Centre d'intégration à la vie active

INFORMER

L'actualité des personnes actives.

Edition • Décembre 2020

Une fête de Noël pas comme les autres

Comme toutes les célébrations du temps des fêtes en 2020, la traditionnelle fête de Noël du CIVA s'est célébrée differemment cette année.

Le 4 décembre dernier, ce sont 36 membres qui ont reçu à la maison une boîte repas à déguster lors d'un dîner virtuel. À cette occasion tous ont pu échanger et participer à une partie de bingo festive.

En plus du repas, les participants ont reçu une tuque à l'éffigie du CIVA pour les garder au chaud durant leurs activités cet hiver.

Un grand merci pour votre présence, et passez de joyeuses fêtes !

L'intégration par le cirque

En partenariat avec le Cirque Hors Piste, le projet CIRKASKINA a vu le jour au CIVA en novembre 2020, et regroupe des jeunes âgés de 12 à 25 ans autour d'un travail collectif menant à un processus de création collective.

Mêlant des éléments du cirque, du théâtre et de la danse, les participants sont amenés à l'exploration, la création et à l'animation d'ateliers participatifs dans les communautés.

De cette façon, les jeunes pourront expérimenter un processus créatif alliant leur corps, leur esprit et leur coeur.

Nouvelle activité de plein air

Bien que la saison automnale ait été plutôt calme du côté des activités sportives régulières, les activités de plein air ont battu leur plein cette année!

En plus des randonnées en fauteuil tout terrain et en vélo adapté, un rallye photo s'est ajouté à la programmation! Dispersés dans le Parc-nature de l'Île-de-la-Visitation, les participants avaient pour mission de partir à la recherche de différents éléments afin de les photographier.

Félicitations à Bruno Garneau et Ginette Béliveau qui ont remporté le rallye!

Fermeture des bureaux

Veuillez noter que les bureaux du CIVA seront fermés du 19 décembre 2020 au 3 janvier 2021.

Activités à venir

Programmation hivernale

Afin de rester actif durant la saison froide, le CIVA vous propose des activités d'initiation aux sports d'hiver! Patin et vélo sur glace, ski de fond adapté et randonnée en fauteuil tout terrain seront offerts dans différents parcs de Montréal.

Si vous ne savez pas laquelle vous convient le mieux, venez participer à la journée découverte du 27 février prochain où toutes les activités seront offertes!

Ne manquez pas votre chance, c'est gratuit!

À la découverte des arts numériques

Pour rendre les activités artistiques accessibles à la maison, le CIVA met à votre disposition quelques capsules vidéo d'initiation à l'art digital.

À la découverte des arts numériques est financé dans le cadre de l'Entente sur le développement culturel de Montréal conclue entre la Ville de Montréal et le gouvernement du Québec.

Retrouvez les capsules sur la chaîne YouTube *CivaQc*.

Cours d'art jeunesse

À partir de janvier, le CIVA offrira une session de cours d'art en virtuel, pour des enfants de 7 à 12 ans en situation de handicap moteur.

Les enfants participants s'initieront à différentes techniques alliant collage, pochoirs, peinture et dessin.

Plaisir et créativité seront au rendez-vous!

PROGRAMMATION RÉGULIÈRE HIVER 2021

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Boccia 9h30 à 15h00 50$ / session 11 janv -14 juin	**Boccia** 9h30 à 15h00 50 $ / session 12 janv -15 juin	**Boccia** 9h30 à 15h00 50 $ / session 13 janv -16 juin	**Powerchair soccer** 9h30 à 15h00 50$ / session 14 janv - 17 juin	**Cirque social** 17h à 20h00 Gratuit 15 janv - 26 mars	**Cours d'art jeunesse** 10h à 11h00 Gratuit 16 janv - 20 mars
Cours d'art 10h à 15h00 35 $ / session 11 janv -14 juin	**Cours d'art** 10h à 15h00 35 $ / session 12 janv - 15 juin	**Cours d'art** 10h à 15h00 35 $ / session 13 janv - 16 juin	**Yoga** 10h00 à 11h15 100$ / session 21 janv - 29 avril		
CIVART (AVANCÉ) 10h à 14h30 55 $ / session 18 janv - 31 mai					

Possibilité d'accompagnement

Cours en virtuel

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**.

INSCRIPTIONS

Pour vous inscrire aux activités, veuillez nous contacter par téléphone au **514-935-1109** ou remplissez le formulaire d'inscription disponible au www.civa.qc.ca/programmation.

PROGRAMMATION PONCTUELLE

Programmation plein air

Patin sur glace
Date : Vendredi 22 janvier (13h-16h)
Lieu : Parc Maisonneuve

Ski de fond adapté
Date : Samedi 6 février (10h-16h)
Lieu : Centre de plein air Notre-Dame-de-Fatima

Vélo sur glace
Date : Mercredi 10 février (13h-16h)
Lieu : Parc Maisonneuve

Journée découverte (patin, vélo, ski de fond adapté)
Date : Samedi 27 février (10h-14h)
Lieu : Parc du Mont-Royal

Ski de fond adapté
Date : Jeudi 4 mars (13h-16h)
Lieu : Parc-nature du Cap Saint-Jacques

Rando-fauteuil tout terrain
Date : Mardi 16 mars (13h-16h)
Lieu : Parc-nature du Bois-de-l'Île-Bizard

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

Programmation virtuelle

Soirée yoga adaptée
Date : Mercredi 13 janvier (19h-20h)

Info-sexo : Atelier intersectionnalité
Date : Lundi 18 janvier (12h30-13h)

Atelier-discussion : Rencontre, on se raconte - Exprimer ses frustrations de façon saine et efficace
Date : Mardi 26 janvier (13h30-15h)

Info-sexo : Atelier romantisme
Date : Lundi 8 février (12h30-13h)

Info-sexo : Atelier ménopause et andropause
Date : Lundi 22 février (12h30-13h)

Atelier-discussion : Rencontre, on se raconte - Les relations interpersonnelles saines
Date : Mardi 23 février (13h30-15h)

Info-sexo : Atelier hiérarchie des pratiques et orgasme
Date : Lundi 8 mars (12h30-13h)

Info-sexo : Atelier image corporelle
Date : Lundi 22 mars (12h30-13h)

Atelier-discussion : Rencontre, on se raconte - Couple et célibat
Date : Mardi 30 mars (13h30-15h)

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**

PARTENAIRES

Centraide du Grand Montréal

Centre de services scolaire de Montréal Québec

CREP Centre de ressources éducatives et pédagogiques

Le Sud-Ouest Montréal

Villeray Saint-Michel Parc-Extension Montréal

Comment devenir MEMBRE?

Aquitter sa **cotisation annuelle** de 25$ (renouvelable en septembre).

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