

Novembre 2021 *Activités d'intégration sociale*



Nathalie Robert, intervenante en loisirs adaptés
450-431-3437 450-431-3437

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
1	2	3	4	5
Les activités prévues seront réalisées dans la mesure du possible, selon les disponibilités des lieux de rencontres et des consignes sanitaires.	En route vers le 25^e anniversaire Rencontre de Vie Associative dîner boîte à lunch fourni 11h00 à 13h00		Réunion d'Équipe 	Comité journal 10h30 à 12h00
8	9	10	11	12
	Cinéma Carrefour du Nord Film selon horaire du moment \$ (début entre 12h20 et 13h00)			Rédaction du journal (intervenante)
15	16	17	18	19
Réunion d'Équipe 	Comité SQTCC Bilan (intervenante)	Date de tombée d'articles pour le journal « Cap sur sa vie »	Formation Intervenante sécurité virtuelle + CDC de Mirabel AGA	Rédaction du journal (intervenante)
22	23	24	25	26
	Rédaction du journal (intervenante)	Spectacle en soirée la LNI s'attaque aux classiques	Équipe du Captchpl en formation	Atelier d'écriture avec Caroline Legoux
29	30			
Réunion d'Équipe 	Atelier yoga adapté			

Dates	Description des activités	Lieux & heures
Il est important d'avoir sur vous votre passeport vaccinal et une preuve d'identité avec photo pour les activités organisées dans les lieux publics. Aussi, le masque est exigé autant dans les lieux publics qu'au Captchpl.		
Mardi 2 novembre	Cette rencontre aura pour but de prendre le pouls des membres quant à la façon de souligner le 25 ^e anniversaire de l'organisme à l'automne 2022. Par la suite, un comité de travail se greffera au comité Vie Associative pour élaborer un plan organisationnel et un échéancier pour donner vie à ce bel événement. Pour l'occasion, une boîte à lunch sera fournie.	SAINT-JÉRÔME 643 de Martigny Ouest 11h00 à 13h00
Vendredi 5 novembre	Rencontre du comité journal en présentiel au Captchpl (avec l'option Zoom) pour poursuivre la rédaction de la prochaine édition de « Cap sur sa vie ». Nous sommes toujours à la recherche de nouveaux membres pour le comité. Alors, si vous avez le goût de vous impliquer et de partager vos idées, l'équipe de rédaction sera heureuse de vous accueillir. Une assistance technique vous sera offerte dans l'écriture des textes au besoin.	SAINT-JÉRÔME + ZOOM 643 de Martigny Ouest 10h30 à 12h00
Mardi 9 novembre	Pour la sortie au cinéma, l'horaire ne sortira que la semaine précédente. Nous vous donnerons donc le nom du film et les heures de présentation à ce moment-là. Sachez que le choix du film s'arrêtera sur celui qui aura une durée raisonnable (plus près d'1h30 que de 2h00) et sur le fait qu'il soit plus divertissant que dramatique. Veuillez prévoir le coût du film de 6.50\$ + argent pour achat de grignotines et breuvages à votre goût.	SAINT-JÉRÔME 900 Boul. Grignon, Porte 6 (heures à venir)
Mercredi 24 novembre	« <i>Une proposition différente de ce que vous avez l'habitude de voir des fameux matchs d'impro de la LNI : pas de patinoire, pas de pointage, pas d'arbitre, pas de vote... mais un concept innovateur et spectaculaire, un spectacle audacieux, à la fois enrichissant et ludique, alliant mise à l'épreuve et créativité : place au théâtre !</i> » durée 75 minutes (Une rencontre avec les artistes est offerte après la représentation pour les personnes intéressées.) Le groupe En Scène permet au Captchpl de bénéficier du tarif scolaire pour rendre ce spectacle admissible. Donc, le coût est de 18\$ au lieu de 35\$. Profitez-en pour réserver tôt, car les places sont limitées.	Théâtre Gilles-Vigneault 118, rue de la Gare Saint-Jérôme 19h30 à 21h00 Prévoir votre arrivée pour 19h00-19h10 pour s'installer.
Vendredi 26 novembre	Caroline Legoux , auteure, amènera les participants et participantes à sortir leur créativité autour de différents exercices d'écriture. Ceux et celles qui le désirent pourront participer de la maison via Zoom. Vous n'avez besoin que de crayons et de papier.☺ Au plaisir de jouer avec les mots avec vous ! <i>*Exceptionnellement, cette activité n'est pas accessible à tous, car elle nécessite une capacité d'écriture pour y participer.</i>	SAINT-JÉRÔME + ZOOM 643 de Martigny ○ 10h30 à 12h00
Mardi 30 novembre	Pour cette première rencontre avec Amélie Bouchard, enseignante de yoga, pilates et entraînements thérapeutiques, nous explorerons le mouvement adapté aux diverses possibilités et limitations des participants et participantes. Pour Mme Bouchard, l'important est « <i>comment demeurer actif et retrouver le confort dans l'inconfort</i> ». Veuillez noter que dans la période d'une heure et demie, les moments d'enseignements verbaux et physiques seront répartis pour éviter une trop grande fatigue.	SAINT-JÉRÔME + ZOOM 643 de Martigny ○ 10h00 à 11h30