

Année 2020

21 janvier



Rassembler, innover, agir pour notre quartier

Dans ce numéro :

Activités hiver-Art Rivé	2
Semaine prévention suicide	2
Formation-Impulsion travail	3
Concours-Chapeau, les filles	3
Activité-AQDRPDÎ	4
Rencontre-Les Relevailles	4
Invitation AGA-Logis 12+	4
Ateliers-Soc. Alzheimer	5
Programmation-Le Temps d'une Pause	6
Forum ACA	6
Quilles-O-Thon	7
Activités-AQDR	7
Programme PAIR	7
Boîte à outils-CDEACF	8
Activités Arrondissement	8
Conf. Ateliers-RAANM	9
Séance d'information-Centre Cummings	10

La justice sociale, la démocratie, l'autonomie, l'équité, la lutte à la pauvreté et à l'exclusion sociale ainsi que la prise en charge du milieu sont quelques-unes des valeurs prônées par la Corporation.

Le comité LÈVE-TÔT est de retour

Mardi, le 28 janvier 2020 dès 8 h 00

au

Centre communautaire de RDP

9140, boul. Perras

Informations: 514-494-8883



	Rencontres TDS hiver-printemps 2020				
	Sauf pour le Comité Vivre ensemble, les rencontres ont lieu à la salle de conférence du Centre communautaire de RDP (9140, boul. Perras)				
	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai
Transport	Jeudi, 23 janvier 13h30 à 16h30		Jeudi, 5 mars 13h30 à 16h30	Jeudi, 9 avril 13h30 à 16h30	Jeudi, 14 mai 13h30 à 16h30
Alimentation et services de proximité	Jeudi, 30 janvier 13h30 à 16h30		Jeudi, 12 mars 13h30 à 16h30	Jeudi, 16 avril 13h30 à 16h30	Jeudi, 21 mai 13h30 à 16h30
Vivre ensemble	Mercredi, 29 janvier 9h à midi Centre comm. Salle Tout-petits	Mercredi, 26 février 9h à midi Centre comm. Salle Tout-petits		Mercredi, 1er avril 9h à midi Centre des femmes	Mercredi, 6 mai 9h à midi Centre comm. Salle Tout-petits
Comité liaison	Lundi, 20 janvier 13h30 à 16h30	Lundi 17 février 13h30 à 16h30	Lundi, 16 mars 13h30 à 16h30	Lundi, 20 avril 13h30 à 16h30	Lundi, 11 mai 13h30 à 16h30

Cliquer sur le calendrier pour avoir accès au calendrier via notre site web



L'Art-Rivé
CENTRE DE JOUR DE RIVIÈRE-DES-PRAIRIES
SOCIALISER. PARTICIPER. SE RÉALISER.

HIVER 2020

21 janvier au 3 avril 2020

(514) 648-4888
www.art-rive.qc.ca

Mardi
Mercredi
Jeudi
Vendredi

9 h 30 à 10 h 00 Accueil et café

A.M. 10 h 00 à 12 h 00 13 h 30 à 15 h 30 P.M.	Art culinaire <i>Stéphanie Marquis</i> 25 \$ /session	Bingo <i>Les stagiaires</i> 20 \$/session ou 3 \$/cours Création expression <i>Stéphanie Marquis</i> 25 \$ /session	Écoute ton corps <i>Gabriel Meunier</i> 15 \$ /session	Produits artisanaux <i>Stéphanie Marquis</i> 25 \$ /session
	Pratiques libres Art & Informatique	Pratique libre Informatique	Pratiques libres Art & Informatique	Pratique libre Informatique

12 h 00 à 13 h 00 Mangeons ensemble

13 h 00 à 13 h 30 Accueil et café

	Midi karaoké <i>Les stagiaires</i> Gratuit		Ciné-découverte <i>Stéphanie Marquis</i> Gratuit
Initiation à la peinture et au dessin <i>Stéphanie Marquis</i> 25 \$ /session	Peinture et dessin avancé <i>Stéphanie Marquis</i> 25 \$ /session	Mon coffre à outils <i>Gabriel Meunier</i> Gratuit	Entre-Nous <i>Stéphanie Marquis</i> Gratuit
Je me livre à moi! <i>Geneviève Fuoco</i> 15 \$ /session	Tricot <i>Paola Dell'Aquila</i> 25 \$ /session	Pratiques libres Art & Informatique	Pratiques libres Art & Informatique
Pratique libre Informatique	Pratique libre Informatique	Pratiques libres Art & Informatique	Pratiques libres Art & Informatique

Le Centre est fermé le lundi

- Réunions d'équipe
- Administration
- Formations



Semaine nationale de prévention du suicide



La 30^e Semaine nationale de prévention du suicide se déroulera du 2 au 8 février 2020 et aura pour thème Parler du suicide sauve des vies. Les outils et visuels de cette campagne seront bonifiés pour l'occasion et disponibles dès la mi-décembre 2019. Cet événement de sensibilisation et de mobilisation est un incontournable au Québec. Prenez part au mouvement!

