

# Activités des organismes



## À mettre à votre agenda !

DATES	ORGANISMES	ACTIVITÉS
<b>Lundi 3 février</b> De 13 h 30 à 15 h	<a href="#">La Marg'Elle</a> 450 454-1199	<b>Café rencontre : De la défensive à la protection</b> — Vous est-il déjà arrivé de juger, blâmer, critiquer, vous isoler ou même partir alors que vous souffrez ? Parfois, le malaise est tellement grand à l'intérieur, que notre seul moyen d'apaiser la douleur, c'est de se défendre, de toute sorte de façon. Lors de ce café-rencontre, nous allons identifier certains mécanismes de défense, pour ensuite mettre en lumière des façons de se protéger, de prendre soin de nous, afin de toucher à plus de douceur envers soi, ainsi qu'en relation. Animatrice : Marie-Pierre Plante
<b>Mardi 4 février</b> De 9 h à 10 h 30	<a href="#">Sourire sans fin</a> 450 454-5747	<b>Cuisines collectives</b> — Séance d'information gratuite sur le retour de ces ateliers.
<b>Mercredi 5 février</b> De 9 h à 11 h 30	<a href="#">La Marg'Elle</a> 450 454-1199	<b>Déjeuner collectif</b> — 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
<b>Vendredi 7 février</b> De 9 h à 11 h 30	<a href="#">La Marg'Elle</a> 450 454-1199	<b>Groupe de parole : La résilience</b> — 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 Reynaud
<b>Lundi 10 au vendredi 14 février</b>	<a href="#">CSSDGS</a> 514 380-8899 POSTE 6944	<b>Période d'inscription au préscolaire 2025-2026</b> — Sur rendez-vous seulement. Pour être admis au préscolaire, votre enfant doit être âgé de 5 ans avant le 1 <sup>er</sup> octobre 2025. Vous devez fournir les documents suivants : <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'original du certificat de naissance, grand format, rédigé en français ou en anglais.</li> <li>• Deux preuves de résidence (par exemple : compte de taxes, facture d'électricité, permis de conduire – sans étiquette de changement d'adresse).</li> <li>• Une copie du dernier bulletin, s'il y a lieu.</li> <li>• Un jugement de cour, s'il y a lieu.</li> <li>• Le formulaire d'admission et d'inscription 2025-2026.</li> </ul> <p>Pour connaître votre école de quartier, consultez le <a href="https://cssdgs.gouv.qc.ca/geobus">cssdgs.gouv.qc.ca/geobus</a>. Pour connaître les coordonnées de l'école de votre quartier, visitez le <a href="https://cssdgs.gouv.qc.ca/trouver-une-ecole-primaire">cssdgs.gouv.qc.ca/trouver-une-ecole-primaire</a>.</p>
<b>Mercredi 12 février</b> À partir de 16 h 30	<a href="#">FADOQ</a> 450 454-1199	<b>Souper poulet</b> — Au menu, suprême de poulet. Musique de Nathalie Boulerice. Coût : 20 \$. Billets en vente jusqu'au 6 février à la salle de la Fadoq les mercredis soir dès 19 h, ou lors du souper précédent ou à l'accueil du Service des loisirs du centre des loisirs et de la culture, auprès de Josée Simard, du lundi au jeudi de 8 h 30 à 16 h 30 et le vendredi, de 8 h 30 à 13 h. Aucune réservation de table acceptée.

