



## ÉDUCATION 3<sup>e</sup> ÂGE COLLÈGE DE MAISONNEUVE

**POUR UNE RETRAITE STIMULANTE**

Infolettre ETA, Mars 2017, Numéro 4

---

### BIENVENUE AUX DAMES



**ET AUX AMIS DES DAMES. LE MERCREDI 8 MARS**, nous prendrons la taverne d'assaut pour souligner la Journée internationale des femmes. Pour le symbole, nous avons choisi une bonne vieille taverne classique, dont les relents tenaces rappellent qu'on y a déjà beaucoup bu, fumé et même « écrasé » par terre. Rendez-vous chez Morelli, 3529, rue Hochelaga, à partir de 16 h.

*En 1986, la loi qui lève l'interdit des tavernes aux femmes sonne la fin de l'homme des tavernes.*

---

### PHOTOMATON UV DE LA SOCIÉTÉ CANADIENNE DU CANCER

Le cancer de la peau est le plus courant au Québec

# 90%

## DES CAS sont ÉVITABLES

**LE LUNDI 6 MARS, DANS LE FOYER**, le Collège organise une séance de photos UV pour sensibiliser les jeunes aux dommages causés à la peau par les rayons UV.

**Volet 1** : Avons besoin de bénévoles de 10 h à 14 h (tranches de deux heures aussi possibles) pour inviter les jeunes à venir faire prendre leur photo, les orienter, gérer la file d'attente... Nos membres aussi peuvent faire prendre leur photo.

**Volet 2** : Recherchons aussi des personnes qui ont travaillé dans le milieu de la santé pour faire l'interprétation des photos prises. Une petite formation d'une heure à suivre en ligne ou dispensée le 28 février de 18 h à 19 h ou autre.

Pour être bénévole à cette activité, veuillez écrire à : [Valérie Lepage-Barrette](#) en indiquant votre nom et votre disponibilité (p. ex. Mme Chose, Volet 1, de 12 h à 14 h) ou appeler **Valérie**, conseillère à la vie étudiante, Services aux étudiants et à la communauté, au 514 254-7131, poste 4588.

---

### FÉVRIER, MOIS DE LA PERSÉVÉRANCE

Vous aimeriez faire une petite vidéo sur la persévérance pour la page Facebook – vie étudiante du Collège? Appelez **Valérie Lepage-Barrette** (voir ci-dessus). Vous devrez dire ce qu'est pour vous la persévérance et raconter une expérience personnelle.

---

## MARS, MOIS DE LA NUTRITION



### LE JEUDI 9 MARS, DE 11 H À 12 H, SALLE E-2203

Nous avons besoin de **40** participants à un atelier **gratuit** que nous ont préparé Noro, Nathaly et Li, étudiantes en Techniques de diététique, dans le cadre du cours Nutrition et Communication. Le thème choisi : *Comment lire le tableau de valeur nutritive (les étiquettes)* sur les produits.

Faites partie des **40** qui contribueront à la formation pratique de ces étudiantes auprès de divers publics cibles.

**Inscription gratuite, mais obligatoire** : [3eage@cmaisonneuve.gc.ca](mailto:3eage@cmaisonneuve.gc.ca) ou 514 254-7137, poste 4900. Faites vite, nombre de places limité. Invitez vos ami(e)s.

*Cet atelier s'inscrit dans nos activités intergénérationnelles et ethnoculturelles du projet pilote Vivre-ensemble, dont le but est de multiplier les contacts avec les étudiant(e)s du Collège et de les soutenir.*

---

## CAFÉ-CONFÉRENCE



### LE LUNDI 13 MARS 2017 : Sommeil et vieillissement

Pourquoi le sommeil est-il important pour la santé physique et psychologique? Quelles sont les recommandations pour bien dormir? Cette conférence apportera des réponses à ces questions ainsi que des pistes de solution pour pallier les difficultés que l'on rencontre en vieillissant.

**Conférencière** : Mme Maude Bouchard, bachelière en psychologie de l'Université de Montréal, Ph. D. en cours. Elle fait partie de l'équipe de D<sup>re</sup> Julie Carrier, neuroscientifique et experte du sommeil et du vieillissement à l'IUGM.

