



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
		1	3	3	4	5
6	7	Tous les mercredis déjeuner gratuit ! (8h30 - 11h) 8	*BINGO (13h - 14h30) 9	Salle de Psychomotricité (9h30 - 12h) 10	11	12
Tricot - café (12h - 13h30) *Parlons français ensemble! (13h30 - 14h30) 13	*Cuisiner pour aider (8h - 11h30) 14	*Cuisiner pour aider (8h - 11h30) 15 *Plaisirs d'hiver Maman-bébé parcours actif (10h30 - 11h30) • Maison O'Neil	Karaoké (18h30 - 20h30) 16	Éveil à la lecture (9h30 à 10h15) & Salle de Psychomotricité (10h15 - 14h) 17	18	*Atelier création : Boule de neige (13h à 15h) 19
Tricot - café (12h - 14h30) *Parlons français ensemble! (13h30 - 14h30) 20	*Cuisiner pour aider (8h - 11h30) 21 *Danse en ligne avec Lucie (13h30 & 14h30)	*Cuisiner pour aider (8h - 11h30) 22 *ViActive (9h & 10h) *Plume et café (13h30 - 14h30)	*BINGO (13h - 14h30) 23	*Yoga parent - enfant (9h30 à 10h15) & Salle de Psychomotricité (10h15 - 14h) 24	*Samedi Animé Thématique : La vie sous-marine (9h et 10h30) • Centre Elzéar-Turcotte 2455 Bd Central 25	*Atelier création : Cadre photo (13:00 à 15h) 26
Tricot - café (12h - 14h30) *Parlons français ensemble! (13h30 - 14h30) 27	*Cuisiner pour aider (8h - 11h30) 28 *Danse en ligne avec Lucie (13h30 & 14h30) *Cuisine solidaire (18h30 - 20h30)	*Cuisiner pour aider (8h - 11h30) 29 *ViActive (9h & 10h) *Plume et café (13h30 - 14h30)	Karaoké (18h30 - 20h30) 30	Parcours moteur animé 0-5 ans (9h30 - 12h) 31 *Plaisirs d'hiver Marche en raquette (13h30 - 14h30h) • Maison O'Neil		

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

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

Lundi : 10h30 à 16h
Mardi : 9h 30 à 16h30
Mercredi : 8h30 à 16h30
Jeudi : 9h30 à 16h30 et 18h à 20h30
Vendredi : 9h30 à 16h
Dimanche : 9h30 à 16h00





Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
		Tous les mercredis déjeuner gratuit ! (8h30 - 11h)			1	*Atelier création : 2 Accroche porte (13h à 15h)
Tricot - café 3 (12h - 13h15) *Parlons français ensemble! (13h30 - 14h30)	*Cuisiner pour aider 4 (8h - 11h30) *Danse en ligne avec Lucie (13h30 et 14h30)	*Cuisiner pour aider 5 (8h - 11h30) *ViActive (9h & 10h) *Plume et café (13h30 - 14h30)	*BINGO 6 (13h - 14h30)	Viens nous rejoindre à 7 l'extérieur ! Événement pour tous ! Plaisir d'hiver - Disco patin 18h à 21h 3000 Rue des Primevères	Viens nous rejoindre à 8 l'extérieur ! *Cours de patin 10h à 12h & 13h à 15h 3000 Rue des Primevères	*Atelier création : 9 Bloc note (13h à 15h)
Tricot - café 10 (12h - 13h15) *Parlons français ensemble! (13h30 - 14h30)	*Cuisiner pour aider 11 (8h - 11h30) *Danse en ligne avec Lucie (13h30 et 14h30) *Cuisine solidaire (18h30 - 20h30)	*Cuisiner pour aider 12 (8h - 11h30) *ViActive (9h & 10h) *Plume et café (13h30 - 14h30)	*Création artistique de l'amour & amitié 13 (13h30 - 15h) Karaoké (18h30 - 20h30)	*Massage Parent bébé 14 (9h30 à 10h30) & Salle de Psychomotricité (10h30 - 14h)	*Laser tag 15 (13h30 - 15h)	*Atelier création : 16 Décoration de cupcake et bricolage 13h à 15h)
Tricot - café 17 (12h - 13h15) *Parlons français ensemble! (13h30 - 14h30)	*Cuisiner pour aider 18 (8h - 11h30) *Danse en ligne avec Lucie (13h30 et 14h30)	*Cuisiner pour aider 19 (8h - 11h30) *ViActive (9h & 10h) *Joyeux-midi Joyeux-midi & Neurones (12h - 14h30) *Plume et café (13h30 - 14h30)	*BINGO 20 (13h - 14h30) *Explorer la planète avec Pierre-Luc - Le Japon - voyage dans le temps et l'insolite 19h conférence tout public	Salle de Psychomotricité 21 (9h30 - 14h) *Pédago en famille : Les plaisirs de l'hiver (10h à 12h) • Maison O'Neil	*Samedi Animé : 22 Thématique - Les Mille et une Nuits (9h et 10h30) • Centre Elzéar-Turcotte 2455 Bd Central	*Atelier création : 23 Animaux rouleau (13h à 15h)
Tricot - café 24 (12h - 14h30) *Parlons français ensemble! (13h30 - 14h30)	*Cuisiner pour aider 25 (8h - 11h30) *Danse en ligne avec Lucie (13h30 et 14h30) *Cuisine solidaire (18h30 - 20h30)	*Cuisiner pour aider 26 (8h - 11h30) *ViActive (9h & 10h) *Plume et café (13h30 - 14h30)	Karaoké 27 (18h30 - 20h30)	Parcours moteur animé 0-5 ans 28 (9h30 - 12h)		