<b>Vendredi 14 février</b> <b>De 9 h à 11 h 30</b>	<a href="#">La Marg'Elle</a> 450 454-1199	<b>La St-Valentin – Comment vais-je m’aimer cette année ?</b> La Saint-Valentin est la fête des amoureux, mais elle peut aussi être notre fête à nous. Se voir et se reconnaître pour s’aimer, et par la même occasion, se faire du bien... Pourquoi pas ? Profitons de cette occasion pour créer ensemble quelque chose de beau et de bon afin de se l’offrir à soi-même. Venez faire de cette journée un moment de joie et de fête et remplir votre cœur d’amour.
<b>Vendredi 14 février</b> <b>De 11 h 30 à 14 h 30</b>	<a href="#">Sourire sans fin</a> 450 454-5747	<b>Dîner communautaire de St-Valentin</b> — Inscription au coût de 2 \$ par personne. Places limitées.
<b>Mardi 18 février</b> <b>De 9 h 30 à 12 h</b>	<a href="#">Lait Source</a>	<b>Yoga maman-bébé</b> — Rejoignons-nous pour une séance de yoga maman-bébé tout en douceur avec Arlette Richer, professeure de yoga. Profitez de ses conseils pratiques pour prendre soin de vous via la pratique du yoga et l’attention portée à votre bébé tout en pratiquant ce sport incontestablement doux et fort pratique en période postnatale. Apportez votre tapis de yoga, votre bébé et votre plus beau sourire ! Si vous ne disposez pas de tapis, nous en aurons quelques-uns à votre disposition. L’atelier aura lieu à la salle Guy-Thony A au CLSC Saint-Rémi. Inscription gratuite directement sur notre <a href="#">page Facebook</a> . C’est gratuit !
<b>Mercredi 19 février</b> <b>De 9 h à 11 h 30</b>	<a href="#">La Marg'Elle</a> 450 454-1199	<b>Déjeuner collectif</b> — 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
<b>Mercredi 19 février</b> <b>De 19 h à 20 h 30</b>	<a href="#">Comité Langage JR</a> <a href="#">CSSDGS</a>	<b>Séance d’informations pour les parents (sur TEAMS) : Stimulation du langage chez les 30-60 mois</b> — Sujets bordés : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Étapes attendues du développement et de la communication</li> <li>• Stratégies de stimulation adaptées au niveau du développement</li> <li>• Échanges et réponses aux interrogations des parents.</li> </ul> Présence d’une orthophoniste du Centre de service scolaire des Grandes Seigneuries, en collaboration avec l’organisme communautaire Apprendre en cœur. Inscription gratuite en ligne : <a href="https://eventbrite.com/e/1092475837639?aff=oddttdtcreator">eventbrite.com/e/1092475837639?aff=oddttdtcreator</a>
<b>Vendredi 21 février</b> <b>De 9 h à 11 h 30</b>	<a href="#">La Marg'Elle</a> 450 454-1199	<b>Groupe de parole – Les bienfaits du rire :</b> 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.
<b>Vendredi 21 février</b> <b>De 19 h à 22 h</b>	<a href="#">Club Optimiste</a> 514 617-1200	<b>Disco jeunesse : Danse de la St-Valentin</b> — Venez vous amuser au centre communautaire, sous la musique et l’animation d’un super DJ. Jeux, animation, concours de danse et plusieurs prix de présence. Coût d’entrée 7 \$, vestiaire inclus. Pour les jeunes de 9 à 14 ans. Plaisir garanti.
<b>Jeudi 27 février</b> <b>De 9 h à 11 h 30</b>	<a href="#">La Marg'Elle</a> 450 454-1199	<b>Café rencontre : Démystifier TPL, bipolaire et TDA</b> — Mieux comprendre les différences entre la bipolarité, le trouble de la personnalité limite et le TDA/H + impulsivité. Malgré quelques similarités, ces troubles sont bien différents les uns des autres, nous aborderons ces distinctions propres à chacune des problématiques. Venez rencontrer l’intervenante de l’Accolade Santé mentale qui répondra à vos questions.

<p><b>Vendredi 28 février</b> <b>De 13 h 30 à 15 h</b></p>	<p><a href="#">La Marg'Elle</a> 450 454-1199</p>	<p><b>Méditation</b> — Venez méditer avec Agnès, qui à chaque rencontre vous fera découvrir différentes sortes de méditation. Maximum de 15 participantes. Aucun retard ne sera toléré. Animatrice : Agnès Reynaud</p>
<p><b>Les mercredis</b> <b>De 15 h 15 à 16 h 45</b> <b>(dès que le groupe est complet)</b></p>	<p><a href="#">Service d'action</a> <a href="#">bénévole</a> 450 454-6567 poste 2</p>	<p><b>Ateliers d'apprentissage : Tablette électronique (Android)</b> — 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.</p>

# Annonces des organismes

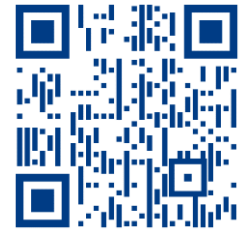
## AIRE OUVERTE, CISSS DE LA MONTÉRÉGIE-OUEST

Informations : 1 888-440-(aire)2473 ou [aireouverte.cisssmo16@ssss.gouv.qc.ca](mailto:aireouverte.cisssmo16@ssss.gouv.qc.ca) ou au Carrefour Jeunesse Emploi Huntingdon – point de service Saint-Rémi, 18, rue de l'Église à Saint-Rémi (tous les jeudis de 12 h à 16 h 30, sans rendez-vous)

Services gratuits de santé et de bien-être pour les jeunes de 12 à 25 ans — Tu as entre 12 et 25 ans ?  
Connais-tu les services d'Aire ouverte ?

