



# INFORMER

L'actualité des personnes actives.

Édition • Octobre 2020

## Le CIVA se réinvente le temps d'une pandémie !



### Nouvelles EN BREF...

#### Ateliers en sexologie

Cette année, le service en sexologie du CIVA sera animé par Juliette Bonin, étudiante en sexologie.

Le dernier jeudi de chaque mois, elle vous invite à un atelier de discussion: *Rencontre, on se raconte*, pour échanger sur différents sujets qui vous touchent.

Puis, deux lundis par mois, Juliette animera un midi-discussion *Info-sexo* sur une thématique liée à la sexualité.

Pour participer aux ateliers ou pour prendre un rendez-vous avec Juliette, vous pouvez écrire à [sexologie@civa.qc.ca](mailto:sexologie@civa.qc.ca). Les échanges sont confidentiels.

[Cliquer ici pour s'inscrire.](#)

#### Mise en beauté des locaux du CIVA

Grâce à la collaboration de RONA Quincaillerie Notre-Dame St-Henri, nous avons pu offrir un second souffle aux locaux du CIVA!

La salle d'art, le café des artistes ainsi que les bureaux du CIVA ont été repeints et dynamisés.



#### Récompensés à l'AGA

Lors de la 59e assemblée générale annuelle du CIVA qui s'est tenue le 8 juin dernier, trois membres ont été récompensés pour leur implication.

M. **Éric Legendre** a reçu le prix Dr Bertrand-Primeau pour souligner son engagement bénévole.

M. **Bruno Garneau** ainsi que sa partenaire de performance Mme **Ginette Béliveau**, ont reçu le prix Daniel Vézina pour leurs performances sportives remarquables.

M. **Frantz Bourjolly** est récipiendaire du prix Normand Jolicoeur afin de souligner et d'encourager sa motivation dans les cours d'arts.

## Fête de Noël virtuelle

Le **4 décembre prochain** se tiendra la traditionnelle fête de Noël du CIVA, qui se déroulera exceptionnellement de manière virtuelle cette année. Le CIVA propose de faire la livraison de boîtes repas au menu du temps des fêtes. Gourmandises, animation et beaucoup de plaisir seront au rendez-vous.

**Vous avez jusqu'au 25 novembre pour vous inscrire.**

[Cliquer ici pour s'inscrire!](#)

#### Information importante :

- 4 décembre, midi
- Gratuit pour les membres - 20\$ pour les accompagnateurs
- Inscriptions obligatoires: 514-935-1109 - [civa.qc.ca](http://civa.qc.ca)

## Activités à réaliser chez soi



Proposant jeux et activités physiques, le programme **La recette Pizz'active** a été créé en contexte de pandémie afin de faire bouger les enfants de 6 à 12 ans présentant un trouble développemental de la coordination à la maison.

Joue, danse, bouge, lance et cumule des points sous forme de pizza pour déguster la recette Pizz'active!

Mis sur pied durant l'été et maintenu à l'automne, **Active ta créativité** est un programme de fiches créatives à faire à la maison avec du matériel simple et accessible.

Il est possible de **télécharger gratuitement** les fiches de la recette Pizz'active et d'Active ta créativité sur le [site du CIVA](#).



## Programmation plein air et conférences sportives











Le CIVA a repensé son offre de service afin de pallier l'annulation de la majorité de ses activités sportives.

Pour la saison automnale, nous offrons une **programmation de plein air** melant randonnée en vélo adapté et randonnée en fauteuil tout terrain dans différents parcs de Montréal.

Des **conférences sportives virtuelles** sont également organisées avec différents acteurs du milieu sportif afin de partager sur les enjeux qui touchent les athlètes du CIVA. Nutrition, préparation physique, préparation mentale et bases de l'entraînement et de la performance feront partie des thèmes abordés.