**Lieu** : Salle Sylvain-Lelièvre, à 13 h 15

**Coût** : 6 \$ pour les membres, 8 \$ pour les non-membres, incluant café, jus, biscuits et tirage d'un bon d'achat de 20 \$ à la Librairie coopérative du Collège

**Inscription en ligne** ou sur place le jour même

Responsables : Dianne et Jocelyne, 514 254-7131, poste 4900

**NOUVELLE DATE** pour le dernier café-conférence de la saison :

**LUNDI 8 MAI** - Promenade musicale en Italie avec Mme Claire Villeneuve

---

## LES VISITES GUIDÉES 2017

Inscription auprès des responsables, Nicole Deveault : [514 645-6955](tel:514-645-6955) et Lucille Perron : [514 644-2531](tel:514-644-2531).

- 30 mars** - Visite GRATUITE du Musée Eudore-Dubeau. Histoire de la médecine dentaire.  
**28 avril** - Visite GRATUITE en matinée de l'Hôtel de Ville de Montréal. En après-midi, visite du Château Ramezay (8 \$) : exposition permanente et exposition *Lumières sous la ville* (archéologie montréalaise). Vous pouvez participer à une seule de ces deux visites.  
**4 mai** - Les pierres nous parlent. **COMPLET**. Remise de l'activité en cas de pluie.  
**18 mai** - Visite dans le Vieux-Montréal : Sur les traces de notre démocratie.

---

## LE COMITÉ DES COURS

Pour l'automne  
**2017**  
nous souhaitons  
offrir des conférences  
en lien avec le

**375<sup>e</sup>**  
de Montréal

Le comité des cours prépare la programmation 2017-2018. Si vous avez des suggestions de conférences et de cours, veuillez les transmettre à l'attention de Serge Lavoie, à [3eage@cmaisonneuve.qc.ca](mailto:3eage@cmaisonneuve.qc.ca), ou en parler à l'une des membres du comité : Dianne Valcourt, Diane Bérubé, Louise Cazes, Gisèle Legeault ou Lucie Roy.

Dans votre message, il faut indiquer le sujet ainsi que le numéro de téléphone ou le courriel du conférencier ou de la conférencière.

---

## LE PROJET PILOTE VIVRE-ENSEMBLE



Nous y étions au petit-déjeuner de la directrice générale le 7 février pour présenter notre projet Partages intergénérationnels, en collaboration avec les Services aux étudiants et à la communauté. Notre projet fait partie des dix qui ont été retenus sur les vingt-quatre présentés.

L'idée de ce projet est venue de la popularité du « Vieux à 0,25 \$ », Réjean Vanasse, et des commentaires recueillis auprès de quelque 800 jeunes que nos bénévoles ont rencontrés depuis une dizaine d'années, à la demande de professeurs, sur le campus de la rue Sherbrooke. Notre projet vise à multiplier les visites dans les classes sur les trois campus du Collège de Maisonneuve.

Il avance rondement. L'équipe de projet – Rose-Blanchette, Claude B. Champagne, Thérèse Dubhé, Dianne Valcourt et Réjean Vanasse, ainsi que Stéphane Laplante des Services aux étudiants et à la communauté et Gwenaëlle Savary, chargée de projet – a

élaboré un feuillet promotionnel expliquant ce que nos bénévoles peuvent faire dans une classe, comment ils le font et pourquoi, et ce qu'en disent les étudiant(e)s et professeur(e)s rencontrés à ce jour. Le Service des communications en fait le graphisme.

Ce feuillet sera distribué à la prochaine réunion des coordonnateurs. C'est là que les portes des classes devraient s'ouvrir.

---

## NOS BÉNÉVOLES EN ACTION



Le 2 février dernier, dans le cadre de la Semaine de prévention du suicide, des bénévoles ont servi plus de 400 chocolats chauds aux étudiants et étudiantes du Collège, avec l'équipe des Services aux étudiants et à la communauté. Réjean était aussi de la partie pour les consultations du Vieux à 0,25 \$.

Sourires, « merci », « ça fait du bien! » ont marqué cette distribution qui fut fort populaire!

