



# PROGRAMMATION AUTOMNE 2023

## CENTRE COMMUNAUTAIRE RADISSON

	MATIN de 9 h 30 à 11 h 45	APRÈS-MIDI de 13 h 15 à 15 h 30
LUNDI	YOGA ÉNERGISANT	LE DEP DE RADISSON
	L'INFINIMENT GRAND EN SCIENCES	ART EN PINCEAUX
MARDI	LES VOIX DE RADISSON	
	PROJETS CONNECTÉS	
MERCREDI	PHILO'JASSETTE	LE MARQUE-PAGE : AUTOUR DU LIVRE
	COMITÉ ACTION CITOYENNE	VOYAGES DU MONDE : D'UNE VILLE À L'AUTRE
JEUDI	QUÉBEC : HISTOIRE D'UN TERRITOIRE	VEDETTES AU CINÉMA
	TEMPS LIBRE : BOITE À JEUX	JEUDIS DE L'IMPRO
VENDREDI	FOLIE MUSICALE	SAVEURS COLORÉES EN CUISINE
	LABO OUVERT (sur rendez-vous)	
SAMEDI		HANDIRÉZO DES JEUNES (1 SAMEDI SUR 2)

### ÉVÈNEMENTS AUTOMNE 2023

#### SEPTEMBRE

VENDREDI 29  
SORTIE AUX POMMES

#### OCTOBRE

PORTES OUVERTES (invitation aux familles, ressources et partenaires)

SOIRÉE HALLOWEEN :  
NUIT DE LA FRAEUR

#### NOVEMBRE

JOURNÉE TRANSPORT  
ADAPTÉ

#### DÉCEMBRE

JEUDI 7  
SOUPER DE NOËL

MARDI 19 AU JEUDI 21  
FÊTES DU CCR

JOURNÉE FÉRIÉE  
Lundi 9 octobre

JOURNÉES PÉDAGOGIQUES  
Mardi 24 octobre  
Vendredi 24 novembre

Les membres ayant besoin d'un support pendant les ateliers, d'une aide pour l'alimentation et pour les soins d'hygiène DEVRONT OBLIGATOIREMENT ÊTRE ACCOMPAGNÉS.

# PROGRAMMATION AUTOMNE 2023

## CENTRE COMMUNAUTAIRE RADISSON



### HORAIRE

#### MATIN

Accueil : **8 h 45 à 9 h 30**

Ateliers : **9 h 30 à 11 h 45**

#### APRÈS-MIDI

Accueil : **12 h 45 à 13 h 15**

Ateliers : **13 h 15 à 15 h 30**

### TRANSPORT

Vous devez réserver vos transports adaptés en respectant les horaires suivants :

#### MATIN

Arrivée au CCR : **9 h** ▪ Retour : **12 h**

#### APRÈS-MIDI

Arrivée au CCR : **12 h 45** ▪ Retour : **15 h 45**

Les chauffeurs du transport adapté ne seront pas autorisés à venir cueillir les participant·es **AVANT les heures de retour indiquées ci-dessus.**

### MODALITÉS D'INSCRIPTION

#### PÉRIODE D'INSCRIPTION

**Du 24 juillet au 4 août 2023**

Vous devez choisir vos activités en utilisant le formulaire d'inscription. Votre formulaire d'inscription doit être retourné au plus tard le **VENDREDI 4 AOÛT.**

#### DÉBUT DE LA SESSION :

**Mardi 5 septembre 2023**

#### FIN DE LA SESSION :

**Jeudi 21 décembre 2023**

### VALIDITÉ DE VOTRE INSCRIPTION

Pour être valide, le formulaire d'inscription doit être signé et daté **PAR LE MEMBRE** ou son représentant (famille, ressource d'hébergement ou intervenant·e).

### PLACES DISPONIBLES

Nos activités ont un nombre de places limitées. Les premiers arrivés seront les premiers servis.

**RETARD** Par respect pour les intervenant·es et les participant·es, les personnes qui arriveront en retard devront attendre la pause pour intégrer l'activité.

