



www.relaxactionmtl.com

Programme des activités

NOUVEAU

ÉTÉ 2021

Photo prise par Josée Allaire, Parc national de la Jacques-Cartier, Stoneham-et-Tewkesbury

Programmation d'été 2021



Sommaire de la programmation

Horaire d'été



Inscription par courriel à :

info@relaxactionmtl.com

Inscription téléphonique :

Veuillez laisser un message sur la boîte vocale pour un retour d'appel

(514) 385-4868

Inscription jusqu'au 11 juin 2021

Activité	Animateur/trice Intervenant/e	Date	Jour et heure de l'activité
Nature en ville	Carolane et Josée	30 juin au 18 août	Mercredi de 14h30 à 16h00
Expression théâtrale	Anaëlle	8 juillet au 26 août (pause le 5 août)	Jeudi de 14h00 à 15h30
Prenons le temps de jaser	Mayra, Charles, Vincent et Éric	9 juillet au 27 août	Vendredi de 14h30 à 16h00

L'équipe de Relax-Action Montréal

vous souhaite une belle saison estivale

Mémo

Compte tenu du nombre important de membres et de clients et du nombre limité de places, une priorité sera accordée aux personnes en démarche active au sein de Relax-Action Montréal.

Conseils santé lors de canicule (plus de 30°C)

L'été, il fait très chaud !



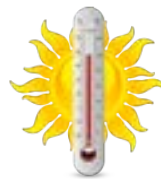
Assurez-vous de :

- ⇒ Boire de 6-8 verres d'eau par jour ou selon les indications du médecin
- ⇒ Passer au moins 2 heures par jour dans un endroit climatisé ou frais
- ⇒ Prenez au moins 1 douche ou 1 bain frais par jour ou rafraîchissez votre peau plusieurs fois par jour
- ⇒ Évitez l'alcool
- ⇒ Réduisez les efforts physiques
- ⇒ Portez des vêtements légers

En cas de malaise ou si vous avez des questions sur votre santé, appelez

Info-Santé, en composant le 811.

En cas d'urgence, appelez le 911



Prenez note que les activités se tiendront dans le respect des mesures sanitaires en vigueur au moment de débiter la programmation d'été. Ceci implique masque, distanciation sociale et nombre de participants.

Nous vous remercions de votre compréhension et de votre collaboration!

Nature en ville

Tu as envie de te dégourdir et de contempler les merveilles de la nature? Alors, cette activité est faite pour toi! En marchant, nous allons observer et identifier ce qu'il y a autour de nous et ce, dans un des plus beaux parcs de notre ville! En cas de pluie, l'activité est annulée.

Horaire : les mercredis de 14h30 à 16h00 (8 rencontres)

Début : 30 juin **Fin :** 18 août 2021

Animatrices: Carolane et Josée en alternance

Lieu: Parc de Île-de-la-Visitation



Expression théâtrale

Le théâtre permet l'accès à l'expression de soi, à la gestion des émotions. Il permet aussi d'oser se confronter au regard de l'autre, en jouant un rôle, en abordant une histoire avec son imaginaire et celui de l'autre! Les ateliers d'expression théâtrale s'organiseront sous forme de jeux, de mimes, d'improvisations, d'échanges. Venez donc vous amuser! En cas de pluie, l'activité est annulée (possibilité de prolongation de la session dans ce cas)

Horaire : Les jeudis de 14h00 à 15h30 (7 rencontres)

Début: 8 juillet **Fin :** 26 août 2021 (avec une pause le 5 août)

Animatrice: Anaëlle

Lieu: Parc de Île-de-la-Visitation



Prenons le temps de jaser

Ces ateliers de discussion ont pour but d'échanger sur divers sujets d'actualité et de socialiser. Les rencontres auront lieu à l'extérieur, et nous vous encourageons à amener votre chaise ou couverture pour vous installer confortablement, tous à deux mètres de distance bien sûr. Lors de journées de mauvais temps, l'activité se tiendra sur Zoom.

Horaire : Les vendredis de 14h30 à 16h00 (8 rencontres)

Début : 9 juillet **Fin :** 27 août 2021

Animateurs en alternance : Mayra, Charles, Vincent et Éric

Lieu: Parc de Île-de-la-Visitation (ou Zoom en cas de pluie)



Comment se joindre à une réunion numérique Zoom

Avec ou sans internet, c'est plus simple qu'on le pense, il s'agit d'essayer ...

Par ordinateur connecté à internet: À partir du courriel que nous vous aurons envoyé pour confirmer votre inscription, cliquez sur le lien URL (ex. : <https://zoom.us/j/123456789>). Une boîte de dialogue s'ouvrira. Cliquez sur *ouvrir* pour autoriser Zoom à se connecter.

Par téléphone connecté à internet ou une tablette: Téléchargez d'abord l'application gratuite *Zoom Cloud Meetings* sur le Play Store (Android) ou App Store (Apple). À partir du courriel que nous vous aurons envoyé pour confirmer votre inscription, cliquez sur le lien URL (ex. : <https://zoom.us/j/123456789>). En seconde option, si vous n'avez pas téléchargé l'application *Zoom Cloud Meetings*, vous pourrez, après avoir cliqué sur le lien URL, choisir de vous connecter par votre navigateur web.

*Pour ces deux options par internet, vous pourrez contrôler votre **micro et caméra** à partir des icônes en bas à gauche de votre écran. Il se peut que vous ayez à autoriser zoom à utiliser votre caméra et micro. Il faut accepter.*

Nous vous expliquerons en début de rencontre les autres outils disponibles au besoin.

Par simple téléphone, sans internet : Composez le numéro de téléphone que l'on vous aura transmis lors de votre confirmation d'inscription. Appuyez sur le **0** pour le français. Entrez le numéro d'identification (ID) de réunion à 11 chiffres que l'on vous aura également transmis, suivi du **#** (ex : 567 8787 8989 #). Appuyez à nouveau sur **#** lorsqu'indiqué. Vous êtes alors dans la réunion, mais sans image. Pour activer ou désactiver votre micro, entrez ***6**.

À partir du moment où vous aurez reçu les informations nécessaires, nous vous encourageons à tenter de vous connecter une première fois selon les directives expliquées ci-dessus, pour connaître la procédure et être prêt(e) lorsqu'arrivera le moment de la première rencontre. Lors de celle-ci, nous vous suggérons fortement de vous connecter 15 minutes avant le commencement. Ainsi, en cas de pépin, vous aurez du temps pour trouver une solution, ou nous appeler pour avoir notre soutien.

Pour ceux et celles qui vivraient de l'insécurité face à cette nouveauté, sachez que nous vous soutiendrons en cas de besoin, et nous avons confiance que vous pourrez participer à nos activités avec succès!

Bienvenue dans le futur!