



**Avec vous depuis plus de 50 ans!**

**Nos portes sont grandes ouvertes pour vous accueillir dans un endroit chaleureux et convivial!**

**Carte de membre obligatoire pour toutes nos activités.**

**Coût 5\$**

Il y a 3 sessions de 10 semaines chacune entre septembre et mai: automne, hiver et printemps.

Les inscriptions se renouvellent à chaque session.

Un atelier peut être annulé si le nombre d'inscriptions est insuffisant.

## Nos services

### Accès libre informatique

Venez naviguer, faire des recherches ou travailler des projets personnels.

**Réservation obligatoire**

Pour assurer votre place: # 8754

**Du lundi au jeudi**  
9h30 à 11h30 et 12h à 16h

**Gratuit**

### Fab Lab

Pour concevoir et réaliser seul ou en groupe *presque n'importe quoi!* Venez dans notre atelier équipé d'outils de fabrication standard et numériques (découpe du bois, imprimante 3D, etc.).

**Réservation obligatoire**

Info.: # 6874

www.fablabdupec.com

Matériels non-inclus

**Abonnement 30\$**

### Halte-garderie

Pour enfants de 12 mois à 5 ans.

Programme éducatif «je grands en halte-garderie»

**Du lundi au vendredi**  
7h30 à 18h

**Blocs de: 4h,5h,8h**  
1,50\$/heure

### Aide alimentaire

**Réservation obligatoire**

Info.: # 8754

**Un mercredi sur deux**  
À partir de 13h

**5\$**  
Par visite

## Nos ateliers de formation Info: 4485

### Informatique

Pour vous initier ou perfectionner votre utilisation de l'ordinateur, tablettes ou smartphones.

#### Initiation à la tablette (65 ans et plus)

Utilisation d'une tablette, maîtrise d'internet pour se prévaloir des différents services et contacts personnels.

**Lundi**  
13h à 14h

**Gratuit**

#### Initiation à l'informatique, débutant

Initiation à l'ordinateur, naviguer sur internet, consulter les courriels...

**Mardi**  
14h30 à 15h30

**25\$/session**  
de 10 sem. (10h)

#### Initiation à l'informatique, intermédiaire (suite du cours débutant)

La gestion et le partage des fichiers et des dossiers, gestion des courriels, les espaces de stockage en ligne et traitement de texte.

**Mardi**  
13h à 14h

**25\$/session**  
de 10 sem. (10h)

#### Feuille de calcul (Excel) débutant

Apprentissage des notions de base du logiciel.

**Lundi**  
14h30 à 15h30

**25\$/session**  
de 10 sem. (10h)

### Linguistiques

Pour mieux profiter de vos voyages, converser en différentes langues, faciliter les échanges, enrichir votre culture.

Ateliers axés sur la discussion de thèmes pratiques.

#### Conversation en Anglais, débutant

**Lundi**  
18h30 à 20h30

**60\$/session**  
de 10 sem. (20h)

#### Conversation en Espagnol, débutant

**Mardi**  
18h30 à 20h30

**60\$/session**  
de 10 sem. (20h)

#### Conversation en Français, débutant

Pour les nouveaux arrivants.

**Mardi**  
14h à 16h

**Gratuit**

### Artistiques

Pour dévoiler votre personnalité, travailler votre langage verbal et non verbal, pour exprimer vos émotions, pour rentrer en contact avec les autres.

#### Initiation au dessin académique

Familiarisez-vous avec les bases de l'illustration.

**Mardi**  
18h30 à 20h30

**30\$/session**  
de 10 sem. (20h)

#### Improvisation

Faites aller votre imagination et amusez-vous!

**Judi**  
18h30 à 20h30

**30\$/session**  
de 10 sem. (20h)

#### Vitrail

**+ Frais de matériels 20\$**

Découvrez les techniques de base du vitrail, la coupe du verre, la soudure. Venez réaliser votre projet.

**Mercredi**  
18h30 à 20h30

**30\$/session**  
de 10 sem. (20h)

### Artisanats

Pour développer votre savoir-faire, votre créativité et donner une deuxième vie à vos vêtements.

#### Couture, débutant

Confection de vêtements, accessoires et recyclages de textiles.

**Lundi**  
16h à 18h

**30\$/session**  
de 10 sem. (20h)

#### Couture, intermédiaire (suite du cours débutant)

Confection de vêtement, accessoires et recyclage de textiles.

**Lundi**  
18h30 à 20h30

**30\$/session**  
de 10 sem. (20h)

#### Tricot

Découvrir les techniques de base du tricot.

**Matériels non-inclus**

**Mardi**  
16h à 18h

**30\$/session**  
de 10 sem. (20h)

## Activités pour les personnes âgées Pour vieillir en santé, éprouver du plaisir et tisser des liens!

### Yoga sur chaise

Activité de yoga pour renforcement musculaire.

**Gratuit**

**Mercredi**  
15h30 à 16h30

### Programme VIACTIVE

Avez-vous le goût de vous mettre en forme?

Si oui, ce programme est pour vous!

Adapté aux personnes de 50 ans et plus.

**Mardi**  
13h30 à 14h30

**Gratuit**

### Nos vendredis rigolos

#### Jeux de société

Explorez différents jeux de société éducatifs et faites-vous de nouveaux amis.

**Vendredi**  
14h à 16h

**Gratuit**

### Écologie /environnement

Pour contribuer à prévenir, à limiter ou à corriger les impacts environnementaux tels que la pollution de l'eau, de l'air, du sol, ainsi que les problèmes liés aux déchets.

### Réparation de petits appareils électriques

**Rendez-vous obligatoire**

**1 fois par mois**

**Contribution volontaire**

## Conférences /activités ponctuelles possibles

### Bricolage écologique

Bricolage (zéro déchets) à faire soi-même.

**Ponctuelle**  
Date à venir

**Contribution volontaire**

### Premiers soins (sans diplôme)

Sentez-vous un peu plus outillés en situation de secourisme.

**Ponctuelle**  
Date à venir

**Contribution volontaire**

### Karaoqué

Venez-vous amuser et chanter avec vos amis.

**1 fois par mois**

**5\$**

### Club de lecture

Venez échanger et discuter à propos de vos différentes lectures.

**1 fois par mois**

**Gratuit**

**Quand:** le jour et l'heure sera annoncé chaque mois pour le mois suivant.

## Fidèle à sa Mission d'éducation populaire

Les activités au PEC-HM sont un moyen d'apprendre autrement, de développer de nouvelles compétences, de socialiser, de s'épanouir et de développer un nouveau réseau de contacts.

## Contactez-nous

**N'oubliez pas de vous inscrire à notre infolettre pour ne rien manquer!**

Suivez-nous pour plus de détails!

*Au plaisir de vous accueillir dans nos nouveaux locaux!*

4650 Rue Ontario E

Montréal, Québec

H1V 1L2

(514) 596-4488

(514) 596-4485

Info@pechm.org

www.pechm.org

Facebook.com/hmpec