



CENTRE DE JOUR MAISON L'ÉCHELON

DESCRIPTIF ET
RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX
DANS TOUTES LES ACTIVITÉS

SESSION – hiver 2010

GUIDE DE RÉFÉRENCES POUR LES RESSOURCES DU
MILIEU, LES BÉNÉVOLES À LA RÉCEPTION,
LE PERSONNEL ET LES PARTENAIRES DU CENTRE

Table des Matières

REVUE MENTALITÉ.....	3
ATELIER D'AQUARELLE	4
BADMINTON 1 ^{IER} GROUPE	5
BADMINTON 2 ^{IÈME} GROUPE.....	6
HOCKEY BALLE LUNDI NIVEAU A.....	7
HOCKEY BALLE LUNDI NIVEAU B	8
Atelier d'ordinateur niveau 1	9
Atelier d'ordinateur niveau 2.....	10
Atelier d'ordinateur niveau 3.....	11
PRÉPARATION SOUPER COMMUNAUTAIRE.....	12
MUSCULATION ET CARDIO	13
ACCÈS À L'ORDINATEUR PRATIQUE	14
MARDI, JEUDI ET VENDREDI	14
SOUPER COMMUNAUTAIRE	15
Atelier de guitare	16
EXPRESSION MUSICALE.....	17
CHORALE	18
AQUAFUN (PISCINE)	19
Globe trotteur	20
CINÉMA MAISON (VIDÉO).....	21
CAFÉ RENCONTRE	22
CAFÉ INTERNET	23
CAFÉ INTERNET	24
Jeux video.....	25
QUILLES	26
DANSE ET ANIMATION.....	27
CONDITIONNEMENT PHYSIQUE.....	28
POUR AINÉE	28
CONDITIONNEMENT PHYSIQUE.....	29
CINÉMA (STAR CITÉ).....	30
HOCKEY BALLE VENDREDI NIVEAU A & B.....	31
BINGO DU VENDREDI SOIR.....	32
BINGO DU DIMANCHE.....	33
O.K.O. (Style bingo).....	34
Dessin créatif.....	35

CENTRE L'ÉCHELON

DESCRIPTIF DES DIFFÉRENTES ACTIVITÉS

Nom de l'activité	REVUE MENTALITÉ	Secteur	APPRENTISSAGE
Personne(s) ressource	François Simard Nancy Bodoïn	Fonction(s)	ANIMATEUR PROFESSEUR CSPÎ

Coût	Aucun
Participants	14

Endroit du déroulement de l'activité		Trajet : transport en commun	
Lieu	Centre l'Échelon	Métro	Honoré-Beaugrand
Adresse	516, Georges V	Autobus	189, direction Est
Organisme partenaire	Aucune	Descendre à Au coin de	Georges V Notre-Dame

Descriptif du contenu de l'activité	Consignes et informations supplémentaires
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Écrire des articles ▪ Faire des entrevues ▪ Utilisation d'ordinateur/logiciel ▪ Utiliser Internet ▪ Faire de la recherche ▪ Encadrement en terme d'objectifs personnalisés et de suivi ▪ Programme d'emploi dans le cadre du programme réinsertion sociale ▪ Possibilité de la durée de l'emploi de 12 à 24 mois (poste) ▪ Travailler 3 jours/semaine environ 15 à 20 heures 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Être autonome ▪ Être à l'aise avec le français ▪ Être sur la Sécurité du revenu ▪ Être suivi par un psychiatre ▪ Être à l'aise parmi un groupe de 14 rédacteurs et un animateur ▪ Pouvoir supporter une certaine dose de stress ▪ Accepter de faire du travail à la maison (quelques heures) ▪ Les personnes intéressées peuvent rejoindre Yves Casgrain, l'animateur du projet au 351-0836

CENTRE L'ÉCHELON

DESCRIPTIF DES DIFFÉRENTES ACTIVITÉS

Nom de l'activité	ATELIER D'AQUARELLE	Secteur	CULTUREL
Personne(s) ressource	Andrew lue shu	Fonction(s)	ANIMATRICE

Coût	12.\$
Participants	12

Endroit du déroulement de l'activité		Trajet : transport en commun	
Lieu	Centre l'Échelon	Métro	Honoré-Beaugrand
Adresse	516, Georges V	Autobus	189, direction Est
Organisme partenaire	Commission scolaire Pointe-de-l'Île	Descendre à Au coin de	Georges V Notre-Dame

Descriptif du contenu de l'activité	Consignes et informations supplémentaires
<ul style="list-style-type: none"> ▪ La base de l'aquarelle ▪ Étude des techniques traditionnelles ; lavis, humide sur humide, à sec ▪ Étude des couleurs ▪ Apprentissage et utilisation des outils et du papier ▪ Une approche théorique en début de cours pour expliquer la définition des techniques du sujet ▪ Une démonstration faite étape par étape ▪ Les sujets sont proposés sur photocopies, paysage, composition florale, nature, animale, etc. ▪ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Matériel fourni par le centre ▪ Être capable de comprendre et de suivre les exercices proposés ▪ Avoir une certaine dextérité manuelle

CENTRE L'ÉCHELON

DESCRIPTIF DES DIFFÉRENTES ACTIVITÉS

Nom de l'activité	BADMINTON 1^{ER} GROUPE	Secteur	SPORTIF
Personne(s) ressource	ROBERT LEROUX JULIE PELLETIER	Fonction(s)	ÉDUC. PHYSIQUE ÉDUC. PHYSIQUE

