

libres Automne 2017

VERNISSAGES ET LANCEMENTS

Les arts à la manière de Sherpa

Avec Alain CÔTÉ

Vernissage Jeudi 24 août 17h00 à 19h00

Marc Émile VIGNEAULT, «Pour contrer les MAUX des images et des MOTS» Peinture acrylique, dessins et poésie
Exposition jusqu'au 26 septembre

Vernissage Jeudi 19 octobre 17h00 à 19h00

Collectif ENGRAMME, «Casse-tête territorial» Sérigraphies
Exposition jusqu'au 14 novembre

Vernissage Jeudi 23 novembre 17h00 à 19h00

Bertrand DUGAS, BD en chantier: «Not made in China»
dessins, aquarelles
Exposition jusqu'au 5 décembre

ON BOUGE EN S'AMUSANT!

Viens bouger avec nous à ton rythme et dans le plaisir!
Marche, course, ping pong, activités au gymnase, piscine et autres surprises!

Avec Catherine FAUCHER

Les vendredis du 8 septembre au 8 décembre
9h30 à 11h30

DÉCOUVERTES ARTISTIQUE

Découvrir des artistes, apprendre des techniques diverses (aquarelle, argile, gravure, dessin, collage, acrylique,...), le tout dans un esprit ludique!

Avec Alain CÔTÉ

Les vendredis du 15 septembre au 1^{er} décembre
14h00 à 16h00

MARCHÉ DE NOËL (Parcours «Virée de Noël» de saint-Roch)

Artistes, artisans et fabricants de petits objets vous présenteront leurs créations. Offrez de la beauté aux fêtes, offrez de l'art!

Du 7 au 22 décembre 2017.

Lancement le 7 décembre - 17h00 à 19h00

SHERPA SHOW

On fête l'accomplissement et l'engagement des élèves et des professeurs! Prestations des participants aux ateliers de l'automne 2017. Viens célébrer avec nous!

Date à venir!

SUIVEZ-NOUS SUR FACEBOOK POUR CONNAITRE TOUTES NOS ACTIVITÉS ET ÉVÉNEMENTS!

[facebook.com/PECH.SHERPA](https://www.facebook.com/PECH.SHERPA)



L'Espace Galerie

Un lieu d'échange et de partage qui favorise l'implication des personnes en tant que citoyens. Diverses activités et expositions occupent l'Espace Galerie ainsi qu'une bibliothèque et un poste informatique. Viens prendre un café!



130, boulevard Charest Est Québec G1K 0E2

418 523-2820

infopech.org facebook.com/PECH.SHERPA

HEURES D'OUVERTURE

Lundi au jeudi 9h00 à 12h00 et de 13h30 à 16h30

Vendredi 9h00 à 12h00 et de 13h30 à 16h00

Avec la participation de :



Programmation automne 2017



Œuvre de Sylvie Lavoie Sans titre, techniques mixtes

Le Centre d'activité Sherpa, 7^e volet de service de PECH, s'articule autour de trois grands axes de développement qui sont l'art social, la médiation culturelle, et la vie citoyenne.

UN INESTIMABLE PONT ENTRE SOI ET L'AUTRE...

La mixité sociale inspire des idées nouvelles et remet en cause les à priori et les discours sur l'intégration sociale. À Pech, la mixité sociale conduit au vivre ensemble, permet de recréer un tissu social diversifié, coloré et riche où chacun dans son unicité, peu importe sa provenance et ses expériences de vie, a la possibilité d'y participer. Le Centre Sherpa partage une culture d'ouverture et de cœur qui s'inscrit dans une vie de quartier!

Mixité sociale et vie citoyenne, les deux faces d'une même médaille...

«Ça brise l'isolement, aide à développer nos forces et permet la création d'un réseau social solidaire!»
Pierre-Eric

«Sherpa c'est faire de la place au positif, c'est laisser le passé en arrière et aller de l'avant dans le plaisir!»
Linda

Programmation des activités

Pas besoin d'inscription!
Vient qui veut quand il le veut!
Un lieu ouvert à tous!

