

Calendrier – Janvier 2026

Espace communautaire Desjardins ; 5720 boul. l'Ormière

Activités gratuites



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
			1 FERMÉ L'équipe est en vacance!	2 FERMÉ L'équipe est en vacance!	3 FERMÉ L'équipe est en vacance!	4 FERMÉ L'équipe est en vacance!
5 Tricot - café (12h à 14h30)	6 *Cuisine solidaire (18h30 à 20h30)	7 Déjeuner gratuit (8h30 à 11h)	8	9 Salle de psychomotricité libre (9h30 à 12h)	10	11
12 Tricot - café (12h à 14h30) *Parlons français ensemble! (13h30 à 14h30)	13	14 Déjeuner gratuit (8h30 à 11h)	15 *Bingo (13h à 14h30) Karaoké (18h30 à 20h30)	16 Salle de psychomotricité libre et les bacs sensoriels (9h30 à 12h)	17	18
19 Tricot - café (12h à 14h30) *Parlons français ensemble! (13h30 à 14h30)	20 Salle de psychomotricité Lieu : 4075 Rue Maria Goretti (9h30 à 12h) *Danse en ligne avec Lucie Groupe avancé & débutant (13h30 & 14h30) *Cuisine solidaire (18h30 à 20h30)	21 Déjeuner gratuit (8h30 à 11h) *ViActive (9h à 10h) *Thai Fit (12h à 12h55) Lieu : 4075 Rue Maria Goretti *Plume et café (13h30 à 14h30)	22 *Bingo (13h à 14h30) Soirée Quizz musicale (18h30 à 20h30)	23 *Yoga parents-enfants (9h30 à 10h30) Salle de psychomotricité libre (10h30 à 12h)	24	25
26 Tricot - café (12h à 14h30) *Parlons français ensemble! (13h30 à 14h30)	27 Salle de psychomotricité Lieu : 4075 Rue Maria Goretti (9h30 à 12h) *Danse en ligne avec Lucie Groupe avancé & débutant (13h30 & 14h30)	28 Déjeuner gratuit (8h30 à 11h) *ViActive (9h à 10h) *Thai Fit (12h à 12h55) Lieu : 4075 Rue Maria Goretti *Plume et café (13h30 à 14h30)	29 *Atelier Informatique : Transactions en ligne et protection de son identité (13h30 à 16h) Karaoké Spécial demande moi une chanson (18h30 à 20h30)	30 *Atelier : Jeux actif à petit prix (9h30 à 10h30) Salle de psychomotricité libre (10h à 12h)	31	

- Les activités accompagnées d'un * dans le calendrier nécessitent une inscription via notre site internet ou par téléphone au (418) 682-2429
- Inscription pour les Joyeux-midi : (418) 683-2400

Calendrier – Février 2026

Espace communautaire Desjardins ; 5720 boul. l'Ormière

Activités gratuites



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
						1
2 Tricot - café (12h à 14h30) *Parlons français ensemble! (13h30 à 14h30)	3 *Danse en ligne avec Lucie Groupe avancé & débutant (13h30 & 14h30) *Cuisine solidaire (18h30 à 20h30)	4 Déjeuner gratuit (8h30 à 11h) *ViActive (9h à 10h) *Plume et café (13h30 à 14h30)	5 *Bingo (13h à 14h30) Karaoké (18h30 à 20h30)	6 Salle de psychomotricité libre (9h30 à 12h)	7	8
9 Tricot - café (12h à 14h30) *Parlons français ensemble! (13h30 à 14h30)	10 Salle de psychomotricité Lieu : 4075 Rue Maria Goretti (9h30 à 12h) *Danse en ligne avec Lucie Groupe avancé & débutant (13h30 & 14h30)	11 Déjeuner gratuit (8h30 à 11h) *ViActive (9h & 10h) *Plume et café (13h30 à 14h30)	12 *Atelier Informatique : Recherches sur le Web et sources fiables d'informations (13h30 à 16h) Soirée Quizz musicale (18h30 à 20h30)	13 *Atelier : Éveil à la lecture avec Mission crampon (9h30 à 10h30) psychomotricité libre (10h30 à 12h)	14	15
16 Tricot - café (12h à 14h30) *Parlons français ensemble! (13h30 à 14h30)	17 Salle de psychomotricité Lieu : 4075 Rue Maria Goretti (9h30 à 12h) *Danse en ligne avec Lucie Groupe avancé & débutant (13h30 & 14h30) *Cuisine solidaire (18h30 à 20h30)	18 Déjeuner gratuit (8h30 à 11h) *ViActive (9h à 10h) *Thaï fit (12h à 12h55) Lieu : 4075 Rue Maria Goretti *Joyeux Midi et Neurones (12h à 14h30) *Plume et café (13h30 à 14h30)	19 *Bingo (13h à 14h30) Karaoké spéciale Duo (18h30 à 20h30)	20 *Atelier : Mission motricité (9h30 à 10h30) Salle de psychomotricité libre (10h à 12h) Disco patin (18h30 à 21h) Lieu: Lieu : à venir	21 Événement pour tous ! Journée d'accueil des nouveaux arrivants Plaisir d'hiver ! (10h à 15h) Lieu : à venir	22
23 Tricot - café (12h à 14h30) *Parlons français ensemble! (13h30 à 14h30)	24 Salle de psychomotricité Lieu : 4075 Rue Maria Goretti (9h30 à 12h) *Danse en ligne avec Lucie Groupe avancé & débutant (13h30 & 14h30)	25 Déjeuner gratuit (8h30 à 11h) *ViActive (9h à 10h) *Thaï fit (12h à 12h55) Lieu : 4075 Rue Maria Goretti *Plume et café (13h30 à 14h30)	26 *Atelier Informatique : Utilisation du courriel (13h30 à 16h) Karaoké (18h30 à 20h30)	27 *Psychomotricité animé en collaboration avec le Centre ressource Jardin de Familles (9h30 à 12h)	28 Événement pour tous ! Disco patin (18h30 à 21h) Lieu: 2175 Rue Laurent Laroche	