Coût	12.\$
Participants	25

Endroit du déroulement de l'activité		Trajet : transport en commun	
Lieu	Centre Roussin	Métro	Honoré-Beaugrand
Adresse	12125, Notre-Dame Est	Autobus	189, direction Est
Organisme partenaire	Centre Roussin et HLHL	Descendre à Au coin de	Notre-Dame St-Jean-Baptiste

Descriptif du contenu de l'activité	Consignes et informations supplémentaires
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Permettre aux membres de faire du badminton selon son niveau, soit pour le plaisir ou pour la compétition ▪ On retrouve 4 niveaux de participants : A,B,C, et D ▪ L'activité dure 60 minutes et permet à chacun de participer au défi sportif qui fait partie de la programmation 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Etre vêtu de façon adéquate pour faire l'activité (espadrilles, chandail et pantalon sport) ▪ Avoir des vêtements de rechange après l'activité pour prendre sa douche ▪ Avoir un sac pour y ranger ses effets personnels ▪ Arrivée au Centre Roussin pour 13h (accueil) ▪ Ne rien laisser dans le vestiaire ▪ Ne pas apporter d'argent ni de bijoux

CENTRE L'ÉCHELON

DESCRIPTIF DES DIFFÉRENTES ACTIVITÉS

Nom de l'activité	BADMINTON 2^{IÈME} GROUPE	Secteur	SPORTIF
Personne(s) ressource	ROBERT LEROUX JULIE PELLETIER	Fonction(s)	ÉDUC. PHYSIQUE ÉDUC. PHYSIQUE

Coût	12.\$
Participants	10

Endroit du déroulement de l'activité		Trajet : transport en commun	
Lieu	Centre Roussin	Métro	Honoré-Beaugrand
Adresse	12125, Notre-Dame Est	Autobus	189, direction Est
Organisme partenaire	Centre Roussin et HLHL	Descendre à Au coin de	Notre-Dame St-Jean-Baptiste

Descriptif du contenu de l'activité	Consignes et informations supplémentaires
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Permettre aux membres de faire du badminton selon son niveau, soit pour le plaisir ou pour la compétition ▪ On retrouve 4 niveaux de participants : A,B,C, et D ▪ L'activité dure 60 minutes et permet à chacun de participer au défi sportif qui fait partie de la programmation 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Etre vêtu de façon adéquate pour faire l'activité (espadrilles, chandail et pantalon sport) ▪ Avoir des vêtements de rechange après l'activité pour prendre sa douche ▪ Avoir un sac pour y ranger ses effets personnels ▪ Arrivée au Centre Roussin pour 13h (accueil) ▪ Ne rien laisser dans le vestiaire ▪ Ne pas apporter d'argent ni de bijoux

CENTRE L'ÉCHELON

DESCRIPTIF DES DIFFÉRENTES ACTIVITÉS

Nom de l'activité	HOCKEY BALLE LUNDI NIVEAU A	Secteur	SPORTIF
Personne(s) ressource	ROBERT LEROUX JULIE PELLETIER	Fonction(s)	ÉDUC. PHYSIQUE ÉDUC. PHYSIQUE

Coût	12. \$
Participants	22

Endroit du déroulement de l'activité		Trajet : transport en commun	
Lieu	Polyvalente Édouard Montpetit	Métro	Cadillac
Adresse	6200, Pierre-de-Coubertin	Autobus	32, direction Sud
Organisme partenaire	Loisirs St-Donat et Hôpital Louis H. Lafontaine	Descendre à Au coin de	rue Pierre-de-Coubertin

Descriptif du contenu de l'activité	Consignes et informations supplémentaires
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Partie de hockey balle qui se joue 5 contre 5 ▪ Ce groupe est de niveau très compétitif ▪ Il faut savoir bien manier la balle, être capable de bien lire le jeu et avoir un bel esprit d'équipe ▪ Il faut également être en forme puisque le jeu de ce groupe est très rapide 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Être présent pour 18h45 à la polyvalente Édouard Montpetit ▪ Être habillé de façon adéquate pour l'activité (espadrilles, chandail, pantalon sport) ▪ Pas de jeans ▪ Ne rien laisser dans les vestiaires ▪ Avoir un sac de sport pour ses effets personnels ▪ Ne pas apporter d'argent ni de bijoux

CENTRE L'ÉCHELON

DESCRIPTIF DES DIFFÉRENTES ACTIVITÉS

Nom de l'activité	HOCKEY BALLE LUNDI NIVEAU B	Secteur	SPORTIF
Personne(s) ressource	ROBERT LEROUX JULIE PELLETIER	Fonction(s)	ÉDUC. PHYSIQUE ÉDUC. PHYSIQUE

Coût	12.\$
Participants	22

Endroit du déroulement de l'activité		Trajet : transport en commun	
Lieu	Polyvalente Édouard Montpetit	Métro	Cadillac
Adresse	6200, Pierre-de-Coubertin	Autobus	32, direction Sud
Organisme partenaire	Loisirs St-Donat et Hôpital Louis H. Lafontaine	Descendre à Au coin de	rue Pierre-de-Coubertin

Descriptif du contenu de l'activité	Consignes et informations supplémentaires
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Niveau B (premier gymnase) ▪ Le jeu se déroule 4 contre 4 et ce groupe a un niveau de compétition moyen ▪ Pour les personnes avec une condition physique faible 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Etre présent pour 18h45 à la polyvalente Édouard Montpetit ▪ Etre habillé de façon adéquate pour l'activité (espadrilles, chandail, pantalon sport) ▪ Pas de jeans ▪ Ne rien laisser dans les vestiaires ▪ Avoir un sac de sport pour ses effets personnels ▪ Ne pas apporter d'argent ni de bijoux