Informations et documentation via le [site web](#)

Décrochez un emploi et recevez un salaire pendant votre formation

Devenez préposé(e) d'aide à domicile

en 10 semaines du 4 mars au 14 mai

Formation
Accompagnement
Stage
Emploi de jour et en semaine
Frais de transport payés

Appelez dès maintenant au 514 327-1363 pour plus d'informations.

SÉANCES D'INFORMATION PRÉVUES :

- Lundi 20 janvier 13h30
- Lundi 27 janvier 13h30
- *inscription obligatoire

CRITÈRES D'ADMISSION :

- 30 ans et plus
- Sans emploi
- Permis de travail
- Bonne condition physique
- Sans casier judiciaire
- Savoir lire et écrire
- Aimer travailler auprès des personnes âgées

Avec l'aide financière de : Commission des partenaires du marché du travail Québec

Entreprises participantes : NOVAIDE, Répit-Ressource, REMUE MÉNAGE+, Planétarium 514

Avec la collaboration de : Commission scolaire de la Pointe-de-l'Île, AXTRA

www.impulsion-travail.com
SIBL, rue Amiens, 3^e étage, Montréal-Nord (Québec) H3C 6N9

Lancement de la 24^e édition du concours *Chapeau, les filles!* - Encourageons les filles qui optent pour un choix de carrière à prédominance masculine

Le ministre de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur, M. Jean-François Roberge, et la ministre déléguée à l'Éducation et ministre responsable de la Condition féminine, M^{me} Isabelle Charest, ont lancé aujourd'hui la 24^e édition du concours *Chapeau, les filles!* ainsi que la 20^e édition de son volet *Excelle Science*.

Le concours *Chapeau, les filles!* s'adresse aux élèves et étudiantes inscrites à temps plein dans un programme de la formation professionnelle ou de la formation technique menant à un métier majoritairement masculin. Le volet *Excelle Science* s'adresse, quant à lui, aux étudiantes inscrites à temps plein dans un baccalauréat en sciences ou en technologies.

La période de mise en candidature débute aujourd'hui et prendra fin le 6 mars 2020. Le guide de mise en candidature et le formulaire d'inscription sont disponibles sur le site Web du [ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur](http://www.mec.gouv.qc.ca).

Grâce à la contribution financière de 21 partenaires, dont la liste figure en annexe, 66 prix seront remis aux candidates s'étant le plus démarquées, à l'occasion d'une cérémonie qui aura lieu à l'Assemblée nationale en juin 2020.

Détails: visiter le [site web](#)

Ouvert à tous

Activité à venir



Un atelier sur **Le Yoga du visage**, sera présenté par la Bibliothèque de Rivière-des-Prairies, en collaboration avec l'AQDR-PD¹, et animé par M^{me} Carole Morency de Yoga Tout.





Il aura lieu
le mardi 28 janvier 2020 à 18 h 30,
à la **Bibliothèque de Rivière-des-Prairies**,
9001, boul. Perras, RDP.

Inscription à la Bibliothèque RDP au 514 872-9425.

Contenu de l'atelier : Le yoga du visage est la nouvelle tendance en yoga pour rajeunir les traits du visage en tonifiant les muscles faciaux et en les détendant par la suite. Une série de petits mouvements ciblés permettent de regalber le visage et de lui donner du tonus. Quelques minutes par jour sont suffisantes pour atteindre de bons résultats. Au cours de cet atelier, vous ferez des grimaces tout en vous amusant.



Bienvenue à tous !






Les Relevailles de Montréal

RENCONTRES D'ÉCHANGES

Environ une fois par mois, les membres sont invités à venir discuter de sujets touchant la vie avec bébé. Une thématique différente est abordée à chaque rencontre. Les rencontres d'échanges se veulent un lieu où les parents peuvent venir avec leur bébé pour socialiser, échanger, partager leurs bons trucs tout en amusant les bébés soit par des dîners, causeries, des activités spéciales, des sorties ou autres. Ces rencontres gratuites sont animées par un intervenant et/ou une personne-ressource en lien avec la thématique.