ESPACE ANIMÉ

Activités diverses et ludiques

Avec l'équipe SHERPA et INVITÉS

Les mardis du 19 septembre au 5 décembre
14h00 à 16h00

CERCLE DE PAROLE

Viens partager tes savoirs expérientiels et apprendre de celui des autres afin de découvrir l'entraide avec intégrité.

Avec Claudie POULIOT et Lydia TRAHAN

Les mardis 12 septembre, 10 octobre, 14 novembre et 5 décembre
19h00 à 20h30

MASSAGES SUR TABLE

(1\$/minute. Réservez votre plage horaire au 418 523-2820)

Offrez-vous les bienfaits corporels et psychiques d'un massage!

Avec Pascale DESBOIS

Les mercredis 6 et 20 septembre, 4 et 18 octobre, 1^{er}, 15 et 29 novembre et le 13 décembre
13h30 à 16h00

LE SHERPA JAM

Du vivre ensemble à travers la musique!

Avec Pierre FRAPPIER et Philippe ANDREWS

Les mercredis du 20 septembre au 13 décembre
17h30 à 20h30

PARTAGE CAFÉ À L'ESPACE GALERIE

Création de lien, de partage et d'entraide en toute simplicité

Avec Claudie POULIOT et Lydia TRAHAN

Les jeudis 14 septembre, 12 et 26 octobre, 9 et 23 novembre
9h30 à 12h00

Programmation des activités avec inscriptions

SÉRIE PARTAGE DES SAVOIRS! (nouveau)

Des bénévoles vous partagent leurs savoirs et leurs expériences, un donner/recevoir qui part du cœur dans ces 2 ateliers! (♦ Voir modalités d'inscription)

ATELIERS DE THÉÂTRE

Viens découvrir le jeu théâtral et les techniques du comédien. Des exercices simples à la portée de tous. C'est pour toi!

Animation: Michel VIEL

Les lundis du 11 septembre au 4 décembre (férié le 9 oct.)
10h00 à 12h00

Groupe ouvert: 8 personnes maximum

EXERCICES SANTÉ

Viens améliorer ton tonus musculaire, ta souplesse articulaire et ta mobilité grâce à des exercices doux de mise en forme. (Vêtements confortables requis)

Animation: Marc-André GIROUX

Les mardis du 12 septembre au 5 décembre (congé le 3 oct.)
10h00 à 12h00

Groupe ouvert: 6 personnes maximum

PROGRAMMATION RÉGULIÈRE

Des professionnels vous transmettent leurs savoirs à travers des ateliers qui visent le mieux être en alliant, arts, spiritualité, exercices d'intégration. (Voir modalités d'inscription)

DÉCOUVRIR L'ACCUEIL DE SOI (nouveau)

Ré-apprendre à habiter son corps à travers un arbre imaginaire: Une opportunité d'être dans son axe, de valider ses perceptions et de diriger sa croissance! Se découvrir dans un nouveau rapport

à soi et à l'autre!

Animation: Michèle ST-JACQUES

Les lundis du 11 septembre au 4 décembre (férié le 9 oct.)
9h30 à 12h00

Groupe ouvert: 15 personnes maximum

QUÊTE DE SENS / QUÊTE DE PRÉSENCE

Cet atelier s'adresse à ceux qui ont le goût d'une aventure spirituelle personnelle et communautaire, dans un climat participatif, joyeux et sacré.

Entre tradition et création, venez reprendre du souffle!

Animation: Valérie THOMAS et Jeanne FRANCKE

Les lundis du 11 septembre au 4 décembre (férié le 9 oct.)
13h30 à 16h00

Groupe fermé: 12 personnes maximum

BIODANZA



La Biodanza propose un processus de développement humain à partir du plaisir de se laisser bouger ensemble sur des musiques variées. Viens expérimenter la rencontre de soi et

de l'autre dans la joie de vivre et la simplicité! Nul besoin de savoir danser!

Animation: André BÉLANGER

Les lundis du 11 septembre au 4 décembre (Férié le 9 oct.)
14h00 à 16h00

Groupe ouvert: 15 personnes maximum

INITIATION À LA COMMUNICATION CONSCIENTE

Explore une façon originale et créative d'améliorer ta communication dans divers contextes.