CENTRE L'ÉCHELON

DESCRIPTIF DES DIFFÉRENTES ACTIVITÉS

Nom de l'activité	Atelier d'ordinateur niveau 1 Débutant	Secteur	INFORMATIQUE
Personne(s) ressource	BERNARD LAVOIE SANDRA ROBILLARD	Fonction(s)	PROFESSEUR CSPÎ ANIMATRICE

Coût	12.\$
Participants	8

Endroit du déroulement de l'activité		Trajet : transport en commun	
Lieu	Centre l'Échelon	Métro	Honoré-Beaugrand
Adresse	516, Georges V	Autobus	189, direction Est
Organisme partenaire	CSPÎ	Descendre à Au coin de	Georges V Notre-Dame

Descriptif du contenu de l'activité	Consignes et informations supplémentaires
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Atelier destiné aux personnes n'ayant jamais eu de contact avec l'informatique ou très peu ▪ Cet atelier vous fait découvrir : <ul style="list-style-type: none"> ○ Ce qu'est un ordinateur ○ Manipuler la souris et le clavier ○ Windows, prise en main ○ Initiation à Word ○ Initiation à Internet ○ Vocabulaire de base, etc 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Savoir lire et écrire ▪ Être capable de suivre les exercices proposés

CENTRE L'ÉCHELON

DESCRIPTIF DES DIFFÉRENTES ACTIVITÉS

Nom de l'activité	Atelier d'ordinateur niveau 2 Débutant plus	Secteur	INFORMATIQUE
Personne(s) ressource	BERNARD LAVOIE SANDRA ROBILLARD	Fonction(s)	PROFESSEUR CSPÎ ANIMATRICE

Coût	12.\$
Participants	8

Endroit du déroulement de l'activité		Trajet : transport en commun	
Lieu	Centre l'Échelon	Métro	Honoré-Beaugrand
Adresse	516, Georges V	Autobus	189, direction Est
Organisme partenaire	CSPÎ	Descendre à Au coin de	Georges V Notre-Dame

Descriptif du contenu de l'activité	Consignes et informations supplémentaires
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Atelier destiné aux personnes ayant suivie le niveau 1 ou qui on certaine notion de base 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Savoir lire et écrire ▪ Être capable de suivre les exercices proposés

CENTRE L'ÉCHELON

DESCRIPTIF DES DIFFÉRENTES ACTIVITÉS

Nom de l'activité	Atelier d'ordinateur niveau 3 Intermédiaire	Secteur	INFORMATIQUE
Personne(s) ressource	BERNARD LAVOIE SANDRA ROBILLARD	Fonction(s)	PROFESSEUR CSPÎ ANIMATRICE

Coût	12.\$
Participants	8

Endroit du déroulement de l'activité		Trajet : transport en commun	
Lieu	Centre l'Échelon	Métro	Honoré-Beaugrand
Adresse	516, Georges V	Autobus	189, direction Est
Organisme partenaire	CSPÎ	Descendre à Au coin de	Georges V Notre-Dame

Descriptif du contenu de l'activité	Consignes et informations supplémentaires
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Atelier destiné aux personnes ayant déjà suivie le niveau 1 et 2 ou ayant une connaissance de base et qui souhaitent approfondir leur savoir ▪ Dans cet atelier : <ul style="list-style-type: none"> ○ Gestion des fichiers et des dossiers ○ Personnalisation de Windows ○ Mise en page Word ○ Internet 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Savoir lire et écrire ▪ Être capable de suivre les exercices proposés

CENTRE L'ÉCHELON

DESCRIPTIF DES DIFFÉRENTES ACTIVITÉS

Nom de l'activité	PRÉPARATION SOUPER COMMUNAUTAIRE	Secteur	APPRENTISSAGE
Personne(s) ressource	LISE BROCHU	Fonction(s)	ANIMATRICE

Coût	Bénévole
Participants	8

Endroit du déroulement de l'activité		Trajet : transport en commun	
Lieu	Centre l'Échelon	Métro	Honoré-Beaugrand
Adresse	516, Georges V	Autobus	189, direction Est
Organisme partenaire	Aucun	Descendre à Au coin de	Georges V Notre-Dame

Descriptif du contenu de l'activité	Consignes et informations supplémentaires
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bénévolement, les gens aident à préparer le souper pour environ 70 personnes et doivent également dresser les tables et préparer le local ▪ L'engagement bénévole est d'une durée de 14 semaines 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Avoir une certaine autonomie ▪ Aimer travailler en équipe ▪ Avoir un intérêt pour la cuisine ainsi que les habiletés nécessaires

CENTRE L'ÉCHELON

DESCRIPTIF DES DIFFÉRENTES ACTIVITÉS

Nom de l'activité	MUSCULATION ET CARDIO	Secteur	SPORTIF
Personne(s) ressource	ROBERT LEROUX JULIE PELLETIER	Fonction(s)	ÉDUC. PHYSIQUE HLHL ÉDUC. PHYSIQUE

Coût	15.\$
Participants	60

Endroit du déroulement de l'activité		Trajet : transport en commun	
Lieu	Centre Roussin	Métro	Honoré-Beaugrand
Adresse	12,125 Notre-Dame Est	Autobus	189, direction Est
Organisme partenaire	Centre Roussin Hôpital Louis-H. Lafontaine	Descendre à Au coin de	St-Jean Baptiste Notre-Dame

