






























































































































Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
		<p> Déjeuner gratuit ! (8h30 - 11h) 1</p> <p> Libre de bouger (17h à 20h)</p>	<p> Karaoqué avec Fred (18h30 à 20h30) 2</p> <p> Pétanque (18h00 à 19h00)</p>	<p> Parcours moteur 0-5 ans (10h à 12h) 3</p>	<p> Samedi de danser 4 country (19h00)</p>	<p> Quintette de cuivres 5 sans tambour avec trompettes (10h)</p> <p> J'Lâche pas (hommage à marjo et corbeau (19h00))</p>
<p> Conte sous les arbres 6 (10h30)</p> <p> Tricot - café (12h à 14h30)</p> <p> *Parlons français (13h30- 14h30)</p>	<p> *Parlons français (10h30- 11h30) 7</p> <p> Libre de bouger (17h à 20h)</p>	<p> Déjeuner gratuit ! (8h30 - 11h) 8</p> <p> *Plaisir en famille ! (10h30 - 12h)</p> <p> Libre de bouger (17h à 20h)</p>	<p> Soirée chansonnier 9 Mike Martin (18h30 à 20h30)</p>	<p> Parcours moteur 0-5 ans (10h à 12h) 10</p> <p> *L'alimentation au Québec (13h à 14h30)</p> <p> *Atelier d'initiation à l'improvisation (18h30 à 20h30)</p>	<p>11</p>	<p> Libre de bouger 12 *Projet d'art DIY (9h à 12h)</p> <p> Hommage à Piaf -Fête des Français (19h)</p>
<p> Conte sous les arbres 13 (10h30)</p> <p> Tricot - café (12h à 14h30)</p> <p> *Parlons français (13h30- 14h30)</p>	<p> *Parlons français (10h30- 11h30) 14</p> <p> *Piques-niques et jeux 55 ans + (12h à 14h15)</p> <p> Libre de bouger (17h à 20h)</p> <p> Zumba (18h30 à 19h30)</p> <p> Royal 22e Régiments (19h)</p>	<p> Déjeuner gratuit ! (8h30 - 11h) 15</p> <p> *Plaisir en famille ! (10h30 - 12h)</p> <p> Pound Fit (18h30 à 19h30)</p>	<p> POP QUIZZ 16 (18h30 à 20h30)</p> <p> Pétanque (18h à 19h)</p>	<p> Parcours moteur 0-5 ans (10h à 12h) 17</p>	<p> *Initiation à la linogravure (9h à 11h) 18</p> <p> Samedi de danser country (19h00)</p>	<p> Libre de bouger 19 *Projet d'art DIY (9h à 12h)</p> <p> MiRebelle (country) (19h00)</p>
<p> Conte sous les arbres 20 (10h30)</p> <p> Tricot - café (12h à 14h30)</p> <p> *Parlons français (13h30- 14h30)</p>	<p> *Parlons français (10h30- 11h30) 21</p> <p> *Bingo (13h à 14h30)</p> <p> Libre de bouger (17h à 20h)</p> <p> Médiation dans les parcs (18h30h à 20h)</p>	<p> Déjeuner gratuit ! (8h30 - 11h) 22</p> <p> *Plaisir en famille ! (10h30 - 12h)</p> <p> Libre de bouger (17h à 20h)</p>	<p> Karaoqué avec Fred 23 (18h30 à 20h30)</p>	<p> Parcours moteur 0-5 ans (10h à 12h) 24</p> <p> *Bibliobébé • Inscription via la bibliothèque (10h30)</p>	<p>25</p>	<p> Libre de bouger 26 *Projet d'art DIY (9h à 12h)</p> <p> Louis Dionne & amis(es) (19h00)</p>
<p> Conte sous les arbres 27 (10h30)</p> <p> Tricot - café (12h à 14h30)</p> <p> *Parlons français (13h30- 14h30)</p>	<p> *Parlons français (10h30- 11h30) 28</p> <p> Contes et Légendes (18h30 à 20h30)</p>	<p> Déjeuner gratuit ! (8h30 - 11h) 29</p> <p> *Plaisir en famille ! (10h30 - 12h)</p> <p> Libre de bouger (17h à 20h)</p> <p> *Légumes cachés, collation santé! (18h)</p>	<p>30</p>	<p> Parcours moteur 0-5 ans (10h à 12h) 31</p> <p> *Cuisiner sans recette (10h à 11h30)</p>		

• Les activités accompagnées d'un * dans le calendrier nécessitent une inscription via notre site internet ou par téléphone au (418) 682-2429

