.

## **Jeux de société/ Espace citoyen | Pierre**

**Les jeudis | 13h30 à 16h00**

Venez rencontrer vos voisins et voisines, prendre un thé ou un café et jouer à un jeu ensemble. Cet espace citoyen est ouvert pour tous les nord-montréalais.

# Un itinéraire pour tous | Activités pour adultes

## Cardio-Danse pour adultes | MCC

Les mercredis | 10h00 à 11h00

Mettez-vous en forme à travers la danse!

## Venez jaser entre citoyens | Pierre

Les jeudis | 9h30 à 11h30 | Entrée libre

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.

## Pause-lecture à la Bibliothèque Julio Jean-Pierre

Les jeudis | 13h30 à 15h30

Découvrez livres et services de la bibliothèque. Partagez le goût de la lecture avec d'autres concitoyens.

## Au masculin | Pierre

Aux 2 semaines | Les vendredis | 17h00 à 19h00 | Entrée libre

27 septembre, 11 et 25 octobre, 8 et 22 novembre, 6 décembre

Un espace pour parler de sujets préoccupant les hommes. Avec invités.

## Café-rencontre | Lieu à préciser

- PARENTS D'AILLEURS, ENFANTS D'ICI | Vendredi 25 octobre | 9h30 à 12h00
- LA LOI SUR LA PROTECTION DE LA JEUNESSE : COMMENT S'Y RETROUVER EN TANT QUE PARENT | Vendredi 22 novembre | 9h30 à 12h00
- DISCIPLINE POSITIVE ET COMMUNICATION BIENVEILLANTE | Vendredi 10 décembre | 9h30 à 12h00

## VOUS SOUHAITEZ VOUS IMPLIQUER?

### RÉSEAU D'ENTRAIDE

Vous désirez faire du bénévolat et redonner à votre communauté? Communiquez avec Un itinéraire pour tous au 514-328-4000 poste 5579.

# Un itinéraire pour tous | Soutien alimentaire et matériel

## Paniers solidaires

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. **En partenariat avec la Mutuelle d'approvisionnement des marchés solidaires.**

**Panier individuel: 10\$**

**Panier familial: 20\$**

**Panier Extra fruits: 6\$**

Une subvention est disponible pour les ménages à faible revenu.

Paniers commandés aux 2 semaines. Prochaine commande: 24 septembre 2024

Suivez-nous sur Facebook pour obtenir la liste des produits offerts et les dates à respecter pour passer une commande.

**Information: 514-328-4000 poste 5579 ou informez-vous dans un de nos points de services.**

## Dépannage matériel

Selon les disponibilités. Nous recevons des dons de vêtements, petits meubles, jouets et articles de maison qui sont ensuite offerts gratuitement aux personnes vivant une situation particulière, telle que nouvel arrivant, sinistre, changement de situation, etc.

**Si vous avez un besoin de dépannage, veuillez communiquer avec notre service AC-CUEIL, ACCOMPAGNEMENT ET RÉFÉRENCEMENT.**

**Pour résidents de Montréal-Nord.**

## NOUVEAU!

Nous récupérons vos dons de vêtements, d'articles de maison ou meubles

**LES VENDREDIS**

**DE 9H00 À 17H00**

**6359-6361-6363 rue Pierre**

Pour les gros dons, veuillez prendre rendez-vous: 438-386-8478 ou 514-328-4000 poste 5579





## Foire santé Montréal-Nord

La Foire santé avec vous, la Foire santé chez vous!



15<sup>e</sup> ÉDITION

**Samedi 28 septembre 2024**  
**de 10 h à 17 h**

### En personne :

Maison culturelle et communautaire  
de Montréal-Nord

12 004, boulevard Rolland, Montréal-Nord

### En ligne :

[santeweb.ca](http://santeweb.ca)

### Quoi?

- Conseils, prévention et bien plus encore!
  - Santé des femmes
  - Santé des hommes
  - Santé des jeunes
  - Santé des aînés
  - Santé cardio
  - Santé visuelle
  - Santé sexuelle
  - Santé dentaire
  - Santé psychologique
  - Vaccination

# C'est gratuit! Bienvenue à tous!

Organisé par :



En partenariat avec :





# Activités pour tous offertes par nos partenaires

## Réunions Alcooliques Anonymes (A.A.)

GROUPES	JOURNÉE	HEURES
L'étoile du Nord	Lundi	19h00 à 20h30
Midi Montréal-Nord	Mardi	11h45 à 13h30
Phoenix Montréal-Nord	Vendredi	19h00 à 20h30

## Culture X

Pour information et inscriptions <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.

## AOSC | Âge d'or Sainte-Colette

### Mise en forme

**Les mardis | 9h00 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.

## Entre-Parents de Montréal-Nord

### Autour des parents

**Les mardis du 24 septembre au 17 décembre | 9h30 à 11h30 | Maison culturelle et communautaire | Inscriptions obligatoires**

**Information et inscriptions: France Figaro | 514-329-1233**

Groupe de discussion pour les parents qui désirent partager sur leur rôle parental. Une intervenante animera ces échanges en offrant des outils pour renforcer les habiletés parentales. Halte-garderie offerte aux enfants 0-5 ans pour les parents qui participent à l'activité.



# Activités pour tous offertes par nos partenaires

## Institut Pacifique

### Activités ludiques et gratuite avec nos éducateurs qualifiés

Du lundi au jeudi | de 15h30 à 17h15 et de 18h00 à 19h30 | Maison culturelle et communautaire

Activités ludiques et éducatives pour les enfants de 5 à 12 ans où ils apprennent à développer des relations pacifiques en s'amusant. Les activités commencent le 23 septembre 2024.

Pour obtenir plus d'informations concernant les activités gratuites offertes par l'Institut Pacifique, veuillez contacter Marie-Jeanne Carfagnini au (514)598-1522 poste 237.

## Informations



### Trois lieux pour mieux vous servir!

Maison culturelle et communautaire de Montréal-Nord

12004 boul. Rolland

((514) 328-4000 poste 5579 / 5623

Point de service JLK  
12315, boul. Rolland  
(438) 386-8478

[info@uipt.ca](mailto:info@uipt.ca)

Point de service Pierre  
6363 rue Pierre  
(438) 386-8478

[www.uipt.ca](http://www.uipt.ca)

## Télécharger la programmation Automne 2024