Descriptif du contenu de l'activité	Consignes et informations supplémentaires
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Programmation individuelle de conditionnement physique ▪ Partie aérobie obligatoire, 15 minutes de bicyclette, marche, rameur ▪ 16 appareils de musculation ▪ Période d'étirement à la fin de chaque séance 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Il faut se présenter à l'heure désignée par les éducateurs physiques ▪ Être habillé de façon adéquate (espadrilles, chandail, pantalon sport) pas de jeans ▪ Avoir un sac de sport pour ses effets personnels ▪ Apporter une bouteille d'eau et une serviette durant l'entraînement ▪ Ne rien laisser dans le vestiaire ▪ Ne pas apporter d'argent ni de bijoux

CENTRE L'ÉCHELON

DESCRIPTIF DES DIFFÉRENTES ACTIVITÉS

Nom de l'activité	ACCÈS À L'ORDINATEUR PRATIQUE MARDI, JEUDI ET VENDREDI	Secteur	INFORMATIQUE
Personne(s) ressource	BERNARD LAVOIE SANDRA ROBILLARD	Fonction(s)	PROFESSEUR CSPÎ ANIMATRICE

Coût	12.\$
Participants	9

Endroit du déroulement de l'activité		Trajet : transport en commun	
Lieu	Centre l'Échelon	Métro	Honoré-Beaugrand
Adresse	516, Georges V	Autobus	189, direction Est
Organisme partenaire	Aucun	Descendre à Au coin de	Georges V Notre-Dame

Descriptif du contenu de l'activité	Consignes et informations supplémentaires
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Activité libre où les participants approfondissent leurs connaissances des logiciels les plus courants : Internet, Explorer, Word, Photoshop, etc. avec l'aide des animateurs ▪ Le participant doit s'engager à se présenter à l'activité ▪ Possibilité de faire du traitement de texte, dessin et jeux en respectant le rythme de chacun 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Connaissance de base des ordinateurs requise ▪ Une opportunité de pratiquer pour les participants inscrits au cours d'initiation à l'ordinateur, dessin sur ordinateur, café Internet, etc. ▪ Occasion d'approfondir plus rapidement les diverses notions d'apprentissage en informatique ▪ Il est recommandé d'arriver 15 minutes avant le début de l'activité ▪ Deux groupes distincts sont constitués afin de permettre à plusieurs participants de s'inscrire

CENTRE L'ÉCHELON

DESCRIPTIF DES DIFFÉRENTES ACTIVITÉS

Nom de l'activité	SOUPER COMMUNAUTAIRE	Secteur	SOCIAL
Personne(s) ressource	LISE BROCHU SANDRA ROBILLARD	Fonction(s)	ANIMATRICE ANIMATRICE

Coût	42.\$ par session (14 soupers)
Participants	70

Endroit du déroulement de l'activité		Trajet : transport en commun	
Lieu	Centre l'Échelon	Métro	Honoré-Beaugrand
Adresse	516, Georges V	Autobus	189, direction Est
Organisme partenaire	Aucun	Descendre à Au coin de	Georges V Notre-Dame

Descriptif du contenu de l'activité	Consignes et informations supplémentaires
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Venir partager le repas tout en socialisant avec les autres membres ▪ Le repas est préparé en après-midi par une équipe bénévole ▪ Une variété de menus équilibrés est offerte à nos membres 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Les gens doivent s'inscrire pour tous les soupers (14 semaines) ▪ Le dernier souper du mois, nous soulignons l'anniversaire des gens qui ont reçu une carte de fête les invitant au souper gratuitement

CENTRE L'ÉCHELON

DESCRIPTIF DES DIFFÉRENTES ACTIVITÉS

Nom de l'activité	Atelier de guitare	Secteur Culturel	APPRENTISSAGE
Participants	8		

Endroit du déroulement de l'activité		Trajet : transport en commun	
Lieu	Centre l'Échelon	Métro	Honoré-Beaugrand
Adresse	516, Georges V	Autobus	189, direction Est
Organisme partenaire	Francine Corbeil C.S.P.I.	Descendre à Au coin de	Georges V Notre-Dame

Descriptif du contenu de l'activité	Consignes et informations supplémentaires
<ul style="list-style-type: none"> - Atelier d'exploration de la guitare . notions théoriques; gammes, accords etc. - Comment accorder la guitare. - Apprentissage de quelques accords dans le but d'accompagner des chansons. - Improvisation avec d'autres instruments (percussions, xylophones) 	<ul style="list-style-type: none"> - Aucune connaissance musicale requise - Une guitare sera prêtée à chaque participant . - Il aura la possibilité de l'acheter à la fin de la session. persévérance demandée !

CENTRE L'ÉCHELON

DESCRIPTIF DES DIFFÉRENTES ACTIVITÉS

Nom de l'activité	EXPRESSION MUSICALE	Secteur	CULTUREL
Personne(s) ressource	FRANCINE CORBEIL	Fonction(s)	PROFESSEURE CSPÏ EN MUSICOTHÉRAPIE

Coût	12.\$
Participants	10

Endroit du déroulement de l'activité		Trajet : transport en commun	
Lieu	Centre l'Échelon	Métro	Honoré-Beaugrand
Adresse	516, Georges V	Autobus	189, direction Est
Organisme partenaire	CSPÏ	Descendre à Au coin de	Georges V Notre-Dame

