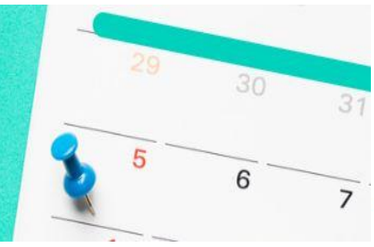
Activités des organismes



À mettre à votre agenda !

DATES	ORGANISMES	ACTIVITÉS
Les jeudis 1er, 15 et 29 février 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. Maximum de 15 participantes. Aucun retard ne sera toléré.
Les jeudis 1er, 15 et 29 février Dès 13 h 30	Service d'action bénévole 450 454-6567	**Mot croisé collectif et échange autour d'un bon café** Pour les aidants naturels et aînés de 60 ans et + autonomes. Activité au local de l'organisme. Moment d'échange autour d'un café.
Lundi 5 février au vendredi 9 février	Centre de services scolaire des Grandes-Seigneuries 514-380-8899	**Inscription pour l'année scolaire 2024-2025 –** Le CSSDGS désire informer les parents des élèves de son territoire que la période d'admission et d'inscription dans ses établissements pour l'année scolaire 2024-2025 se tiendra du 5 au 9 février 2024. Les parents des élèves qui fréquenteront pour la première fois, en septembre 2024, une école primaire ou secondaire du CSSDGS doivent prendre rendez-vous.
Mardi 6 février De 9 h 30 à 12 h	Lait Source	**Atelier** : **Sommeil chez bébé** — Joignez-vous à la conférencière Amélie Petitmonde, spécialiste du sommeil et technicienne en éducation spécialisée qui donnera un atelier sur le sommeil de bébé. Écouter son instinct de parent, comprendre le sommeil normal de votre bébé, selon son tempérament unique, mais aussi l'histoire de votre relation et de ses premiers mois. Apportez votre tapis de yoga si vous en avez un, on s'installera par terre avec les petits. L'atelier aura lieu au CLSC de Saint-Rémi. Inscription gratuite directement sur notre page Facebook.
Jeudi 8 février De 9 h à 11 h 30	La Margelle 450 454-1199	**Café rencontre : Mandat et régime de protection** — Cette rencontre a pour objectif de nous informer sur ce qu'est un mandat de protection et faciliter le choix de qui s'occupera de vous et de vos biens si vous devenez incapable de le faire. Pour découvrir les éléments pouvant y être inclus, les conséquences légales en cas d'absence de mandat (curatelle) et les responsabilités d'un mandataire. Animatrice : Me Fanny Durocher, notaire
Les jeudis 8 et 22 février Dès 13 h	Service d'action bénévole 450 454-6567	**Bingo** — Venez tenter votre chance au Bingo tout en vous amusant. Soirée organisée par le SAB. Au local de l'organisme.
Les vendredis 9 et 23 février De 9 h à 11 h 30	La Margelle 450 454-1199	**Groupe de parole** — La formule est simple. Un sujet. Une bonne pratique. Une tasse de questions. Trois tasses de réponses. Une cuillère à table d'exercice ou un zest de méditation, une pincée de créativité et de l'information à volonté et vous avez un groupe de