TOUS LES DÉTAILS VIA LE [SITE WEB](#)

INVITATION AUX PARTENAIRES

LOGIS 12+

Organisme communautaire ayant pour mission de fournir aux personnes présentant des problèmes de santé mentale et résidant dans le secteur Nord-Est de Montréal des logements décentes à prix abordables leur permettant de vivre dans des conditions améliorées de résidence, d'environnement et d'organisation sociale.

30^e ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

Les membres du Conseil d'administration de Logis 12+ sont heureux de vous inviter, partenaires de Logis 12+, à la 30^e assemblée générale annuelle de Logis 12+ qui se tiendra :

Lundi le 16 mars 2020 À 10h

à L'Art-Rivé

Centre de jour de Rivière-des-Prairies

situé au 8178, Boul. Maurice-Duplessis, à Montréal

SVP, confirmer votre présence d'ici le jeudi le 12 mars 2020, à Nancy Archambeault

au (514) 648-4888 ou par courriel : info@art-rive.qc.ca à l'attention de Nancy Archambeault

ATELIERS POUR INTERVENANTS DE LA SANTÉ

FORMATION DE BASE (MODULES DE 4 HEURES)

MODULE 1
COMPRENDRE LA MALADIE D'ALZHEIMER ET LES MALADIES APPARENTÉES

Un aperçu clinique de la maladie d'Alzheimer à travers une approche centrée sur la personne.

MODULE 2
EMPREINTES DE MÉMOIRE

Une formation interactive pour mieux comprendre l'expérience vécue par la personne atteinte.

MODULE 3
COMMUNICATION EN ACTION

Un regard sur les changements dans la communication et une introduction aux techniques et stratégies permettant d'améliorer la qualité de vie de la personne atteinte.

MODULE 4
LA MALADIE D'ALZHEIMER AU QUOTIDIEN — ROUTINE ET ACTIVITÉS

Une présentation des stratégies d'intervention à maîtriser pour satisfaire les besoins spécifiques des personnes atteintes.

CALENDRIER 2020	
Mercredi 13 h à 17 h	
FRANÇAIS	
Module 1	5 février
Module 2	19 février
Module 3	4 mars
Module 4	18 mars
ANGLAIS	
Module 1	12 février
Module 2	26 février
Module 3	11 mars
Module 4	25 mars

240 \$ pour la série de 16 heures.

COÛT : 60 \$ par module.

Tarifs spéciaux disponibles pour les groupes. Un certificat sera remis aux participants qui auront complété les quatre premiers modules.

MODULE 5
INTIMITÉ, SEXUALITÉ ET TROUBLES COGNITIFS

Un atelier qui explore en profondeur les besoins humains d'intimité, d'amour et de sexualité des personnes atteintes de troubles cognitifs.

Cet atelier nécessite des conditions préalables.



CALENDRIER — MODULE 5	
Mercredi 13 h à 17 h	
FRANÇAIS	ANGLAIS
1 ^{er} avril	8 avril

Pour obtenir plus d'informations et vous inscrire aux ateliers et formations proposés, communiquez avec **Teresa Anuza, coordonnatrice — services éducatifs** :

514 369-0800, poste 1211 | tanuza@alzheimermontreal.ca



ATELIERS ET CONFÉRENCES

PROGRAMMATION HIVER 2020

**Ensemble
pour vous et
votre proche!**



Le Temps d'une Pause
ALZHEIMER ET MALADIES APPARENTÉES

7400, boulevard Saint-Michel
Montréal, QC H2A 2Z8

514 722-3000 poste 3036
www.tempsdunepause.org

POINTS DE RENCONTRE
CHSLD JOSEPH-FRANÇOIS PERRAULT
7400, boulevard Saint-Michel
Montréal, QC H2A 2Z8

Tous les détails sur le [site web](#)



VOIR GRAND

Le forum de l'action communautaire autonome

Les 23, 24 et 25 mars prochains, le RQ-ACA convie le mouvement de l'action communautaire et ses allié-e-s à VOIR GRAND, LE FORUM DE L'ACTION COMMUNAUTAIRE AUTONOME qui aura lieu à l'Hôtel Best Western de Drummondville.

[S'INSCRIRE](#) [ONE-PAGER](#) [AFFICHE](#)

[Inscriptions](#)

[Détails](#)

[Affiche](#)



QUILLES-O-THON

Au profit des Petits-Frères de la Pointe-de-l'Île

Les Petits Frères de Pointe-de-l'Île accueillent et accompagnent les personnes du grand âge qui, sans l'organisme, seraient seules et isolées. Grâce à l'engagement des bénévoles et aux dons du public, ils seront aimés et accompagnés jusqu'à la fin de leur vie.