# PROGRAMMATION AUTOMNE 2020

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
<b>Boccia</b>  9h30 à 15h00 50\$/session 14 sept -14 déc	<b>Boccia</b>  9h30 à 15h00 50\$/session 15 sept -15 déc	<b>Boccia</b>  9h30 à 15h00 50\$/session 16 sept -16 déc	<b>Boccia</b>  9h30 à 15h00 50\$/session 17 sept - 17 déc
<b>Cours d'art</b>  10h à 15h00 35\$/session 14 sept -14 déc	<b>Cours d'art</b>  10h à 15h00 35\$/session 8 sept - 15 déc	<b>Cours d'art</b>  10h à 15h00 35\$/session 9 sept - 16 déc	<b>Yoga</b>  10h00 à 11h15 En ligne - gratuit 24 sept - 10 déc
<b>CIVART</b> (AVANCÉ) 10h à 14h30 55\$/session En ligne 14 sept - 7 déc		<b>Cours d'art numérique</b>  10h à 14h00 60\$/session 23 sept - 25 nov	 Possibilité d'accompagnement

Nous faisons l'annonce de la programmation sous toutes réserves et en fonction des directives gouvernementales. **Les dates et les lieux des activités sont sujets à changement.**

**Pour vous inscrire aux activités,** veuillez nous contacter par téléphone au **514-935-1109** ou remplissez les formulaires d'inscription disponibles sur le site du CIVA.

Veuillez noter que les cours du CIVART et de yoga sont offerts en ligne jusqu'à nouvel ordre.

## Quand dois-je faire mon RENOUELEMENT ?

Le renouvellement de la cotisation de membre (25\$) doit être fait annuellement, **au plus tard, au mois de septembre.**

## Besoin de la CARTE ACCOMPAGNEMENT LOISIR ?

La carte accompagnement loisir accorde la gratuité à l'accompagnateur d'une personne handicapée, dans plusieurs organisations culturelles, touristiques et de loisir.

Pour plus d'informations ou pour remplir une demande: [www.carteloisir.ca](http://www.carteloisir.ca)

## PARTENAIRES



Centraide  
du Grand Montréal

Centre de services scolaire de Montréal

Québec



Le Sud-Ouest  
Montréal

Villeray  
Saint-Michel  
Parc-Extension  
Montréal

## Programmation virtuelle

### Yoga adapté

Date : Tous les jeudis (10h à 11h15)  
Du 15 octobre au 10 décembre

### Atelier discussion : Rencontre, on se raconte - L'amitié

Date : 29 octobre (13h30-15h)

### Atelier info-sexo - Diversité des orientations sexuelles

Date : 2 novembre (12h30-13h)

### Conférence sportive - Préparation physique

Date : 12 novembre (18h-19h)

### Atelier info-sexo - Diversité des orientations de genre

Date : 16 novembre (12h30-13h)

### Conférence sportive - Nutrition sportive

Date : 19 novembre (18h-19h)

### Atelier discussion : Rencontre, on se raconte - Comment mieux vivre la pandémie

Date : 26 novembre (13h30-15h)

### Conférence sportive - Préparation mentale

Date : 26 novembre (18h-19h)

### Atelier info-sexo - La jalousie

Date : 30 novembre (12h30-13h)

### Conférence sportive - Bases de l'entraînement et de la performance

Date : 3 décembre (18h-19h)

## Fête de Noël virtuelle

Date : 4 décembre (12h-13h)

### Atelier discussion : Rencontre, on se raconte - Les fêtes

Date : 10 décembre (13h30-15h)

### Atelier info-sexo - La contraception et la justice reproductive

Date : 14 décembre (12h30-13h)

## S'INSCRIRE AUX ACTIVITÉS VIRTUELLES

## Programmation plein air

### Rando vélo adapté

Date : 27 octobre (13h-16h)  
Lieu: Parc-Nature du Bois-De-Liesse

### Initiation - Randonnée en fauteuil tout-terrain

Date : 5 novembre (13h-16h)  
Lieu : Parc Maisonneuve

### Rando vélo adapté

Date : 10 novembre (13h -16h)  
Lieu: Parc-Nature de l'Île-de-la-Visitation

### Rando vélo adapté

Date : 18 novembre (13h -16h)  
Lieu: Parc Maisonneuve

### Randonnée en fauteuil tout terrain (niveau intermédiaire - avancé)

Date : 24 novembre (13h -16h)  
Lieu: Parc-Nature du Cap Saint-Jacques

## S'INSCRIRE AUX ACTIVITÉS DE PLEIN AIR

Toutes les activités virtuelles et de plein air sont offertes **GRATUITEMENT** aux membres du CIVA ! Inscriptions obligatoires.

## CENTRE D'INTÉGRATION À LA VIE ACTIVE

525, RUE DOMINION, BUR. 330, MONTRÉAL, QUÉBEC H3J 2B4 • TÉL. 514.935.1109 • INFO@CIVA.QC.CA • WWW.CIVA.QC.CA