Descriptif du contenu de l'activité	Consignes et informations supplémentaires
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Intervention qui utilise la musique afin d'aider la personne à s'exprimer et à communiquer avec les autres ▪ De plus, l'activité contribue à développer la créativité en faisant appel à l'intuition et à la sensibilité ▪ Au programme, exploration et improvisation instrumentale ▪ Période de chansons 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nul besoin de connaître la musique pour participer à cette activité ▪ 2 groupes de 10 personnes seront formés pour rendre l'atelier plus intéressant <ul style="list-style-type: none"> ➢ 1^{er} groupe : 9h30 à 10h45 (débutant et intermédiaire) ➢ 2^{ème} groupe : 10h45 à 12h (intermédiaire et avancé)

CENTRE L'ÉCHELON

DESCRIPTIF DES DIFFÉRENTES ACTIVITÉS

Nom de l'activité	CHORALE	Secteur	CULTUREL
Personne(s) ressource	FRANCINE CORBEIL JOHANNE FERLAND	Fonction(s)	PROFESSEURE CSPÎ ANIMATRICE

Coût	12.\$
Participants	24

Endroit du déroulement de l'activité		Trajet : transport en commun	
Lieu	Centre l'Échelon	Métro	Honoré-Beaugrand
Adresse	516, Georges V	Autobus	189, direction Est
Organisme partenaire	CSPÎ	Descendre à Au coin de	Georges V Notre-Dame

Descriptif du contenu de l'activité	Consignes et informations supplémentaires
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Initiation au chant, chorale ▪ Au programme, musique folklorique et populaire ▪ Contenu, mise en forme physique et respiration ▪ Vocalise ▪ Chansons à l'unisson et à deux voix ▪ Discussion sur les textes des chansons 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aimer chanter ▪ Nul besoin de savoir lire la musique ▪ Une bonne oreille est un atout ▪ <u>SAVOIR LIRE</u>

CENTRE L'ÉCHELON

DESCRIPTIF DES DIFFÉRENTES ACTIVITÉS

Nom de l'activité	AQUAFUN (PISCINE)	Secteur	SPORTIF
Personne(s) ressource	ROBERT LEROUX JULIE PELLETIER	Fonction(s)	ÉDUC. PHYSIQUE HLHL ÉDUC. PHYSIQUE

Coût	12.\$
Participants	40

Endroit du déroulement de l'activité		Trajet : transport en commun	
Lieu	Centre Édouard Rivet	Métro	Honoré-Beaugrand
Adresse	11,111 Notre-Dame Est	Autobus	189, direction Est
Organisme partenaire	Ville de Montréal Est (loisirs) Hôpital Louis-H. Lafontaine	Descendre à Au coin de	rue Lesage Notre-Dame

Descriptif du contenu de l'activité	Consignes et informations supplémentaires
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cours de conditionnement physique dans l'eau peu profonde (pas nécessaire de savoir nager) ▪ Exercices avec des ballons, des haltères, des bouteilles, des spaghettis pour une durée de 30 minutes ▪ La première partie permet aux nageurs de faire des longueurs selon leur rythme et aux autres de faire des jeux dans la partie peu profonde 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Être présent pour 13h30 au Centre Édouard Rivet ▪ Avoir un bon cadenas ▪ Ne pas apporter d'argent ou de bijoux ▪ Apporter une serviette ▪ La douche est obligatoire avant le début de chacun des cours

CENTRE L'ÉCHELON

DESCRIPTIF DES DIFFÉRENTES ACTIVITÉS

Nom de l'activité	Globe trotteur	Secteur	PLEIN AIRE
Participants	10		

Endroit du déroulement de l'activité		Trajet : transport en commun	
Lieu	Centre l'Échelon	Métro	Honoré-Beaugrand
Adresse	516, Georges V	Autobus	189, direction Est
Organisme partenaire	Ville de Montréal Est (loisirs) Hôpital Louis-H. Lafontaine	Descendre à Au coin de	Georges V Notre-Dame

Descriptif du contenu de l'activité	Consignes et informations supplémentaires
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cette activité est principalement de la randonnée pédestre (marche intense en forêt). Cependant, il peut y avoir à l'occasion des activités un peu « extrêmes » sortant d'un cadre habituel. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Le départ se fait du centre en camionnette. ▪ Les participant(e)s doivent être très endurant(e)s à la marche.

CENTRE L'ÉCHELON

DESCRIPTIF DES DIFFÉRENTES ACTIVITÉS

Nom de l'activité	CINÉMA MAISON (VIDÉO)	Secteur	SOCIAL
Personne(s) ressource	Andrew lue shu René Hébert	Fonction(s)	ANIMATRICE

Coût	12.\$
Participants	30

Endroit du déroulement de l'activité		Trajet : transport en commun	
Lieu	Centre l'Échelon	Métro	Honoré-Beaugrand
Adresse	516, Georges V	Autobus	189, direction Est
Organisme partenaire	Hôpital Louis-H. Lafontaine	Descendre à Au coin de	Georges V Notre-Dame

Descriptif du contenu de l'activité	Consignes et informations supplémentaires
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Projection de film au centre dans le cadre d'un cinéma maison ▪ Les participants peuvent suggérer des titres de film aux responsables de l'activité ▪ Le plus possible, les films de violence sont exclus de notre programmation ▪ Ambiance d'un cinéma reproduit dans le local de projection 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ouverture à voir différents films, québécois-canadien-américain-international ▪ Être présent du début à la fin de la projection ▪ Capacité à se concentrer et à écouter afin de respecter les autres cinéphiles

CENTRE L'ÉCHELON

DESCRIPTIF DES DIFFÉRENTES ACTIVITÉS

Nom de l'activité	CAFÉ RENCONTRE	Secteur	SOCIAL
Personne(s) ressource	Sandra Robillard LISE BROCHU	Fonction(s)	TECH. LOISIRS HLHL ANIMATRICE