		parole intense, animé et rempli de bonne humeur. Animatrice : Agnès Raynaud
Samedi 10 février **Dès 17 h**	Club Optimiste	**Souper spectacle avec Julie Massicotte** — Venez fêter le 40e anniversaire du club avec un souper spectacle. Coût du billet : 60 $ qui inclut un cocktail, souper 4 services ainsi qu'une bouteille de vin pour 4 personnes. Vous pouvez vous procurer des billets en contactant Pierre Charbonneau 514 978-6384, Sylvie Tremblay 514 609-9294 ou sur le site lepointdevente.com.
Lundi 12 février **De 13 h 30 à 16 h**	La Margelle 450 454-1199	**Café-rencontre : Démystifier la culpabilité et ses impacts dans nos relations** — Nous établirons la distinction entre culpabilité saine et la culpabilité toxique. Quel en est l'impact à votre relation à vous-même, et celle des autres? Nous explorerons des moyens concrets afin de vous aider à sortir de la spirale de la culpabilité toxique. À travers des exercices et des réflexions, vous allez approfondir votre propre rapport à la culpabilité. Animatrice : Marie-Pierre Plante
Mercredi 14 février **De 9 h à 11 h 30**	La Margelle 450 454-1199	**Mieux vivre la Saint-Valentin** — Si la Saint-Valentin est une journée spéciale pour certaines personnes, elle peut devenir un moment difficile à passer pour d'autres. Comment mieux vivre cette journée même si vous êtes seule? Comment la surmonter si votre valentin n'est plus? Cette rencontre se veut être un échange des meilleures recettes qui nous permettront de mieux vivre cette fête de l'amour. Animatrice : Agnès Reynaud
Vendredi 16 février **De 19 h à 22 h**	Club Optimiste 514 617-1200	**Disco jeunesse : Spécial 40e anniversaire à 5 $** — Venez vous amuser au centre communautaire, sous la musique et l'animation de Philippe Groulx. Jeux, animation, concours de danse et plusieurs prix de présence. Coût d'entrée 5 $, vestiaire inclus. Pour les jeunes de 9 à 14 ans. Plaisir garanti.
Mardi 20 février **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
Mercredi 21 février **Dès 9 h**	Service d'action bénévole 450 454-6567	**Déjeuner mensuel et activité** — Inscription obligatoire
Jeudi 22 février **De 9 h à 11 h 30**	La Margelle 450 454-1199	**Café rencontre : D'anxieuse à heureuse** — L'anxiété s'attaque au plaisir de vivre et peut générer la souffrance morale, la sensation d'être mal dans la peau, l'insatisfaction, la frustration, la peur de vivre, le découragement ainsi que plusieurs autres malaises psychologiques. Est-il possible de s'en sortir? Peut-on arriver à reprendre du pouvoir sur notre propre vie? Venez discuter avec nous d'outils à utiliser afin d'être heureuse à nouveau. Animatrice : Laurianne Deschambeault de l'*Accolade*.
Lundi 26 février **De 13 h 30 à 16 h**	La Margelle 450 454-1199	**Café rencontre : Les peurs** — La peur comme toutes les émotions est une information qui peut nous guider vers nos besoins, mais elle peut aussi devenir une entrave dans notre vie quand elle devient paralysante et nous empêche de nous épanouir. Nous regarderons ensemble d'où vient cet état inconfortable que nous ressentons, l'effet qu'ils ont sur notre corps, notre esprit et surtout comment les transformer. Animatrice : Céline Godbout

Mercredi 28 février **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 est au rendez-vous. Viens énergiser ton mercredi. Le déjeuner vous sera fourni gratuitement et votre choix sera pris lors de votre inscription. Animatrice : Agnès Reynaud
Jeudi 29 février **De 9 h 30 à 12 h**	Lait Source	**Atelier** : **RCR chez le bébé** — Joignez-vous à Félix-Olivier Boudreau, paramédic d'expérience qui viendra nous parler du RCR chez les bébés. Il vous montrera les techniques adaptées aux nourrissons. L'atelier aura lieu au CLSC de Saint-Rémi. Inscription gratuite directement sur notre page Facebook.
Les lundis **De 15 h 15 à 16 h 45** (dès que le groupe est complet)	Service d'action bénévole 450 454-6567	**Ateliers d'apprentissage : Tablette électronique (Android)** — Ce service est offert afin d'aider et motiver les 55 ans et plus à apprendre et à utiliser les nouvelles technologies qui sont de plus en plus des incontournables s'ils veulent demeurer actifs, continuer de s'occuper de leurs affaires courantes et demeurer davantage en contact avec l'entourage.
Les mardis **Dès 9 h 30**	Service d'action bénévole 450 454-6567	**Cours de gymnastique douce ViActive** — Ces cours s'adressent aux 60 ans et plus, ils sont conçus pour cette clientèle désirant demeurer en bonne forme physique.
Les mardis **De 13 h 30 à 15 h 30**	Cercles des Fermières	**Ateliers d'arts textiles** — Venez partager vos projets, prendre une pause-café et bien plus. Activité à la salle Orchidée du centre communautaire. Responsable : Sylvie Charrette. Bienvenue mesdames !
Les vendredis **De 19 h à 23 h**	Chevaliers de Colomb	**Cours de danse et 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 $

Apprendre en cœur

Lire en cœur est une collection de 6 livres pour les enfants, au coût de 25 $ pour les 6 contes écrits par des auteures bénévoles de notre région et illustrés par quatre élèves en graphisme et deux graphismes de notre région. Nous offrons à toutes les familles et aux enfants, les programmes Ali bébé 0-15 mois, Ali bambin 15 mois à 3 ans et Ali explorateur 3 à 5 ans. Ces formations sont gratuites et tous les enfants reçoivent des livres en cadeau. Pour plus d'informations : apprendrenecoeur.org.