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
					 Médiation dans les parc (10h à 11h30) 1  Samedi de danser (19h00)	 Libre de bouger 2 *Projet d'art DIY (9h à 12h)  Québec Jazz Big Band (19h00)
 Conte sous les arbres 3 (10h30)  Tricot - café (12h à 14h30)  *Parlons français (13h30- 14h30)	 *Parlons français (10h30- 11h30) 4  *Piques-niques et jeux 55 ans + (12h à 14h15)  Libre de bouger (17h à 20h)  Contes et Légendes (18h30 à 20h30)  Concert de musique National de la Réserve Navale (19h00)	 Déjeuner gratuit ! 5 (8h30 - 11h)  Libre de bouger (17h à 20h)	 Pétanque (18h à 19h) 6  Soirée chansonnier Jérémy Lemieux (18h30 à 20h30)	 Parcours moteur 7 0-5 ans (10h à 12h)  *Bibliobébé <ul style="list-style-type: none"> Inscription via la bibliothèque (10h30)  *Atelier d'initiation à l'improvisation (18h30 à 20h30)	 Samedi de danser Country (19h00) 8	 MGM (19h00) 9  Libre de bouger  *Projet d'art DIY (9h à 12h)
 Conte sous les arbres 10 (10h30)  Tricot - café (12h à 14h30)  *Parlons français (13h30- 14h30)	 *Parlons français (10h30- 11h30) 11  Les Dudes spectacle de cirque "Stories in the City" 18h  *Atelier d'information Le système scolaire québécois (18h30 -20h30)	 Déjeuner gratuit ! 12 (8h30 - 11h)  *Conférence : Une boîte à lunch haute en saveurs (13h30 à 14h30)  Pound Fit (18h30 à 19h30)	 POP QUIZZ (18h30 à 20h30) 13	 Parcours moteur 14 0-5 ans (10h à 12h)	 *Carte à l'aquarelle 15 (9h à 11h)  Samedi de danser (19h00)	 Libre de bouger 16  *Projet d'art DIY (9h à 12h)  Show mystère (19h00)
 Conte sous les arbres 17 (10h30)  Tricot - café (12h à 14h30)  *Parlons français (13h30- 14h30)	 *Parlons français (10h30- 11h30) 18  *Bingo (13h à 14h30)  Libre de bouger (17h à 20h)	 Déjeuner gratuit ! 19 (8h30 - 11h)  Zumba (18h30 à 20h30)	 Pétanque (18h à 19h) 20  Karoké avec Fred (18:30 à 20h30)	 Parcours moteur 21 0-5 ans (10h à 12h) 22  *Bibliobébé <ul style="list-style-type: none"> Inscription via la bibliothèque (10h30) 		
 Conte sous les arbres 24 (10h30)  Tricot - café (12h à 14h30)  *Parlons français (13h30- 14h30)	 *Parlons français (10h30- 11h30) 25	 Déjeuner gratuit ! 26 (8h30 - 11h)  *Conserver ses récoltes! (9h - 11h)	 Karoké avec Fred (18h30 à 20h30) 27	 *Audition Instant scène (18h à 21h) 28		
						31

• Les activités accompagnées d'un * dans le calendrier nécessitent une inscription via notre site internet ou par téléphone au (418) 682-2429

