Ville de Saint-Rémi
au carrefour des cultures

À mettre à votre agenda !

DATES	ORGANISMES	ACTIVITÉS
Dès maintenant	Patinage les jardins du Québec 514 792-1268	**Inscription au cours de patinage à l'aréna** — Initiation au patinage (à partir de 4 ans) les samedis à 10 h 15 du 13 janvier au 9 mars 2024. Aussi offert : Cours pour les plus avancés en patinage artistique et cours pour adultes. Informations : Facebook cpajardinsduqc.wixsite.com/info ou cpajardinsduqc@gmail.com
Jeudi 11 janvier **De 9 h à 11 h 30**	La Margelle 450 454-1199	**Atelier créatif : Carte des objectifs** — Cette rencontre vous permettra de vous fixer des objectifs réalistes pour la nouvelle année à venir. Des objectifs qui vous aideront à devenir la principale actrice de votre vie à différents niveaux. Plus que de simples résolutions, cet outil vous servira de manière concrète pour que vous gardiez le cap sur ce qui vous tient à cœur. Venez créer avec nous dans le plaisir ! Animatrices : Manon Brunette et Agnès Reynaud
Les 12 et 26 janvier **De 9 h à 11 h 30**	La Margelle 450 454-1199	**Groupe de parole** — La formule est simple. Un sujet. Une bonne chronique. Une tasse de questions. Trois tasses de réponses, Une cuillère à table d'exercice, une pincée de créativité, de l'information à volonté et vous avez un groupe de parole intense, animé et rempli de bonne humeur. Animatrice : Agnès Reynaud
Lundi 15 janvier **De 13 h 30 à 16 h**	La Margelle 450 454-1199	**Café rencontre : Reconnaître les vampires d'énergie** — Vous les appelez peut-être les « siphonneurs », les dévoreurs ou les voleurs d'énergie, mais quoi qu'il en soit, les vampires d'énergie sont ceux qui, souvent inconsciemment, vous vident de votre énergie vitale, ne vous laissant que des problèmes et un goût amer. Comment les reconnaître et s'en protéger ? Animatrice : Julie Armstrong
Mardi 16 janvier **Dès 9h30**	FADOQ	**Vie Active** — Reprise des activités

Les 17 et 31 janvier **De 9 h à 11 h 30**	La Margelle 450 454-1199	**Déjeuner collectif** — Commence la journée du bon pied avec un bon déjeuner et une discussion entre femmes. Les thématiques sont variées, l'ambiance est décontractée et le sourire au rendez-vous. Le déjeuner vous sera fourni gratuitement et votre choix sera pris lors de votre inscription.
Mercredi 17 janvier	FADOQ	**Souper buffet froid** — Coût : 10 $ pour les personnes possédant une carte de membre du Club. Le souper aura lieu au centre communautaire (25, rue Saint-Sauveur). Vous devez acheter vos billets avant le 10 janvier auprès de Gérald Trudeau 450 454-4708 ou Jacques Lavigueur 450 992-1388.
Jeudi 18 janvier **De 13 h 30 à 15 h**	La Margelle 450 454-1199	**Méditation** — Venez méditer avec Agnès, qui à chaque rencontre vous fera découvrir différentes sortes de méditation. 15 participantes max, aucun retard ne sera toléré.
Vendredi 19 janvier **De 19 h à 23 h**	Chevaliers de Colomb	**Retour des cours de danse et des soirées country** — Bienvenue à tous les amateurs de musique country. Cours de danse de 19 h à 20 h suivi de la soirée. Nous vous attendons en grand nombre. Coût : 5 $
Mardi 23 janvier **De 12 h à 13 h 30**	La Margelle 450 454-1199	**Dîner surprise** – Venez manger avec nous afin de discuter, briser l'isolement et avoir du plaisir ensemble. Inscription obligatoire.
Jeudi 25 janvier **De 9 h à 11 h 30**	La Margelle 450 454-1199	**Café rencontre : Surmonter es conflits relationnels** — Est-ce possible de vivre sans conflits ? Aimeriez-vous y découvrir les véritables causes ? Espérez-vous les surmonter sans en sortir le cœur brisé ? Si oui, nous vous offrirons des moyens concrets pour transformer vos conflits en une source de rapprochement de tous ceux que vous aimez. Animatrice : Manon Brunette
Lundi 29 janvier **De 13 h 30 à 16 h**	La Margelle 450 454-1199	**Café rencontre : Réduire le stress et la culpabilité** — Cette activité est une invitation à comprendre notre vécu en accompagnant une personne vivant de l'Alzheimer. Nous allons trouver ensemble des stratégies pour réduire le stress de l'aidant. De plus, nous discuterons du comment se déculpabilisé dans les situations d'épuisement et ainsi apporter certains freins à l'aide que nous apportons. Animatrice de la Société d'Alzheimer.

GUIGNOLÉE

Remerciements pour la guignolée — Le Club Optimiste St-Rémi tient à remercier tous les bénévoles qui ont participé à la guignolée 2023: ceux qui ont participé en familles, les membres du conseil municipal, ceux qui sont impliqués depuis très longtemps, les amis Optimistes et Opti-Jeunes. La collecte aux domiciles a été un grand succès !

Un merci spécial au comité d'entraide de Saint-Rémi, qui s'occupait de recueillir toutes ces denrées et de les distribuer aux familles qui ont fait leur demande à l'organisme Sourire sans fin.

MERCI aux gens de Saint-Rémi pour votre grande générosité, même dans ces années difficiles. Nous avons recueilli, 14 300.06$ en argent et une très grande quantité de nourriture et de jouets.

Merci à tous nos partenaires. Un merci spécial aux élèves et professeurs de l'école Saint-Viateur pour leur collecte à l'école et à tous les bénévoles qui ont fait de cette activité un grand succès.

MAISON DES JEUNES L'ADOMISSILE

Camp d'hiver — Notre fameux camp d'hiver est de retour. Cette année il aura lieu au centre de plein air Notre-Dame-de-Fatima du 9 au 11 février. Coût : 90 $ (les repas, l'hébergement, les activités, les collations et le transport sont inclus). Possibilité d'accommodement pour les familles à faible revenu (nous contacter pour plus d'informations). Date limite d'inscription : 7 janvier. Informations : adomissile.com ou 450 454-6657

SERVICE D'ACTION BÉNÉVOLE « Au cœur du jardin »

Service petites commissions — Service offert à la clientèle de 60 ans + autonome. Nous offrons le transport par minibus pour aller faire vous-mêmes les commissions jugées essentielles afin d'avoir une qualité de vie convenable tout en demeurant à domicile. Le coût du service est de 4 $, nous vous amenons à 4 endroits à Saint-Rémi dont : le marché d'alimentation, la pharmacie, l'institution financière et le bureau de poste. Nous allons vous chercher à domicile, attendons que vous ayez terminé vos achats et vous ramenons à domicile. Réservation obligatoire : 450 454-6567.