Carrefour jeunesse-emploi de Saint-Rémi

Services gratuits — Tu es à la recherche d'un emploi? Tu envisages un retour aux études ou une réorientation de carrière? Savais-tu qu'il existe un organisme communautaire à Saint-Rémi offrant différents services gratuits sous le même toit?

- Techniques de recherche d'emploi
- Démarche d'orientation
- Rédaction de CV et lettre de présentation « tendance »
- Préparation à une entrevue d'embauche gagnante
- Information scolaire et professionnelle
- Accompagnement psychosocial
- Programme préparatoire à l'emploi (entrée continue)
- Stages en entreprise
- Différents projets jeunesse

Nos services s'adressent à une clientèle résidant dans la MRC des Jardins-de-Napierville et âgée de 15 ans et plus sans limite d'âge. Contactez-nous dès maintenant au Carrefour jeunesse-emploi Huntingdon – Point de service Saint-Rémi du lundi au vendredi ! Informations : 450 454-5814, info-stremi@sjehuntingdon.org, Facebook et Messenger

GUIGNOLÉE 2023

Remerciements — L a Guignolée de décembre 2023 de Saint-Rémi a été couronnée d'un franc succès grâce aux nombreux bénévoles qui ont sillonné les rues et les rangs de la ville. En plus des denrées récoltées, il y a eu 14 000$ d'amassé en argent.

La générosité, dont ont fait preuve les citoyens de Saint-Rémi et les bénévoles, a donné la possibilité à L'Entraide Familiale de Saint-Rémi de distribuer des denrées et des cartes cadeaux à 185 familles qui, en cette période, en ont plus besoin. C'est aussi grâce à l'apport des différents commanditaires suivants que tout cela a été rendu possible :

> Ville de Saint-Rémi, Caisses Desjardins, Tigre Géant, Marché IGA Primeau, Le Domaine, Le Club Optimiste, Pétro Canada, Pharmacie Uniprix, Pharmacie Proxim, Ste-Marie Automobile, Viau Ford, Les Vergers Dulude, Alain Dulude (Ferme Alcaro) – Eagle Xport, Carole Anne Dulude (Les délices de Marie-Christine), Papeterie Hamsters, Centre Dentaire Caillhier Thibault, Patate Boyer, Mamo Pizzeria, Dépanner Notre-Dame, Les Aliments Cardinal, Boiserie Internationale, Géon Performance Solutions, Centre Jeunesse Emploi Québec et Dubois Agrinovation.

Maison des jeunes

Paroles d'Ados — Les jeunes de l'Adomissile, la Maison des Jeunes de Saint-Rémi, sont fiers de vous présenter leur projet : Paroles d'Ados. Il s'agit d'une chanson et d'un vidéoclip entièrement réalisés par les jeunes de Saint-Rémi. Ils ont travaillé très fort et ont mis énormément d'heures pour venir à bout de la réalisation de cette vidéo. Quel bel exemple de persévérance! Un gros merci de la part de tous les jeunes de la Maison des Jeunes de Saint-Rémi!
Scannez le code QR ci-dessous maintenant pour visionner le vidéoclip.
https://www.youtube.com/watch?v=xAgwyq1ssFc&ab_channel=AdominoVEVO

SERVICE D'ACTION BÉNÉVOLE « AU CŒUR DU JARDIN »

Conducteurs-accompagnateurs-bénévoles recherchés — L'organisme est à la recherche de deux conducteurs-accompagnateurs-bénévoles pour conduire des gens autonomes à des rendez-vous médicaux sur la Rive-Sud ou à Montréal. Cette personne bénévole doit posséder une auto en bon ordre et avoir un bon dossier de conducteur. Un remboursement de 0.54 $/km parcouru vous sera remboursé. Vous êtes patient, débrouillard et avez le souci d'aider les autres, eh bien, contactez-nous !

Service petites commissions — Transport par minibus pour aller vous-mêmes les commissions jugées essentielles (marché d'alimentation, pharmacie, institution financière et bureau de poste). Nous allons vous chercher à domicile, attendons que vous ayez terminé vos achats et vous ramenons à domicile. Clientèle : 60 ans et plus autonome. Coût : 4 $ Informations : 450 454-6567