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	<p>● *Parlons français 1 (10h30- 11h30)</p> <p>◆ Libre de bouger (17h à 20h)</p>	<p>■ Déjeuner gratuit ! 2 (8h30 - 11h)</p> <p>◆ Libre de bouger (17h à 20h)</p>	3	4	5	<p>● Balades culturelles 6 (14h à 15h)</p>
<p>■ Tricot - café 7 (12h à 14h30)</p> <p>■ *Parlons français (13h30- 14h30)</p>	<p>● *Parlons français 8 (10h30- 11h30)</p> <p>◆ Libre de bouger (17h à 20h)</p> <p>■ Contes et Légendes (18h30 à 20h30)</p>	<p>■ Déjeuner gratuit ! 9 (8h30 - 11h)</p> <p>■ *Préparer ses Tisanes (9h à 11h)</p> <p>◆ Libre de bouger (17h à 20h)</p>	<p>■ Épluchette de blé d'inde et spectacle de musique Tigidou 10 (18h30 à 21h)</p>	11	12	<p>● Balades culturelles 13 (14h à 15h)</p>
<p>■ Tricot - café 14 (12h à 14h30)</p> <p>■ *Parlons français (13h30- 14h30)</p>	<p>● *Parlons français 15 (10h30- 11h30)</p> <p>■ *Atelier insécurité alimentaire et santé mentale: Quand le frigo est vide et la tête déborde (18h30 à 20h)</p>	<p>■ Déjeuner gratuit ! 16 (8h30 - 11h)</p> <p>■ Zumba (18h30 à 20h30)</p>	<p>■ Karaoké avec Fred 17 (18h30 à 20h30)</p>	<p>■ Psychomotricité 0-5ans 18 (9h30 - 12h30)</p> <p>■ *Atelier d'initiation à l'improvisation (18h30 à 20h30)</p>	<p>◆ *Initiation à la linogravure 19 (9h à 11h)</p>	<p>● Balades culturelles 20 (14h à 15h)</p>
<p>■ Tricot - café 21 (12h à 14h30)</p> <p>■ *Parlons français (13h30- 14h30)</p>	<p>● *Parlons français 22 (10h30- 11h30)</p> <p>■ *Bingo (13h à 14h30)</p>	<p>■ Déjeuner gratuit ! 23 (8h30 - 11h)</p> <p>■ *À la découverte des courges! (9h - 11h)</p>	<p>■ POP Quizz 24 (18h30 à 20h30)</p>	<p>■ Psychomotricité 0-5ans 25 (9h30 - 12h30)</p> <p>■ *Instant Scène (18h30 à 20h30)</p>	<p>● *Atelier pour les jeunes entre 5 et 12 ans « Découvrez l'artiste en vous » 26 (13h)</p>	<p>● Balades culturelles 27 (14h à 15h)</p>
28	<p>● *Parlons français 29 (10h30- 11h30)</p>	<p>■ Déjeuner gratuit ! 30 (8h30 - 11h)</p>				

* Inscription aux activités *

Les activités accompagnées d'un * dans le calendrier nécessitent une inscription. Voici la marche à suivre :

- Pour s'inscrire en ligne, rendez-vous sur le site d'Amilia, créez votre profil et remplissez la fiche d'inscription. <https://www.loisirdubergerlessaules.com/fr/programmation.aspx>
- Inscription par téléphone aussi disponible au (418) 682-2429
- Inscription pour les piques-niques : (418) 683-2400
- Inscription pour Parlons français : (418) 478-8771

Tous les partenaires :



Lieux des activités :

■ **Espace communautaire Desjardins :**

5720, boul. de l'Ormière

◆ **Centre Communautaire J.-B.-Lafrance:**

4075, Rue Maria Goretti

● **Centre Communautaire Duberger - les Saules:**

2341, rue de la Rivière du Berger

♥ **Parc Saint-François-Xavier :**

2175, Rue Laurent Laroche

● **Maison O'Neill :**

3160, Bd Wilfrid-Hamel O,

◆ **Parc du Petit-Bois :**

5195, avenue Banville

📖 **Bibliothèque Romain-Langlois :**

2035, Boul. Masson

📖 **Bibliothèque Jean-Baptiste-Duberger :**

2475 Boul. Central

Atelier d'initiation à la linogravure

Découvrez l'art de la linogravure lors de cet atelier créatif accessible à tous! Cette technique d'impression consiste à graver un motif dans une plaque de linoléum à l'aide d'outils spécialisés, puis à l'encre et à l'imprimer sur papier pour créer une œuvre originale.

Atelier de création de cartes à l'aquarelle

Laissez libre cours à votre créativité lors de cet atelier de création de cartes à l'aquarelle! Dans une ambiance conviviale et inspirante, les participants découvriront les techniques de base de l'aquarelle

Atelier d'information : Le système scolaire Québécois

Nouveau au Québec ou simplement curieux de comprendre le fonctionnement de nos écoles ? Le système scolaire québécois possède ses propres codes, ses parcours uniques et son vocabulaire bien à lui. Pour vous aider à y voir clair et à soutenir au mieux vos enfants (ou votre propre parcours), nous vous invitons à notre atelier d'information gratuit

Atelier d'initiation à l'improvisation

Ludique et dynamique où les participant.e.s explorent la spontanéité, la créativité et l'expression de soi à travers des jeux et mises en situation amusantes. Une belle occasion de développer la confiance, l'écoute et l'esprit d'équipe dans une ambiance conviviale!

Bingo

C'est un jeu qui ne se démodera jamais et où tous et chacun éprouvent du plaisir à essayer d'obtenir l'alignement souhaité.

Contes et Légendes

Plongez dans l'univers fascinant des contes et légendes à travers des histoires captivantes remplies de mystère, de personnages fantastiques et de traditions d'ici et d'ailleurs. Un moment magique qui stimule l'imaginaire et fait voyager petits et grands!

