



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