- Les activités accompagnées d'un * dans le calendrier nécessitent une inscription via notre site internet ou par téléphone au (418) 682-2429
- Inscription pour les Joyeux-midi : (418) 683-2400



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
						1
Tricot - café (12h à 14h30) 2 *Parlons français ensemble! (13h30 à 14h30)	*Danse en ligne avec Lucie 3 Groupe avancé & débutant (13h30 & 14h30) *Cuisine solidaire (18h30 à 20h30)	Déjeuner gratuit (8h30 à 11h) 4 *ViActive (9h à 10h) *On bouge famille (10h à 12h) Lieu : Maison O'Neil *Plume et café (13h30 à 14h30)	*Activité de la Relâche: 5 3 Stations de Plaisir ! (10h à 13h) Soirée Quizz musicale (18h30 à 20h30)	Salle de psychomotricité libre 6 (9h30 à 12h)	7	8
Tricot - café (12h à 14h30) 9 *Parlons français ensemble! (13h30 à 14h30)	*Danse en ligne avec Lucie 10 Groupe avancé & débutant (13h30 & 14h30)	Déjeuner gratuit (8h30 à 11h) 11 *ViActive (9h à 10h) *Plume et café (13h30 à 14h30)	*Atelier Informatique : 12 Médias sociaux (13h30 à 16h) Karaoke Spécial Franco (18h30 à 20h30)	Le centre est fermé. 13 L'équipe est en pleine préparation pour la grande journée sucrée de demain !	Événement pour tous ! 14 La Cabane à sucre du Quartier ! (13h à 15h30)	Le centre est fermé. 15 L'équipe se repose après autaut de sucre !
Tricot - café (12h à 14h30) 16 *Parlons français ensemble! (13h30 à 14h30)	Salle de psychomotricité 17 Lieu : 4075 Rue Maria Goretti (9h30 à 12h) *Danse en ligne avec Lucie Groupe avancé & débutant (13h30 & 14h30)	Déjeuner gratuit (8h30 à 11h) 18 *ViActive (9h à 10h) *Thaï fit (12h à 12h55) Lieu : 4075 Rue Maria Goretti *Plume et café (13h30 à 14h30)	*Diner et conférence : 19 Citoyen en sécurité (12h & 14h30) Karaoke (18h30 à 20h30)	*Atelier : 20 Éveil à la lecture avec Mission crampon (9h30 à 10h30) Salle de psychomotricité libre (10h30 à 12h)	21	22
Tricot - café (12h à 14h30) 23 *Parlons français ensemble! (13h30 à 14h30)	Salle de psychomotricité 24 Lieu : 4075 Rue Maria Goretti (9h30 à 12h) *Danse en ligne avec Lucie Groupe avancé & débutant (13h30 & 14h30)	Déjeuner gratuit (8h30 à 11h) 25 *ViActive (9h à 10h) *Thaï fit (12h à 12h55) Lieu : 4075 Rue Maria Goretti *Plume et café (13h30 à 14h30)	Karaoke 26 (18h30 à 20h30)	*Psychomotricité animé 27 en collaboration avec le Centre ressource Jardin de Familles (9h30 à 12h)	28	29
Tricot - café (12h à 14h30) 30 *Parlons français ensemble! (13h30 à 14h30)	31					

*** 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.loisirsduburgerlessaules.com/fr/programmation.aspx>
- Inscription par téléphone aussi disponible au (418) 682-2429
- Inscription pour les Joyeux-midi et Diner conférence: (418) 683-2400

À l'espace communautaires Desjardins, il est possible de profiter du Café citoyen et des différents services tous les jours :

Lundi : 11h à 16h
 Mardi : 11h à 16h
 Mercredi : 8h30 à 16h
 Jeudi : 12h à 16h et 18h30 à 20h30
 Vendredi : 9h30 à 12h
 Samedi et dimanche : Selon les heures d'activité

Calendrier – Description des activités

Espace communautaire Desjardins ; 5720 boul. l'Ormière

Activités gratuites



Atelier : Éveil à la lecture

Ateliers destinées à développer le goût de la lecture et des livres chez les tout-petits avec Mission crampon.