Conférence sur l'alimentation en collaboration avec Solidarité famille et les Loisirs Duberger les Saules (Voir les descriptions dans Amilia)

- L'alimentation au Québec (Julie Paradis - Technicienne en diététique)
- Légumes cachés, collation santé (Table de concertation Duberger - Les Saules)
- Cuisiner sans recette (Julie Paradis - Technicienne en diététique)
- Une boîte à lunch haute en saveur (Nutritionniste : Maude Fournier)
- Conserver ses récoltes (Table de concertation Duberger - Les Saules)
- Insécurité alimentaire en lien avec la santé mentale (
- À la découverte des courges (Table de concertation Duberger - Les Saules)

Déjeuner gratuit !

On vous sert roties, café et confiture pour bien commencer la journée en bonne compagnie! activité offerte par les Loisirs Duberger - les Saules et Solidarité Familles

Épluchette de blé d'inde

Venez célébrer la fin de l'été avec une épluchette de blé d'Inde en musique! Une ambiance conviviale, du maïs bien chaud, des rires et des airs entraînants vous attendent pour clore la saison en beauté. Activité gratuite et rassembleuse pour toute la famille!

Karoké

Venez chanter avec nous vos chansons préférées! Plaisir garanti! Une fois par mois, il y aura une soirée Pop Quizz

L'instant scène

Laissez-vous surprendre par les soirées Instant Scène, où se succèdent des performances variées et inattendues. Chaque soirée est unique, rythmée par la diversité des styles et la spontanéité des artistes. Une scène ouverte, une ambiance vibrante, et des découvertes à chaque instant!

Libre de bouger

Viens nous voir à la boîte pour du prêt de matériel sportif. Il en a pour tous les goûts et tous les âges

Médiation dans les parcs

Activité offertes par la Ville de Québec

Parlons français !

Parlons français c'est l'occasion de venir discuter sur plusieurs sujets afin d'améliorer votre français. Offert en collaboration avec Littératie Ensemble et la Table de concertation Duberger- les Saules. * Inscription par téléphone au [\(418\) 478-8771](tel:(418)478-8771)

Parcours moteur 0-5 ans et Psychomotricité 0-5 ans

Favoriser le développement des capacités psychomotrices des enfants 0-5ans en combinant mouvements, jeux et exploration sensorielle dans un environnement sécuritaire.

Pétanque

Rejoignez Lise pour une partie de pétanque en toute simplicité! Que vous soyez débutant-e ou joueur-se aguerri-e, venez profiter d'un moment détendu, convivial et amusant. Une belle occasion de socialiser, de rire et de viser le cochonnet, semaine après semaine!

Plaisir en familles !

Tout au long de l'été, venez vivre des moments inoubliables en famille grâce à nos activités originales, créatives et amusantes ! Il y en aura pour tous les goûts. Parents et enfants participent ensemble pour des souvenirs garantis ! En collaboration avec le Centre Ressources Jardin de Familles et les Loisirs Duberger - les Saules

Pique-niques et jeux 55 ans +

En collaboration avec La Fraternité de Vanier et les loisirs Duberger-les Saules, on vous propose de venir partager votre dîner ainsi que participer à une activité
*Inscription par téléphone au [\(418\) 683-2400](tel:(418)683-2400)

POP QUIZZ

Plus qu'un simple jeu de questions-réponses, c'est l'occasion parfaite pour renforcer les liens et découvrir les talents cachés des participants. Des questions variées pour que tout le monde puisse briller.

Pound fit

Vivez une expérience rythmée et énergisante avec notre cours de Pound Fit ! Inspiré par le jeu de batterie, Pound Fit est un entraînement cardiovasculaire unique qui utilise des mouvements de percussion avec des baguettes spécialement conçues

Soirée chansonnier

Des soirées chaleureuses et rassembleuses au rythme des plus grands classiques! Venez chanter, rire et profiter d'une ambiance conviviale en bonne compagnie lors de ces soirées chansonniers festives et décontractées

Spectacle les Dudes

Un spectacle de cirque, humour et musique, tout public et accessible à tous.

Tricot - café

Un tricot café est une rencontre informelle qui favorise la détente et la créativité, tout en valorisant l'artisanat et les échanges humains. Apprendre ou perfectionner vos compétences en tricot ou crochet, partager des astuces et des modèles et travailler sur vos projets personnels.

Zumba

Inspiré par les rythmes latins et internationaux, la Zumba est une fusion dynamique de danse et de fitness qui vous fait bouger, transpirer et vous amuser.