Ces services sont gratuits! Viens-nous voir avec ou sans rendez-vous :

- Gestion du stress et des émotions
- Santé mentale
- Estime de soi et image corporelle
- Contraception
- Identité de genre et orientation sexuelle
- Dépistage et traitement des ITSS
- Difficultés relationnelles
- Accompagnement vers des ressources
- Isolement social



Balaies ce code QR pour nous suivre sur Instagram et réserver un moment avec l'un.e de nos intervenant.es!

## CARREFOUR JEUNESSE-EMPLOI

**Retourner au Cégep ou à l'Université** – La date limite d'inscription au SRAM arrive à grands pas ... Pensez-y avant le 1<sup>er</sup> mars! Un choix de carrière, cela se prépare bien avant la date limite du 1<sup>er</sup> mars. Trop d'étudiants, au terme de la période d'admission dans les différents établissements d'enseignement, font un choix de programme qui relève davantage d'une sélection aléatoire que d'une décision réfléchie. Ne soyez pas de ceux-là !

Si vous vous posez des questions sur votre avenir scolaire et professionnel, venez rencontrer la conseillère d'orientation du CARREFOUR JEUNESSE-EMPLOI (CJE). Elle vous aidera et vous accompagnera dans vos démarches afin que votre choix soit le plus éclairé possible.

Pour plus d'informations, communiquez avec le CJE Huntingdon, point de service de Saint-Rémi, au 450 454-5814. Le CJE soutient et outille les jeunes âgés de 16 et 35 ans afin qu'ils développent ou actualisent leur potentiel. Il les supporte dans leurs démarches d'intégration socioprofessionnelle.

## SOURIRE SANS FIN

**Retour de la popote roulante** – La popote roulante est de retour. Livraisons tous les mardis. Si vous avez 50 ans et plus, n'hésitez pas à nous contacter pour recevoir un repas fraîchement préparé. Informations : 450-454-5747

## COMITÉ DE L'ENTRAIDE FAMILIALE

**Guignolée 2024** – La guignolée de décembre 2024 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 tout prêt de 12 000 \$ d'accumulé 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 178 familles qui en cette période en ont plus besoin.

Un immense merci à tous ceux et celles qui ont fait de cette Guignolée un moment de solidarité et de partage exceptionnel!

Nous souhaitons remercier chaleureusement la Fabrique pour avoir mis l'église à notre disposition comme lieu central pour la collecte et la distribution. Ce geste a grandement contribué au bon déroulement de l'événement.

C'est aussi grâce à l'apport des différents commanditaires suivants que tout cela a été rendu possible :

Ville de Saint-Rémi, Fabrique Saint-Rémi, Caisses Desjardins, Tigre Géant, Marché IGA Primeau, Le Domaine, Le Club Optimiste, Petro-Canada, Pharmacie Uniprix, Ste-Marie Automobile, Viau Ford, Les Vergers Dulude, Alain Dulude (Ferme Alcaro), Carole Anne Dulude (Les délices de Marie-Christine), Papeterie Hamsters, Centre Dentaire Caillhier Thibault, Patate Boyer, Mamo Pizzeria, Dépanneur Notre-Dame, Les Aliments Cardinal, Géon Performance Solutions, Centre Jeunesse Emploi Québec, Dubois Agrinovation, Super C, Béton Lécuyer et Les Jardins Vinet.

## MAISON DES JEUNES DE SAINT-RÉMI

Informations : 450 454-6657 ou [mdj@adomissile.com](mailto:mdj@adomissile.com) ou 100, rue de Gare

**Aide aux devoirs pour les 6<sup>e</sup> année** — Nous offrons de l'aide aux devoirs pour les élèves de 6<sup>e</sup> année. La MDJ sera donc ouverte de 15 h 15 à 16 h tous les mercredis en offrant un lieu calme pour que les élèves puissent faire leurs devoirs.

**Ouverture sur l'heure du dîner** — Nous sommes maintenant ouverts les mercredis et jeudis midi, de 12 h à 13 h, et ce, pour la durée de l'année scolaire 2024-2025. Les membres et les non-membres peuvent venir dîner avec les animateurs. Des micro-ondes et des petits fours grille-pains sont disponibles. Vous pouvez aussi venir jouer aux consoles de jeux vidéo, jeux de table (baby-foot, billard, mississippi), jeux de société et faire de la lecture. Nous offrons même l'aide aux devoirs!

**Service de transport** — Savais-tu que lorsque tu demeures à Saint-Michel, Sainte-Clotilde ou Saint-Isidore, la MDJ de Saint-Rémi t'offre un service de transport pour te raccompagner chez toi après la fermeture. Ce service a pour but de rendre l'accès à la MDJ plus facile et ainsi de permettre à un plus grand nombre de jeunes de profiter de nos services en leur offrant un service de raccompagnement à la maison.