Atelier informatique

Nous offrons plusieurs cours d'informatique accessibles et adaptés à tous, pour aider chacun à se familiariser avec les outils numériques et à découvrir de nouvelles compétences technologiques en collaboration avec le programme Ping.

Atelier : Des jeux actifs à petit prix

Un atelier pour découvrir des jeux actifs, simples et à petit prix, parfait pour les enfants de 0 à 5 ans ! L'activité sera entièrement adaptée aux familles présentes, afin que chacun puisse bouger, s'amuser et repartir avec des idées faciles à reproduire à la maison en partenariat avec l'équipe Gazelle et Potiron.

Atelier : Mission motricité

Atelier permettant d'accompagner le mouvement des tout-petits en plus de créer des environnements favorables à leur développement moteur en partenariat avec l'équipe Gazelle et Potiron.

Bingo

Entre amis ou en famille, petits et grands auront la chance de remporter une variété de prix amusants. Une activité conviviale qui promet rires, suspense et belles surprises pour tous !

Cabane à sucre du quartier

Venez célébrer l'arrivée du printemps lors de notre événement de cabane à sucre en plein cœur du quartier ! Au menu : musique festive, activités pour toute la famille, feu extérieur et bien sûr... de la tige d'érable pour les gourmands ! En collaboration avec Centre ressources Jardin de familles.

Cuisine solidaire

Vous avez envie de faire une différence en cuisinant pour les gens du quartier ?

Les groupes « Cuisine solidaire » se réuniront pour concocter des plats qui seront ensuite distribués aux personnes dans le besoin ou dans le frigo communautaire.

Cuisiner pour aider

Les groupes « Cuisiner pour aider » se réuniront chaque semaine pour concocter des plats qui seront ensuite distribués aux personnes dans le besoin, sous la supervision du chef cuisinier Michel en partenariat avec Solidarité Famille.

Danse en ligne avec Lucie

Une trentaine de danses vous seront suggérées sur des pièces musicales variées. Le but de l'activité étant de bouger, de socialiser et d'en retirer du plaisir.

Déjeuner gratuit !

On vous sert roties, café et confiture pour bien commencer la journée en bonne compagnie!

Disco patin

Un événement festif de patinage extérieur avec DJ, où tout le quartier se réunit pour une soirée rythmée et lumineuse.

Joyeux-midi et Dîner conférence

En collaboration avec Fraternité Vanier, on vous propose de venir partager un dîner (offert) ainsi que participer à une activité ou une conférence. *Inscription par téléphone au [\(418\) 683-2400](tel:418-683-2400)

Karaoke

Venez chanter avec nous vos chansons préférées! Plaisir garanti!

On bouge en famille

Un rendez-vous familial à l'extérieur pendant la relâche, avec plein d'activités gratuites pour s'amuser ensemble en collaboration avec Centre ressources Jardin de familles.

Parlons français ensemble!

Vous souhaitez découvrir davantage la langue française ? Cet atelier est pour vous ! Vous aurez l'occasion de développer vos habiletés à communiquer dans cette langue avec l'aide d'un professeur ! Offert en collaboration avec Littératie Ensemble

Plaisir d'hiver - Journée d'accueil des nouveaux arrivants

Une fête d'hiver familiale et inclusive à l'extérieur où tous les voisins se rassemblent pour profiter d'activités gratuites en plein air.

Plume et café

Les ateliers d'écriture d'Alphabeille Vanier offerts en collaboration avec les Loisirs Duberger-Les Saules se résument ainsi : On jase, on rit, on se confie et ensuite on écrit !

Relâche en famille

Une matinée spéciale de relâche pour toute la famille, remplie d'activités gratuites et accessibles à tous en collaboration avec Centre ressources Jardin de familles.

Salle de psychomotricité libre

Venez bouger, grimper, sauter et explorer dans notre salle de psychomotricité libre, un espace sécuritaire et stimulant conçu pour les tout-petits et leurs parents.

Soirée Quizz musicale

Testez vos connaissances musicales lors de notre soirée quiz ! En solo ou en équipe, amusez-vous à deviner des chansons, des artistes et des airs connus dans une ambiance festive.

Thaï fit

Vous souhaitez apprendre les bases du muay thaï, mais vous n'êtes pas intéressé à participer à de véritables combats? Ce cours de mise en forme est pour vous! Vous pouvez évoluer à votre rythme!

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.

ViActive

Viactive est un programme d'activités physiques s'adressant aux personnes âgées de 50 ans et plus conçu et validé par des kinésioles et spécialistes de l'activité physique.

Yoga parents-enfants

Une activité partagée qui combine relaxation, mouvement et complicité. Conçue pour les parents et leurs enfants, elle propose des postures simples, des exercices de respiration et des moments de connexion pour renforcer les liens tout en favorisant le bien-être de chacun.

Merci à nos partenaires financier :