Coût	12.\$
Participants	Illimité

Endroit du déroulement de l'activité		Trajet : transport en commun	
Lieu	Centre l'Échelon	Métro	Honoré-Beaugrand
Adresse	516, Georges V	Autobus	189, direction Est
Organisme partenaire	Hôpital Louis-H. Lafontaine	Descendre à Au coin de	Georges V Notre-Dame

Descriptif du contenu de l'activité	Consignes et informations supplémentaires
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Activité libre, c'est à dire que les gens peuvent jouer au billard, aux cartes, à des jeux de société ou simplement bavarder ▪ Possibilité de s'inscrire au café Internet 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Le but est de socialiser, de rencontrer des gens ▪ Le participant structure sa soirée selon ses goûts

CENTRE L'ÉCHELON

DESCRIPTIF DES DIFFÉRENTES ACTIVITÉS

Nom de l'activité	CAFÉ INTERNET 1^{IER} GROUPE	Secteur	INFORMATIQUE
Personne(s) ressource	BERNARD LAVOIE	Fonction(s)	PROFESSEUR CSPÎ

Coût	12.\$
Participants	9

Endroit du déroulement de l'activité		Trajet : transport en commun	
Lieu	Centre l'Échelon	Métro	Honoré-Beaugrand
Adresse	516, Georges V	Autobus	189, direction Est
Organisme partenaire	Hôpital Louis-H.-Lafontaine	Descendre à Au coin de	Georges V Notre-Dame

Descriptif du contenu de l'activité	Consignes et informations supplémentaires
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Activité libre où les participants approfondissent leurs connaissances des logiciels les plus courants : Explorer, Word, Photoshop, jeux, etc., à leur rythme et avec l'aide des animateurs au besoin 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Savoir lire et écrire ▪ Connaissances de base requises (savoir manipuler la souris, démarrer un logiciel, etc.)

CENTRE L'ÉCHELON

DESCRIPTIF DES DIFFÉRENTES ACTIVITÉS

Nom de l'activité	CAFÉ INTERNET 2 IÈME GROUPE	Secteur	INFORMATIQUE
Personne(s) ressource	BERNARD LAVOIE	Fonction(s)	PROFESSEUR CSPÎ

Coût	12.\$
Participants	9

Endroit du déroulement de l'activité		Trajet : transport en commun	
Lieu	Centre l'Échelon	Métro	Honoré-Beaugrand
Adresse	516, Georges V	Autobus	189, direction Est
Organisme partenaire	Hôpital Louis-H.-Lafontaine	Descendre à Au coin de	Georges V Notre-Dame

Descriptif du contenu de l'activité	Consignes et informations supplémentaires
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Activité libre où les participants approfondissent leurs connaissances des logiciels les plus courants : Explorer, Word, Photoshop, jeux, etc., à leur rythme et avec l'aide des animateurs au besoin 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Savoir lire et écrire ▪ Connaissances de base requises (savoir manipuler la souris, démarrer un logiciel, etc.)

CENTRE L'ÉCHELON

DESCRIPTIF DES DIFFÉRENTES ACTIVITÉS

Nom de l'activité	Jeux video	Secteur	INFORMATIQUE
Personne(s) ressource	ALAIN BILODEAU René Hébert	Fonction(s)	PROFESSEUR CSPÎ

Coût	12.\$
Participants	

Endroit du déroulement de l'activité		Trajet : transport en commun	
Lieu	Centre l'Échelon	Métro	Honoré-Beaugrand
Adresse	516, Georges V	Autobus	189, direction Est
Organisme partenaire	Hôpital Louis-H.-Lafontaine	Descendre à Au coin de	Georges V Notre-Dame

Descriptif du contenu de l'activité	Consignes et informations supplémentaires
	<ul style="list-style-type: none"> ▪

CENTRE L'ÉCHELON

DESCRIPTIF DES DIFFÉRENTES ACTIVITÉS

Nom de l'activité	QUILLES	Secteur	SORTIES EXTÉRIEURES
Personne(s) ressource	ALAIN BILODEAU René Hébert	Fonction(s)	TECH. LOISIRS HLHL ANIMATEUR

Coût	28.\$ (14 semaines)
Participants	36

Endroit du déroulement de l'activité		Trajet : transport en commun	
Lieu	Centre Édouard Rivet	Métro	Honoré-Beaugrand
Adresse	11,111 Notre-Dame Est	Autobus	189, direction Est
Organisme partenaire	Salle de quilles Précision Hôpital Louis-H. Lafontaine	Descendre à Au coin de	rue Lesage Notre-Dame

Descriptif du contenu de l'activité	Consignes et informations supplémentaires
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nous jouons aux petites quilles ▪ 6 allées nous sont allouées ▪ 6 personnes par allée ▪ 6 capitaines bénévoles marquent le pointage ▪ Possibilité d'une clinique pour les marqueurs en cours de session, s'il y a une demande ▪ L'activité est d'une durée de 14 semaines 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aucun matériel requis ▪ Des souliers adéquats sont obligatoires et fournis sur place ainsi que le vestiaire

CENTRE L'ÉCHELON

DESCRIPTIF DES DIFFÉRENTES ACTIVITÉS

Nom de l'activité	DANSE ET ANIMATION	Secteur	CULTUREL
Personne(s) ressource	ALAIN BILODEAU René Hébert LOUISE BOUCHARD	Fonction(s)	TECH. LOISIRS HLHL ANIMATRICE