21 MARS 2020 • 15H À 18H

Salon de Quilles BoulZeye,
3655 Boul. du Tricentenaire, à Pointe-aux-Tembles

Coût : 20 \$ (Comprend la location de souliers + 3 parties)

Un minimum de 1 cadeau par allée et plus encore !
De belles surprises vous attendent

**POUR RÉSERVER UN BILLET
CONTACTEZ GINETTE TESSIER : (438) 498-3635
OU UN BÉNÉVOLE : (514) 787-1452 POSTE 2**



Pair

Centrale Nationale de Surveillance

Un appel qui pourrait vous sauver la vie!

Comment ça fonctionne?

Vous recevez un appel pour s'assurer que vous êtes en sécurité. Si vous êtes en danger, nous viendrons vous aider.

Un service totalement GRATUIT!

Pour vous inscrire, contactez :
AQDR Pointe-de-l'île de Montréal
9140, boul. Perras, Montréal
514 643-0930

Activité à venir

**Faire un testament, oui ou non ?,
Un mandat de protection, à quoi sert-il ?,**
conférence présentée par l'AQDR-PDÎ, en collaboration avec la Bibliothèque de Rivière-des-Prairies, et animée par M^e Carmelle Marchessault et M^e Sabrina Viau-Chauny de la Roulotte juridique de *Juristes à Domicile*.

Elle aura lieu
le mercredi 5 février 2020 à 13 h 30,
à la **Bibliothèque de Rivière-des-Prairies,**
9001, boul. Perras, RDP.

Inscription à l'AQDR-PDÎ au 514 643-0930.

Juristes à Domicile (JAD) est un organisme à but non lucratif dont la mission est d'orienter et d'accompagner ses membres qui se trouveraient en situation difficile, ou encore qui seraient vulnérables ou démunis, lorsqu'il s'agit de faire respecter leurs droits. *Juristes à Domicile* peut aussi leur faciliter l'accès à des services juridiques à prix modique, si nécessaire.

Contenu de la conférence : Une période de 45 minutes sera consacrée aux deux principaux sujets. Pourquoi devons-nous faire un testament et quels sont les avantages d'en faire un ou les inconvénients qui surviennent lorsqu'il n'y a pas de testament. À quoi sert un mandat de protection, sujet qui sera aussi abordé afin de clarifier la nécessité d'en faire un.

De plus, au besoin, des juristes seront disponibles pour des rencontres individuelles de 15 minutes chacune.

Bienvenue à tous !



Le Centre de documentation sur l'éducation des adultes et la condition féminine (CDÉACF)

BOÎTE À OUTILS

Cybersécurité dans le communautaire

Cette boîte à outils contient des ressources utiles aux organismes communautaires souhaitant renforcer leurs pratiques ou s'informer sur les enjeux de sécurité et de confidentialité des données.

Les outils proposés ci-dessous proposent des conseils utiles pour sécuriser 6 points d'entrée courants des attaques visant les organismes communautaires : le système d'exploitation des appareils connectés, le réseau informatique, le site internet, le vol d'identité ou le vol de données et les réseaux sociaux.

Le contenu de sensibilisation est présenté sous différents formats. Vous pouvez télécharger les fiches thématiques ou les cartes de définitions, consulter de courtes capsules d'animation vidéo, ou encore visiter les sites conseillés pour aller plus loin.

Tous les détails via le [site web](#)

vendredi 07 FÉVRIER 19 H 30

FRAGMENTS

Quatuor Esca

En compagnie de musiciennes chevronnées, dynamiques et passionnées, assistez à un concert d'une grande créativité, qui propose un répertoire passant du classique à la musique populaire.

Présenté grâce au soutien du Conseil des arts de Montréal en tournée.

ÉGLISE SAINT-JOSEPH

vendredi 14 FÉVRIER DÈS 18 H

GRAND BAL DE LA SAINT-VALENTIN SOIRÉE TANGO

Andrea et Wolf - École Mon Tango

Ravis par la prestation d'un couple de danseurs de tango, les parents pourront vivre un moment privilégié pendant que les plus jeunes s'amuse. Au menu : démonstration de tango, espaces de jeux, photos souvenirs et autres délicieuses surprises!

Présenté en collaboration avec Initiative 1,2,3 Go! de Rivière-des-Prairies, Maison de la famille Cœur à Rivière et plusieurs organismes de Rivière-des-Prairies.