### PARTENAIRES







# LUNDI

## MATIN

### YOGA ÉNERGISANT

Cette activité de yoga va vous permettre d'éveiller et de déployer votre corps par le biais de plusieurs supports. Tout au long de cet atelier, la respiration vous aidera à guider vos mouvements, chacun à son propre rythme, tout en apaisant votre esprit. Démarrez la semaine avec ce yoga énergisant qui dynamisera votre corps !



### L'INFINIMENT GRAND EN SCIENCES

L'univers est-il sans limite ? Que nous apprend-il sur les origines de la vie sur terre ? Celui qui était hier encore source de toutes les mythologies est aujourd'hui de plus en plus à portée de main grâce aux nouvelles technologies. Partez à la découverte de l'infiniment grand ! Planétarium, club d'astronomie, agence spatiale canadienne, réalité virtuelle... Explorez ensemble l'univers autrement !

## APRÈS-MIDI

### LE DEP DE RADISSON

Une épicerie, c'est planifier, organiser, gérer, prendre des responsabilités, cela raisonne en vous pour vous lancer en affaires. Par une gestion collective vous ferez du dépanneur du coin la future multinationale de Radisson. Nous aurons aussi l'occasion de développer des compétences en mathématiques, en raisonnement et en stratégie de vente ! En avant les affaires !

### ART EN PINCEAUX

Venez explorer toutes les possibilités de techniques en art par le pinceau. Peindre et jouer avec les couleurs pour réaliser des œuvres créatives et originales qui développeront votre imagination. N'attendez plus et prenez place en tant qu'artiste !

**(Être capable de tenir un pinceau seul ou être accompagné-e)**







# MARDI

## MATIN

### LES VOIX DE RADISSON

De Radisson à la Place des Arts, partez à la recherche de votre voix la plus profonde et réveillez vos cordes vocales. Découverte de chants, mise en place de nouvelles techniques vocales et de respiration, chacune et chacun a sa voix dans la chorale de Radisson !

Chanter à l'unisson, c'est bon pour le moral !



## PROJETS CONNECTÉS

Sous forme de jeux d'animations devenez un fier expert de la navigation sur le web. Créez des projets personnels riches de sens pour vous ! Vous pourrez aussi planifier des projets collectifs afin de les présenter devant les autres membres de l'atelier. Accomplissement, réalisation, fierté... voici quelques mots résumant ce bel atelier !







# MERCREDI

## MATIN

### PHILO'JASSETTE

Des interrogations sur le sens des choses? Venez partager votre réflexion, en échangeant avec les autres. Nous aborderons des questions de la vie grâce à des histoires dont vous pourrez discuter et sur lesquelles vous pourrez réfléchir ensemble. Écouter, parler, débattre, échanger pour démystifier la philosophie, en apprendre plus sur soi et sur le monde tout en s'amusant !

### COMITÉ ACTION CITOYENNE

Devenez une personne citoyenne engagée! Vous avez envie de devenir acteur dans la société? Des sujets d'actualité et les enjeux de société vous interpellent? Vous voulez organiser des actions collectives pour faire bouger les choses? Rejoignez-nous pour discuter, échanger et agir! Ensemble, pour une société plus inclusive!



## APRÈS-MIDI

### LE MARQUE-PAGE : AUTOUR DU LIVRE

La bibliothèque du CCR, c'est bien-sûr apprendre les bases de la gestion : catalogage des ouvrages, emprunt et retour des livres, achat de nouveaux livres, création des fiches horaire, etc. Mais c'est également de proposer, collaborer et organiser des animations autour du livre. Venez y prendre part en partageant vos idées! Une formation sera offerte aux nouveaux membres qui le rejoindront !

### VOYAGES DU MONDE : D'UNE VILLE À L'AUTRE

Les villes sont toutes reliées entre elles, par la route, le rail ou la mer. Rentrez au cœur de celles-ci et laissez-vous émerveiller devant toutes leurs richesses culturelles et leurs beautés. L'humain est le grand créateur d'une réalité colorée et l'expression de celle-ci se retrouve dans des villes et des villages. Alors n'attendez plus et prenez votre billet pour ce voyage d'une ville à l'autre qui vous permettra de mieux comprendre les pays.