Coût	15.\$ par session
Participants	Illimité

Endroit du déroulement de l'activité		Trajet : transport en commun	
Lieu	Centre l'Échelon	Métro	Honoré-Beaugrand
Adresse	516, Georges V	Autobus	189, direction Est
Organisme partenaire	Hôpital Louis-H. Lafontaine	Descendre à Au coin de	Georges V Notre-Dame

Descriptif du contenu de l'activité	Consignes et informations supplémentaires
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Soirée dansante comprenant de la danse disco, sociale et en ligne ▪ Animation et thématique pour les jours de fêtes tels que Halloween, Noël, St-Valentin et Pâques 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Prix d'entrée de 2.\$ pour tous ceux qui ne sont pas inscrits à la session, par contre, il faut être membre du Centre l'Échelon ▪ Boisson alcoolisée interdite ▪ Petite collation à la fin de la soirée (café, biscuits)

CENTRE L'ÉCHELON

DESCRIPTIF DES DIFFÉRENTES ACTIVITÉS

Nom de l'activité	CONDITIONNEMENT PHYSIQUE POUR AINÉE	Secteur	SPORTIF
Personne(s) ressource	JULIE PELLETIER LISE BROCHU	Fonction(s)	ÉDUC. PHYSIQUE ANIMATRICE

Coût	12.\$
Participants	20

Endroit du déroulement de l'activité		Trajet : transport en commun	
Lieu	Centre L'Échelon	Métro	Honoré-Beaugrand
Adresse	516, Georges V	Autobus	189, direction Est
Organisme partenaire	Aucun	Descendre à Au coin de	Georges V Notre-Dame

Descriptif du contenu de l'activité	Consignes et informations supplémentaires
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Le cours consiste à faire de l'exercice léger au sol ▪ Le cours débute avec des étirements, suivi de la musculation (avec des poids, élastiques et ballons) et se termine avec une période de relaxation 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Deux groupes de niveaux différents pour répondre et satisfaire la clientèle ▪ Le cours est d'une durée de 60 minutes ▪ Se vêtir légèrement ; pantalon et espadrilles sont fortement recommandés. <ul style="list-style-type: none"> ➤ 1^{er} groupe : 9h30 à 10h30 ➤ 2^{ième} groupe : 11h à 12h

CENTRE L'ÉCHELON

DESCRIPTIF DES DIFFÉRENTES ACTIVITÉS

Nom de l'activité	CONDITIONNEMENT PHYSIQUE	Secteur	SPORTIF
Personne(s) ressource	JULIE PELLETIER LISE BROCHU	Fonction(s)	ÉDUC. PHYSIQUE ANIMATRICE

Coût	12.\$
Participants	12

Endroit du déroulement de l'activité		Trajet : transport en commun	
Lieu	Centre L'Échelon	Métro	Honoré-Beaugrand
Adresse	516, Georges V	Autobus	189, direction Est
Organisme partenaire	Aucun	Descendre à Au coin de	Georges V Notre-Dame

Descriptif du contenu de l'activité	Consignes et informations supplémentaires
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Le cours consiste à faire de l'exercice léger au sol ▪ Le cours débute avec des étirements, suivi de la musculation (avec des poids, élastiques et ballons) et se termine avec une période de relaxation 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Deux groupes de niveaux différents pour répondre et satisfaire la clientèle ▪ Le cours est d'une durée de 60 minutes ▪ Se vêtir légèrement ; pantalon et espadrilles sont fortement recommandés. <ul style="list-style-type: none"> ➤ 1^{er} groupe : 9h30 à 10h30 ➤ 2^{ième} groupe : 11h à 12h

CENTRE L'ÉCHELON

DESCRIPTIF DES DIFFÉRENTES ACTIVITÉS

Nom de l'activité	CINÉMA (STAR CITÉ)	Secteur	SORTIES EXTÉRIEURES
Personne(s) ressource	LISE BROCHU ALAIN BILODEAU	Fonction(s)	ANIMATRICE TECH. LOISIRS HLHL

Coût	42.\$ par session (14 semaines)
Participants	50

Endroit du déroulement de l'activité		Trajet : transport en commun	
Lieu	Cinéma Star Cité	Métro	Viau
Adresse	4825, Pierre de Coubertin	Autobus	Aucun
Organisme partenaire	Aucun	Descendre à Au coin de	Métro Viau

Descriptif du contenu de l'activité	Consignes et informations supplémentaires
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Les gens se rendent directement au cinéma pour 12h30 ▪ Rejoindre les responsables de l'activité à l'intérieur du cinéma près de l'accueil ▪ Le choix du film est décidé en groupe selon l'heure de diffusion 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tout le groupe va voir le même film ▪ On essaie de ne pas voir les films contenant trop de violence ▪ Si le film ne plaît pas au participant, il peut quitter en tout temps mais il ne sera pas remboursé

CENTRE L'ÉCHELON

DESCRIPTIF DES DIFFÉRENTES ACTIVITÉS

Nom de l'activité	HOCKEY BALLE VENDREDI NIVEAU A & B	Secteur	SPORTIF
Personne(s) ressource	ROBERT LEROUX JULIE PELLETIER	Fonction(s)	ÉDUC. PHYSIQUE ÉDUC. PHYSIQUE

Coût	12.\$ (contribution de 5.\$ supplémentaire au défi sportif)
Participants	22

Endroit du déroulement de l'activité		Trajet : transport en commun	
Lieu	Centre Roussin	Métro	Honoré-Beaugrand
Adresse	12125, Notre-Dame Est	Autobus	189, direction Est
Organisme partenaire	Centre Roussin et Hôpital Louis H.-Lafontaine	Descendre à Au coin de	St-Jean Baptiste Notre-Dame