Animation: Patrick LAFLAMME

Les mardis du 12 septembre au 5 décembre (congé le 3 oct.)
9h00 à 12h00 ou 13h00 à 16h00

Groupes fermés: 20 personnes maximum

♦ Accessibilité: voir modalités d'inscriptions

APPROFONDISSEMENT DE LA COMMUNICATION CONSCIENTE

Cette formation vise l'intégration du processus de communication dans la relation à l'autre.

(Prérequis: Initiation à la communication consciente)

Animation: Patrick LAFLAMME

Les lundis du 11 septembre au 4 décembre (férié le 9 oct.)
18h00 à 21h00

Groupe fermé: 20 personnes maximum

♦ Accessibilité: voir modalités d'inscriptions



INITIATION AUX RYTHMES ET À L'EXPRESSION MUSICALE

Par le biais des percussions, cultive vocabulaire, musicalité et expressivité. Le rythme au cœur de la vie!

Animation: Sylvain RODRIGUE

Les mardis du 12 septembre au 5 décembre (congé le 3 oct.)
14h00 à 16h00

Groupe ouvert: 12 personnes maximum

QI GONG/TAI CHI

Exercices d'arts martiaux internes qui activent et harmonisent la circulation, accroissent l'équilibre mental et émotionnel.

(Vêtements confortables requis)

Animation: Pascale DESBOIS

Les mercredis du 13 septembre au 6 décembre (congé le 4 oct.)
10h00 à 12h00

Groupe ouvert: 15 personnes maximum

ALIMENTATION SANTÉ - Nous et notre environnement (nouveau)

Apprend à faire les bons choix concernant ton alimentation au quotidien.

Animation: Chloé GOUVEÏA

Les mercredis du 13 septembre au 6 décembre (congé le 4 oct.)
10h00 à 12h00

Groupe ouvert: 15 personnes maximum



SE DÉCOUVRIR PAR LE DESSIN

Mélange de dessin d'observation et de dessin expérimental, ces ateliers proposent d'explorer un sujet qui nous concerne directement, le corps.

Apprend les techniques, découvre et renforce ton potentiel créatif par une expérience inusitée, collective et individuelle.

Animation: Fanny H-LEVY

Les jeudis du 14 septembre au 7 décembre (congé le 5 oct.)
9h00 à 11h00

Groupe ouvert: 15 personnes maximum

ATELIER DES MOTS

Créations de poèmes, journal, nouvelles, dialogues... Pour débutants ou initiés, le tout dans une ambiance festive! Viens développer ton aisance dans la prise de parole en public!

Animation: Geneviève MORIN

Les JEUDIS du 14 septembre au 7 décembre (congé le 5 oct.)
14h00 à 16h00

Groupe ouvert: 15 personnes maximum

LES VOIX DE LA VIE

Apprendre les rudiments du chant à l'intérieur d'une chorale, se surpasser dans le plaisir, et tisser des liens à travers l'expérience!

Animation: Julie TREMBLAY

Les vendredis du 15 septembre au 1^{er} décembre
10h00 à 12h00

Groupe ouvert: 20 personnes maximum

MODALITÉS D'INSCRIPTION

Pour les activités avec inscription se faisant en collaboration avec le **Centre de formation aux adultes Louis-Joliet**, vous aurez besoin de votre:

- Certificat de naissance « grand format »
- Carte d'assurance maladie valide

♦ Pour les cours de **communication consciente**, vous devrez obligatoirement fournir une preuve de revenu afin d'assurer l'équité d'accessibilité.

♦ Pour les cours de la série « **Partage des savoirs** » aucun document requis, inscription sur place obligatoire.

DATES D'INSCRIPTIONS

Chez Pech au 130, boulevard Charest Est

Mardi 22 août: 13h00 à 16h00
Jeudi 24 août: 9h00 à 12h00
Mardi 29 août: 9h00 à 12h00 13h30 à 16h30
18h00 à 21h00
Jeudi 31 août: 14h00 à 17h00 18h00 à 21h00

* Lorsque les cours sont complets, il est possible de s'inscrire sur une liste d'attente, contactez Lydia Trahan

Ateliers ouverts: Inscriptions en continu
Ateliers fermés: Fermeture du groupe à la 3^e semaine

Pour information:

LYDIA TRAHAN (Responsable de la programmation)
418-523-2820 lydia.trahan@infopech.org