

PROGRAMMATION COMMUNAUTAIRE AUTOMNE 2023

25 septembre au 16 décembre



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

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 | Débute le 7 octobre | 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 | Débute le 7 octobre | 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

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

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 | Les vendredis | 16h15 à 17h30 | MCC

10-12 ans | Les vendredis | 17h45 à 19h00 | 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 | 10h15 à 11h45 ou 13h00 à 14h30 ou 14h30 à 16h00 | Débute le 7 octobre | MCC

Cours de musique pour enfants donnés par des professionnels du milieu.
Disciplines offertes: Piano, Guitare.



9-14 ANS

Enfants journalistes

Inscriptions obligatoires

Les lundis | 16h00 à 17h30 | MCC

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

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

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 Rolland (Rolland): 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 !



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

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.

Garde ton amour propre | MCC

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

L'estime de soi | Mardi 10 octobre | 16h00

Le consentement | Mardi 14 novembre | 16h00

Persévérance scolaire | MCC

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

Mieux se connaître avec le quiz RIASEC | Mardi 24 octobre | 16h00

L'écoute active et la prise de notes efficace | Mardi 21 novembre | 16h00

CV et préparation à la recherche d'emploi | Mardi 12 décembre | 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 05 décembre | 16h00

Sans violence | Rolland

Pour développer tes aptitudes de médiateur.

Communication efficace | Jeudi 19 octobre | 16h00

Gestion des émotions | Jeudi 09 novembre | 16h00

Intimidation | Jeudi 30 novembre | 16h00



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 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

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

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!

Monte le volume | Rolland

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.



Pour toutes les informations en temps réel,
Suivez-nous sur **Facebook** : *Un itinéraire pour tous*

Et Instagram: *itineraire_pour_tous*



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.

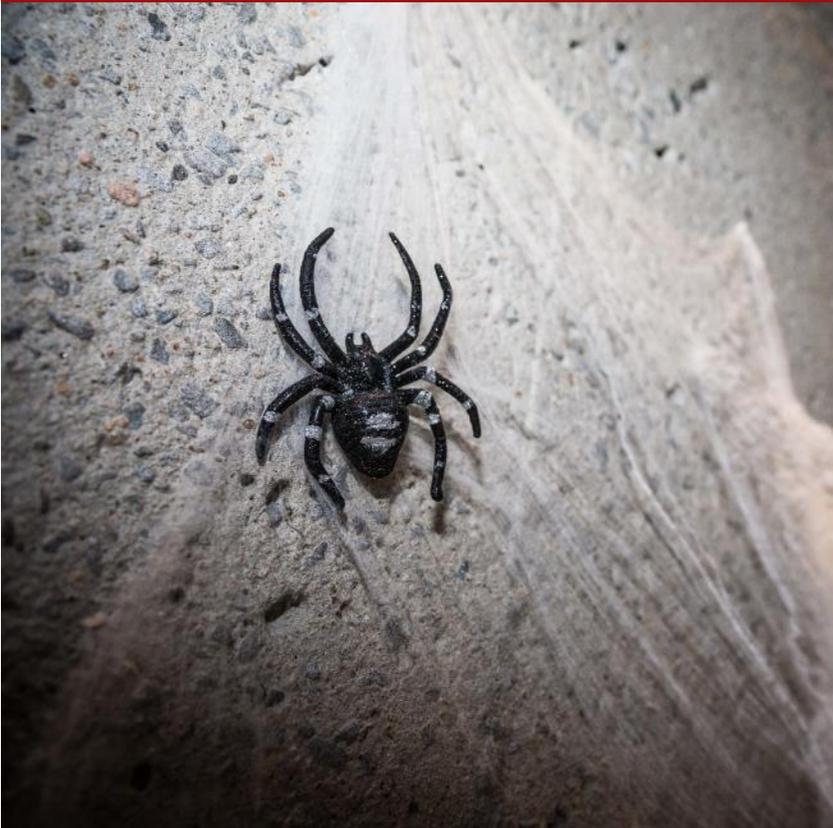
Pour participer au comité organisateur, veuillez
communiquer au 514-328-4000 poste 5579

Soirée festive

HALLOWEEN

31 octobre 2023

Maison culturelle et communautaire de Montréal-Nord
12004 boulevard Rolland

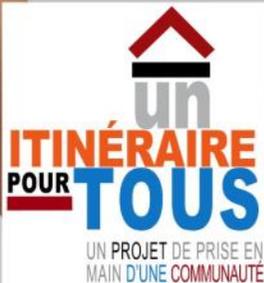


Collecte de
bonbons

Animation

Maison hantée


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



MULTICULTURALISME SOLIDAIRE

Au programme, des
conférences et
discussions sur :

Le vivre ensemble

*Le Vendredi 15 Septembre
de 17h00 à 19h00
à la Maison Culturelle et Communautaire de
Montréal-Nord au 12004 boul. Rolland*

Mythes et stéréotypes sur la diversité culturelle et sociale

*Le Mercredi 20 Septembre
de 10h30 à 12h30
au Point de Service Rolland au 12315 boul. Rolland*

Les biais cognitifs liés à la discrimination et au racisme

*Le Vendredi 22 Septembre
de 17h00 à 19h00 à la Maison Culturelle et
Communautaire de Montréal-Nord au 12004 boul.
Rolland*

Partageons nos cultures

*Le Mercredi 27 Septembre
de 10h30 à 12h30 au Point de Service Rolland au
12315 boul. Rolland*

INTERPRÈTES SUR PLACE
ET
CONFÉRENCIERS

Appelez-nous au
514-328-4000 poste
5579 ou écrivez-nous
au secretariat@uipt.ca

Inscription
Obligatoire

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

Rolland | 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 | 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.

Partageons nos cultures | MCC

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

2 et 16 octobre, 13 et 27 novembre, 11 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.

Jeux de société/ Espace citoyen | Pierre

Les jeudis | 13h30 à 16h00

Les vendredis | 14h00 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.

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

Le club des tricoteuses et tricoteurs | Pierre

Les mardis | 13h30 à 15h30

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.

Cuisine collective | Pierre

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

26 septembre, 10 et 24 octobre, 7 et 21 novembre, 5 décembre

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 | Rolland

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.

Les journées d'échanges | Pierre

Les derniers vendredis du mois | 9h30 à 12h00

29 septembre, 27 octobre, 24 novembre

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!

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.

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.

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