

PROGRAMMATION COMMUNAUTAIRE

Hiver-Printemps 2024

8 janvier au 8 juin 2024



NOS PARTENAIRES

Âge d'or Ste-Colette

Culture X

A.A L'étoile du Nord, Midi Montréal-
Nord et Phoenix de Montréal-Nord

Bibliothèque de Montréal-Nord

AVEC LE SOUTIEN DE



Fondation du Grand Montréal

Montréal-Nord
Montréal 

Montréal 

Québec 

Financé par le
gouvernement du
Canada

Canada 

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

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



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 | MCC

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

Créations Lego

Activité libre—Parents-enfants

Les samedis | 10h15 à 11h45 | MCC

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



6-12 ANS

Soutien au devoirs

Inscriptions obligatoires

Groupe 1: Élèves de 1^{ère}, 2^e et 3^e années | Lundi et mercredi | 16h30-17h30 | MCC

Groupe 2 : Élèves de 4^e, 5^e et 6^e 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.

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

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 | 16h15 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.



9-14 ANS

Enfants journalistes

Inscriptions obligatoires

Les lundis | 16h00 à 17h30 | MCC

Une activité où les jeunes pourront développer leur vision de leur communauté à travers l'écriture d'articles et la photographie journalistique.

ESPACE FAMILLE

Les samedis | 13h00 à 16h00 | MCC

Espace d'activités libre en famille: jeux de société, casse-têtes, jeux de cartes.



Pour toutes les informations en temps réel,

Suivez-nous sur Facebook : *Un itinéraire pour tous*

Et Instagram: *itineraire_pour_tous*



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 Kouassi (JLK): 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
- 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 vendredi, de 15h00 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

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. Les soirées jeux vidéo, c'est aussi l'occasion d'en discuter entre deux parties. Viens nous rejoindre !



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.

Les Mardis à 16h00 | Dates à venir!

Garde ton amour propre | MCC

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

La compassion envers soi-même

Les violences dans les relations amoureuses

Le consentement

Persévérance scolaire | MCC

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

Mieux se connaître avec le quiz RIASEC

Mieux s'organiser pour mieux étudier

CV et préparation à l'emploi

L'après-secondaire

Découverte de métiers

Gestion de stress et préparation aux examens finaux

Vers le zen | MCC

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

Gestion du stress

L'alimentation

Art-thérapie

Sans violence | Rolland

Pour développer tes aptitudes de médiateur.

Les formes de violences

La gestion de conflit

L'intimidation

La gestion des émotions



PROJETS STIMULANTS

Enfants journalistes | MCC

Inscriptions obligatoires

9-14 ans | Les lundis | 16h00 à 18h00

Une activité où les jeunes pourront développer leur vision de leur communauté à travers l'écriture

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

d'articles et la photographie journalistique.

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.

Jeunes engagés | MCC

Les jeudis | 16h00 à 17h00

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!



PLUS FORTS PAR LES ARTS

Ruche d'art | Rolland

Du lundi au jeudi | 16h00 à 18h00

Nous te proposons un espace libre pour créer: dessin, peinture, argile, bijoux, écriture, musique... Du matériel est fourni, n'hésite pas à apporter le tiens!

Vendredi fun | MCC

Les vendredis | 16h00 à 18h00

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

Danse | MCC

Les vendredis | 16h00 à 18h00

Viens créer une chorégraphie qui en mettra plein la vue! Chacun peut participer et montrer aux autres leur savoir-faire.

Monte le volume | JLK

12-17 ans | Les vendredis | 16h00 à 18h00

18-24 ans | Les vendredis | 16h00 à 18h00

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, des enregistrements vidéos.

Jeunesse en action

Montréal-Nord

TOUS POUR PRÉVENIR LA VIOLENCE CHEZ LES JEUNES

Comment?

- En agissant tôt, dès l'âge de 6 ans
- En donnant le pouvoir aux jeunes d'agir sur leur situation ET sur leur milieu de vie
- En impliquant toute la communauté dans le développement de milieux de vie sains pour les jeunes: parents, amis, intervenants, institutions, organismes communautaires, écoles...

Les jeunes voulant se sortir de cette situation ou l'éviter ont accès à toute une panoplie d'activités et à un soutien adapté à leurs besoins.

Activités et services
offerts pour enfants,
adolescents et
parents

Informations
514-328-4000 poste
5579



Financé par le
gouvernement du
Canada

Canada

JOURNÉE INTERNATIONALE DE LA NON-VIOLENCE

2 octobre 2023

En cette occasion, plusieurs activités se dérouleront
du 2 au 6 octobre 2023.

Pour participer au comité organisateur, veuillez
communiquer au 514-328-4000 poste 5579

SEMAINE DE RELÂCHE SCOLAIRE 2023

Du 4 au 8 mars 2024

Activités Parents-Enfants GRATUITES!

Du 4 au 7 mars: Activités intérieures de toutes sortes

Bricolage | Danse | Lego | Expériences scientifiques | Cuisine | Et plusieurs autres...

PROGRAMMATION COMPLÈTE À VENIR!