# JEUDI

## MATIN

### QUÉBEC : HISTOIRE D'UN TERRITOIRE

Le Québec est un territoire qui ne nous a pas encore tout raconté et qui a toute une histoire ! En commençant par la compréhension de l'histoire des communautés autochtones; nous traverserons l'histoire contemporaine du Québec de la Crise d'octobre à aujourd'hui. En passant par les événements de Megantic. Une plongée dans l'histoire à ne pas manquer.



### TEMPS LIBRE : BOÎTE À JEUX

Venez-vous amuser autour de divers jeux : société, hasard, observation et bien plus encore. Les jeux sont une véritable occasion de découvertes, d'apprentissages tout en s'amusant ! Rejoignez-nous pour passer un bon moment entre ami·es ! Qui seront les gagnants?

## APRÈS-MIDI

### VEDETTES AU CINÉMA

Visionnez des films biographiques qui racontent les aventures d'une personne ayant marquée l'histoire.

Partagez ces moments forts inspirés de faits vécus et bien réels, afin de s'émouvoir, de se divertir, de mieux comprendre l'histoire et ces personnes plus grandes que nature.

### JEUDIS DE L'IMPRO

Envie de jeux de rôles, d'improvisation et de théâtre? Cet atelier est pour vous! Venez développer votre imagination, explorer votre potentiel créatif tout en pratiquant votre expression orale. Un atelier fait pour jouer, se déguiser, bouger et rire à travers l'improvisation. Émotions et fous rires garantis... 3,2,1 impro !







# VENDREDI

## MATIN



### FOLIE MUSICALE

Vous aimez la musique ? Nul besoin de savoir jouer d'un instrument pour venir passer un bon moment en vous initiant aux rythmes et aux percussions. Guidés dans des jeux vocaux et de tempo, apprenez à improviser et créer en groupe des ambiances musicales originales. En avant la musique !

### LABO OUVERT (sur rendez-vous)

Vous avez besoin d'un accès à un poste informatique pour des réalisations personnelles ? Ou installer une application sur vos appareils ? Un conseil pour être plus à l'aise avec votre tablette ou votre cellulaire ?

**Prenez rendez-vous, c'est gratuit !**

## APRÈS-MIDI

### SAVEURS COLORÉES EN CUISINE

Saurez-vous reconnaître les saveurs proposées ? Trouver l'origine d'un plat ? Tout en s'amusant dans la cuisine, réaliser de délicieuses recettes remplies de saveurs colorées d'ici et d'ailleurs. Bon appétit bien-sûr !







# SAMEDI

## APRÈS-MIDI

### HANDIRÉZO (18 et 35 ans)

Un samedi sur deux - À partir du 30 septembre

Tu as entre 18 et 35 ans et tu as envie de t'amuser en gang ? 😊👉  
Handirézo, c'est un endroit où tu peux être toi-même, lâcher ton fou et réaliser des projets qui ont du sens pour toi en allant de l'art à l'engagement citoyen.  
Un espace et des activités dynamiques PAR et POUR les jeunes adultes.  
On t'attend! 🎉



**Pour vous inscrire à une ou plusieurs activités, veuillez compléter le formulaire d'inscription prévu à cet effet.**

**Vous avez des questions ? N'hésitez pas à nous appeler.  
L'équipe du CCR vous souhaite une saison automnale riche en couleurs !**

**CENTRE COMMUNAUTAIRE RADISSON**  
1101, rue Saint-Dominique  
Montréal, (Québec) H2X 3V6  
Courriel : [animation@centreradisson.com](mailto:animation@centreradisson.com)  
Tél. : (514) 252-1671 poste 28 (Alexia Favre)

Visitez-nous en cliquant  
sur les liens ci-dessous  
[www.centreradisson.com](http://www.centreradisson.com)