Descriptif du contenu de l'activité	Consignes et informations supplémentaires
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Partie de hockey balle qui se joue 5 contre 5 ▪ Ce groupe est de niveau très compétitif ▪ Il faut savoir bien manier la balle, être capable de bien lire le jeu et avoir un bel esprit d'équipe ▪ Il faut également être en forme puisque le jeu de ce groupe est très rapide 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Être présent pour 14h15 à la cafétéria du Centre Roussin ▪ Être habillé de façon adéquate pour l'activité (espadrilles, chandail, pantalon sport) ▪ Pas de jeans ▪ Avoir des vêtements de rechange, la douche est obligatoire après l'activité ▪ Ne rien laisser dans les vestiaires ▪ Avoir un sac de sport pour ses effets personnels ▪ Ne pas apporter d'argent ni de bijoux

CENTRE L'ÉCHELON

DESCRIPTIF DES DIFFÉRENTES ACTIVITÉS

Nom de l'activité	BINGO DU VENDREDI SOIR	Secteur	SOCIAL
Personne(s) ressource	RENÉ HÉBERT LOUISE BOUCHARD	Fonction(s)	ANIMATEUR ANIMATRICE

Coût	12.\$
Participants	80

Endroit du déroulement de l'activité		Trajet : transport en commun	
Lieu	Centre l'Échelon	Métro	Honoré-Beaugrand
Adresse	516, Georges V	Autobus	189, direction Est
Organisme partenaire	Aucun	Descendre à Au coin de	Georges V Notre-Dame

Descriptif du contenu de l'activité	Consignes et informations supplémentaires
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Activité sociale ▪ Jeu de hasard que l'on joue avec des cartes. Des prix en argent sont attribués à chaque tour de bingo 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aucun matériel n'est requis de la part des participants ▪ 7 tours de bingo à \$4.00 et le 8^{ème} tours à partir de \$12.00 et plus

CENTRE L'ÉCHELON

DESCRIPTIF DES DIFFÉRENTES ACTIVITÉS

Nom de l'activité	BINGO DU DIMANCHE	Secteur	SOCIAL
Personne(s) ressource	ANDREW LUE SHUE LOUISE BOUCHARD	Fonction(s)	ANIMATEUR ANIMATRICE

Coût	12.\$
Participants	80

Endroit du déroulement de l'activité		Trajet : transport en commun	
Lieu	Centre l'Échelon	Métro	Honoré-Beaugrand
Adresse	516, Georges V	Autobus	189, direction Est
Organisme partenaire	Aucun	Descendre à Au coin de	Georges V Notre-Dame

Descriptif du contenu de l'activité	Consignes et informations supplémentaires
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Activité sociale ▪ Jeu de hasard que l'on joue avec des cartes. Des prix en argent sont attribués à chaque tour de bingo 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aucun matériel n'est requis de la part des participants ▪ 9 tours de bingo à \$4.00 et le 10 ième tour à partir de \$14.00 et plus.

CENTRE L'ÉCHELON

DESCRIPTIF DES DIFFÉRENTES ACTIVITÉS

Nom de l'activité	0.K.O. (Style bingo)	Secteur	SOCIAL
Personne(s) ressource	Alain Bilodeau	Fonction(s)	TECH. LOISIRS HLHL

Coût	12.\$
Participants	31

Endroit du déroulement de l'activité		Trajet : transport en commun	
Lieu	Centre l'Échelon	Métro	Honoré-Beaugrand
Adresse	516, Georges V	Autobus	189, direction Est
Organisme partenaire	Aucun	Descendre à Au coin de	Georges V Notre-Dame

Descriptif du contenu de l'activité	Consignes et informations supplémentaires
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Le jeu O.K.O. est semblable au bingo, animé avec un jeu de cartes à partir duquel on formera un bingo. On le marque avec des jetons 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aucun matériel requis ▪ Des prix en argent seront alloués à chacun des tours

CENTRE L'ÉCHELON

DESCRIPTIF DES DIFFÉRENTES ACTIVITÉS

Nom de l'activité	Dessin créatif	Secteur	Culturel
Personne(s) ressources	Andrew Lue-Shue	Fonction(s)	Animateur

SESSION AUTOMNE ()		SESSION HIVER ()		SESSION PRINTEMPS ÉTÉ ()	
Journée		Journée	Jeudi	Journée	
Heures		Heures		Heures	
Début		Début	13h30	Début	
Fin		Fin	15h30	Fin	
Coût de l'activité		Coût de l'activité		Coût de l'activité	
Nombre de participants		Nombre de participants	14	Nombre de participants	

Endroit du déroulement de l'activité		Trajet : transport en commun	
Lieu	Centre de jour	Métro	
Adresse		Autobus	
Organisme partenaire		Descendre au coin de	

Descriptif du contenu de l'activité	Consignes et informations supplémentaires
<p>Trouver l'artiste en vous par une façon unique de voir et d'exprimer votre monde. S'exprimer par le dessin, c'est apprendre à voir et à se voir de nouveau. C'est une rencontre avec soi.</p> <p>Média mixtes : fusain, conté, crayons graphite, crayons de couleur, encre de chine, aquarelle, pastels et collages.</p>	<p>Objectifs :</p> <p>Découvrir le plaisir du dessin</p> <p>Développer la qualité d'observation et de la perception des formes, des espaces, de la lumière et des ombres.</p> <p>Apprendre les notions de la composition et de la perspective.</p> <p>Trouver à travers le dessin son expression unique et poétique.</p>