---

## SCRABBLE DU 12 JANVIER AU 8 JUIN 2017

**TOUS LES JEUDIS À 13H**, joignez-vous au groupe d'une vingtaine de personnes qui participent à cette activité. Bienvenue aux débutants et débutantes.

Coût : 4 \$ incluant un petit goûter

Lieu : Centre Alphonse-Desjardins, 6755, 36<sup>e</sup> Avenue

Responsable : Réjean Vanasse, 514 722-1442

---

## RANDONNÉES PÉDESTRES DU 11 JANVIER AU 7 JUIN 2017

**TOUS LES MERCREDIS À 10 H**, venez admirer les sentiers du Jardin botanique tout en prenant soin de votre santé.

Rencontre : entrée de la Maison de l'arbre, angle boulevard Rosemont et 29<sup>e</sup> Avenue

Entrée gratuite au Jardin jusqu'à la mi-mai

Responsable : Marius Arseneault, 514 729-1030

---

## POUR NOTRE PROCHAIN BAZAR

**APPORTEZ-NOUS** vos livres, CD, DVD, casse-têtes... en tout temps OU **APPELEZ-NOUS** et nous passerons les chercher au besoin : 514-254-7131, poste 4900.

---

## PETIT ORGANISME CHERCHE GRANDS BÉNÉVOLES



en communication pour l'infolettre et le site Web;  
pour nos archives;

pour aider Réjean Vanasse au scrabble.

Écrivez-nous à [3eage@cmaisonneuve.qc.ca](mailto:3eage@cmaisonneuve.qc.ca)

---

## INSCRIPTIONS



### Quelques cours

débutent en mars, et il reste des places :

16 mars : *Abus de langage et de conduite dans l'univers courtois* (dates modifiées)

17 mars : *Une brève histoire de la musique russe*

22 mars : *Introduction au iPad et iPhone*

### Conférences du lundi

6 mars : *La frégate HMCS-Valleyfield et son torpillage*

20 mars : *Les femmes dans la chanson québécoise : les grandes interprètes*, par Louis Caron

27 mars : *Marc Chagall amoureux* (déplacée dans la salle Sylvain-Lelièvre en raison de la forte demande)

Consultez le [site du Collège](#) ou renseignez-vous auprès des Services aux étudiants et à la communauté : 514 254-7131, poste 4942.

---

## UNE AUTRE MEMBRE NOUS QUITTE

Mme Gisèle Beaudoin (1937-2017) est décédée le 7 février dernier. La cérémonie aura lieu à la paroisse Notre-Dame-des-Victoires, 2700, boul. Lacordaire, Montréal, le jeudi 20 avril 2017, dès 17 h. On peut vérifier l'information auprès de la Coopérative funéraire du Grand Montréal.

---

## NOUS JOINDRE

514 254-7131, poste 4900 • [3eage@cmaisonneuve.qc.ca](mailto:3eage@cmaisonneuve.qc.ca)

Éducation 3<sup>e</sup> Âge

Collège de Maisonneuve

3800, rue Sherbrooke Est, local D-2607

Montréal (Québec) H1X 2A2

(bureau ouvert les mardis et mercredis de 13 h à 15 h 30 pendant la session.)

## SUIVEZ-NOUS

[Portail du réseau collégial du Québec](#)



[www.facebook.com/education3eage](http://www.facebook.com/education3eage)



[twitter.com/Education3e\\_age](https://twitter.com/Education3e_age)

---

## L'ÉQUIPE DE L'INFOLETTRE

Rédaction : Rose-Lise Blanchette, Francine Goulet

Révision : Francine Goulet

Relecture : Dianne Valcourt, Stéphane Laplante et Serge Lavoie

Pour publier une annonce ou un court texte d'intérêt général : [3eage@cmaisonneuve.qc.ca](mailto:3eage@cmaisonneuve.qc.ca).  
Veuillez indiquer vos coordonnées ainsi que « Infolettre » dans le champ Objet.

---

**PARTAGEONS L'INFORMATION**

Même si les coûts d'imprimerie et de timbres nous forcent à publier par voie électronique, nous n'oublions pas ceux et celles qui n'ont pas accès au courrier électronique. Si vous connaissez une personne qui n'est pas équipée pour recevoir notre infolettre, pouvez-vous l'imprimer et aller la lui porter? Et hop ! On partage.