CENTRE RÉCRÉATIF DE RIVIÈRE-DES-PRAIRIES

RAANM

Pour chacune des activités, nous vous demandons de bien vouloir vous inscrire par téléphone ou par courriel:

514-374-1056
poste 102

vieassociative@raanm.net

Les frais de répit peuvent être remboursés pour participer aux activités.
(selon la politique en vigueur)

Le **RAANM** est un organisme régional à but non lucratif fondé en 1992 qui contribue à l'amélioration des conditions de vie des proches aidants.

JANVIER À MARS 2020

RAANM
PROGRAMMATION



Regroupement des aidantes et aidants naturels de Montréal

5800, rue St-Denis, suite 602
Montréal (Québec) H2S 3L5
514.374.1056
info@raanm.net
www.raanm.net

CONFÉRENCE DU RAANM

Présentée par un expert d'un enjeu concernant la proche aidance.

26 fév.

13h30-
15h30

Revenu Québec: crédits d'impôt pour les aidants naturels

Conférencier:
Yves Tshilenge-Mudia
Centre St-Pierre
1212, rue Panet, salle 106

4 mars

13h30-
15h30

Revenu Canada: Les prestations et crédits d'impôt pour les personnes handicapées et les aidants naturels

Conférencier: Denis Renaud
Centre St-Pierre
1212, rue Panet, salle 201

5 mars

13h30-
15h30

PEAR: Prévoir, reconnaître, agir à son plein potentiel
Conférencière: Julie Gravel, psychosociologue
Centre St-Pierre
1212, rue Panet, salle 115

26 mars

18h00-
19h30

Le testament
Conférencière:
Me Hélène Guay
CHSLD Jean-de-la-Lande
4255, avenue Papineau

ATELIER-ENTRAIDE

Animé par Sylvie Riopel, responsable de la vie associative.

Groupe d'entraide par et pour les proches aidants sur un thème les concernant.

5800, rue Saint-Denis, suite 602
13h30-15h00

6 fév.

L'impuissance face à la maladie d'un proche: comprendre pour l'approivoiser

27 fév.

L'impact du quotidien sur le proche aidant et le proche

19 mars

Prendre soin de moi pour prendre soin de l'autre

En collaboration avec le Centre Cummings

5700, av. de Wesbury
13H00-14H30

22 janv.

Répit, relaxation et gestion du stress

12 fév.

Cconciliation travail et responsabilités du proche aidant

25 mars

Le quotidien avec mon proche : je ne comprends pas vraiment ses besoins, nous devrions en parler

CONFÉRENCE/FORMATION OFFERTE PAR LE RAANM

Présentée par Sylvie Riopel, responsable de la vie associative.

Offert aux organismes du milieu afin de les former et de les sensibiliser.

23 janv.

10h00-
12h00

La culpabilité et l'épuisement chez le proche

En collaboration avec le
Chez Nous Mercier-Est
7958, rue Hochelaga, salle 104

27 janv.

13h00-
15h30

Qui sont les proches aidant?

En collaboration avec ALPHA (Association d'entraide des personnes handicapées physiques de Montréal)
Centre Mainbourg,
14115, rue Prince-Arthur, salle 161

24 fév.

13h00-
14h30

Culpabilité: on s'en parle

En collaboration avec le
Centre Cummings
5700, av. de Wesbury

28 fév.

10h00-
12h00

Culpabilité et épuisement

En collaboration avec le CACI (Centre d'appui aux communautés immigrantes)
4770, rue de Salaberry



Venez échanger avec nous sur le web via notre page
Facebook <https://bit.ly/2PZbQx8>

Chaque jour, ou presque, nous tâchons de vous informer sur
divers sujets d'actualités ou qui vous préoccupent.

Dites nous ce que vous pensez des articles que nous trouvons
pour vous et vous serez peut-être le prochain collaborateur de
notre Hebdo

SOUTIEN AUX AIDANTES ET AIDANTS NATURELS



Le Centre Cummings, en partenariat avec le Regroupement des aidantes et des aidants naturels de Montréal, vous invite à assister à 3 séances d'information visant à outiller les aidantes et aidants naturels pour améliorer leurs conditions de vie. Sylvie Riopel, responsable de la vie associative de RAANM, animera ces 3 séances sur 3 thèmes très instructifs

Mercredi 22 janvier 2020 : Répit, relaxation, gestion du stress

Mercredi 12 février 2020 : Conciliation travail et responsabilité de proches aidants

Mercredi 25 mars 2020 : Le quotidien avec mon proche: je ne comprends pas vraiment le besoin, nous devrions en discuter.

13 h à 14h30

Salle 004 du Centre Cummings

Pour s'inscrire : 514.343.3510