Un itinéraire **SUCRÉ** pour tous

La cabane à sucre urbaine

QUAND? VENDREDI LE 8 MARS

DE 10H00 À 15H00

OÙ? PARC HENRI-BOURASSA

AU MENU

**ACTIVITÉS ET
SPORTS EXTÉRIEURS**

**CAMION RESTO,
CHOCOLATS CHAUD
ET GRANITÉS**

**DÉGUSTATION DE
TIRE SUR NEIGE**

**MUSIQUE ET PLUS
ENCORE**



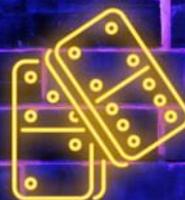
QG DES JEUNES



VENDREDI & SAMEDI
DE 17H30 À 21H00



Adresse : Point de Services
Jonas Lowa Kouassi
12315 boulevard Rolland



Ramènes tes potes



JEU VIDÉOS JEU DE CARTES CHILLING
JEU DE SOCIÉTÉ SOIRÉES CINÉMAS
BABY-FOOT ACTIVITÉS EN EXTÉRIEURES
MUSIQUE SÉANCES D'ENTRAÎNEMENTS



Québec

Financé par le
gouvernement
du Canada



POUR PLUS D'INFORMATIONS

438-881-8638
514-328-4000 #5579

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 | 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.

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 | MCC

Les lundis et mardis | 9h30 à 11h30 | Entrée libre

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.

Partageons nos cultures | MCC

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

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.

Jeux de société/ Espace citoyen | Pierre

Les jeudis | 13h30 à 16h00 | Entrée libre

Les vendredis | 13h30 à 16h00 | Entrée libre

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.

Initiation à l'anglais | MCC

Débutant | Les lundis | 18h00 à 20h00 | Inscriptions obligatoires

Intermédiaire | Les jeudis | 18h00 à 20h00 | Inscriptions obligatoires

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

Un itinéraire pour tous | Activités pour adultes

Cuisine collective | Pierre

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

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

Cardio-Danse pour adultes | MCC

Les mercredis | 10h00 à 11h00 | Entrée libre

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.

Espace créatif | Pierre

Les mercredis | 13h30 à 15h30 | Entrée libre

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

Au masculin | Pierre

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

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

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 livrés aux 2 semaines.

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

ACCUEIL, ACCOMPAGNEMENT ET RÉFÉRENCIEMENT.

Pour résidents de Montréal-Nord.

Un itinéraire pour tous | Activités pour adultes

CAFÉ-RENCONTRE

Dates et lieux à venir

Pour information: 514-328-4000 poste 5623 ou 514-324-8488

Les café-rencontre sont des moments de rencontres et d'échanges avec des spécialistes, des ressources du milieu pour discuter de grands enjeux de notre communauté et trouver ensemble des pistes de solution.

Les Impôts

Préparer son enfant à la maternelle

Le budget familial

La cybersécurité

VOUS SOUHAITEZ VOUS IMPLIQUER?

DONS DE VÊTEMENTS, ARTICLES DE MAISON OU MEUBLES

6359-6361-6363 rue Pierre | Du lundi au vendredi de 9h00 à 17h00

Pour les dons de meubles ou volumineux, veuillez prendre rendez-vous: 514-324-8488 ou 514-949-6556

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.

MOIS DE L'HISTOIRE DES NOIRS 2024

2 février | Lancement du Mois de l'histoire des Noirs à Montréal-Nord

9 février | La femme noire contemporaine

16 février | Place aux jeunes

23 février | Fenêtre sur le monde

Programmation complète à venir

Pour information: 514-328-4000 poste 5579



Jour de la Terre

LUNDI 22 AVRIL 2024

Cultivons demain en semant des actions aujourd'hui

OPÉRATION TERRE PROPRE : ENSEMBLE POUR UN ENVIRONNEMENT ÉCLATANT

Rencontre au
12004 boulevard Rolland à 15h00

ATELIER SUR LES SEMENCES, DISCUSSIONS ET JEUX

Direction le point de service Jonas Lowa Kouassi
à 16h45 au 12315 Boulevard Rolland

Inscriptions en personne à un de nos points de service :

- La MCC : 12004 boul. Rolland bureau 132
- Au point de service Pierre : 6359 rue Pierre

Inscriptions par téléphone ou email au :

514-328-4000 poste 5623 / mobilisation.citoyenne@ipt.ca



FÊTE DES VOISINS 2024

Samedi 1 juin 2024 | Parc Henri-Bourassa

Grande fête de quartier

ACTIVITÉS ET SPECTACLE GRATUITS

Pour le plaisir de vivre ensemble!

Pour participer à l'organisation de la Fête: 514-328-4000 poste 5623



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 | 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.

Clinique d'impôt 2023

Réalisée avec le Centre d'action bénévole de Montréal-Nord

Mars 2024

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 Rolland

12315, boul. Rolland
(514) 326-7295

info@uipt.ca

Point de service Pierre

6363 rue Pierre
(514) 324-8488

www.uipt.ca