- 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
		Tous les mercredis déjeuner gratuit ! (8h30 - 11h)				1 *Atelier création : Exfoliant à lèvres (13h à 15h) 2
3 Tricot - café (12h - 13h15) *Parlons français ensemble! (13h30 - 14h30)	4 *Cuisiner pour aider (8h - 11h30) *Danse en ligne avec Lucie (13h30 et 14h30) Activité de la relâche • Parc Saint-François-Xavier (10h - 15h)	5 *Cuisiner pour aider (8h - 11h30) *ViActive (9h & 10h) *Plume et café (13h30 - 14h30)	6 *Activité de la relâche -L'heure du conte et bricolage (9h et 10h) -Activité thématique rêvons ensemble (13h et 14h30)	7 *Atelier de danse parent - enfant & Salle de Psychomotricité & (9h30, 10h30 et 11h30)	8	9 *Atelier création Rondelle de bois (13h à 15h)
10 Tricot - café (12h - 14h30) *Parlons français ensemble! (13h30 - 14h30)	11 *Cuisiner pour aider (8h - 11h30) *Danse en ligne avec Lucie (13h30 & 14h30) *Cuisine solidaire (18h30 -20h30)	12 *Cuisiner pour aider (8h - 11h30) *ViActive (9h & 10h) *Plume et café (13h30 - 14h30)	13 *Dîner collectif et conférence : Y a pas d'âge pour être actif ! (12h à 15h) Karaoqué (18h30 - 20h30)	14 *Éveil musical (9h30 à 10h30) & Salle de Psychomotricité (10h30 - 14h)	15 Événement pour tous ! La Cabane à sucre du Quartier ! 13h à 15h30	16 Le centre est fermé. L'équipe se repose après autant de sucre !
17 Tricot - café (12h - 13h15) *Parlons français ensemble! (13h30 - 14h30)	18 *Cuisiner pour aider (8h - 11h30) *Danse en ligne avec Lucie (13h30 & 14h30)	19 *Cuisiner pour aider (8h - 11h30) *ViActive (9h & 10h) *Plume et café (13h30 - 14h30)	20 *BINGO (13h00- 14h30)	21 Parcours moteur animé 0-5 ans (9h30 - 12h)	22 *Explorer la planète avec Pierre-Luc – Un tour du monde pour s'initier au voyage Activité familiale (5ans +)	23 *Atelier création : Nuage météo (13h à 15h)
24 Tricot - café (12h - 14h30) *Parlons français ensemble! (13h30 - 14h30)	25 *Cuisiner pour aider (8h - 11h30) *Danse en ligne avec Lucie (13h30 & 14h30) *Cuisine solidaire (18h30 -20h30)	26 *Cuisiner pour aider (8h - 11h30) *ViActive (9h & 10h) *Plume et café (13h30 - 14h30)	27 Karaoqué (18h30 - 20h30)	28 Éveil à la lecture (9h30 à 10h15) & Salle de Psychomotricité (10h14 - 14h)	29 *Laser tag (13h30 - 15h)	30 *Atelier création : Activité surprise (13h à 15h)

31
Tricot - café
(12h - 14h30)
*Parlons français ensemble!
(13h30 - 14h30)

- 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

Activités de la relâche et Pédago en famille

Différentes activités sont proposées gratuitement aux familles 0-12 ans. La présence d'un parent est obligatoire!

Atelier création

Un atelier créatif est un moment convivial et interactif où les participants peuvent explorer leur imagination, expérimenter avec des matériaux variés, et réaliser des projets DIY.

Atelier de danse parent - enfant

Cette activité ludique et sensorielle est conçue pour éveiller les enfants à travers le mouvement, la musique et le jeu. 30 minutes de jeu et 30 min de danse avec vos tout petits !

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.

Cours de patin

Le patinage pour débutants est une activité amusante et accessible pour tous les âges. Venez rencontrer Maxim qui pourra vous apprendre la base de ce plaisir d'hiver !

Cuisiner pour aider & Cuisine solidaire

Vous avez envie de faire une différence en cuisinant pour les gens du quartier ? Les groupes « Cuisiner pour aider et Cuisine solidaire » se réuniront pour concocter des plats qui seront ensuite distribués aux personnes dans le besoin ou dans le frigo communautaire.

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.

Dîner collectif et conférence : Y a pas d'âge pour être actif !

Un dîner collectif c'est quoi ? Chacun apporte son repas et le dessert sera fourni ! Luc Richer et ses invités viendront vous partager qu'il n'a pas d'âge pour être actif ! Projet en collaboration avec Fraternité Vanier

Éveil à la lecture

Favoriser une relation positive avec les livres et Stimuler le langage, l'écoute et l'expression orale. Activité offerte en collaboration avec Entraide Parent.

Éveil musical

une activité douce et interactive conçue pour initier les tout-petits à l'univers de la musique. Grâce à des chansons, des instruments adaptés et des jeux sonores !

Explorer la planète avec Pierre-Luc

C'est bien connu, Pierre-Luc Côté adore explorer la planète! Dans cette activité « tour du monde », il nous présentera ses coups de cœur de voyage et les histoires les plus extraordinaires qu'il a vécues un peu partout dans le monde. En chemin, il nous présentera également quelques surprises bien dépaysantes...! Une activité ludique et interactive pour s'initier au voyage et donner le goût de partir à l'aventure!

Joyeux-midi Joyeux-midi

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)

Karaoké

Venez chanter avec nous vos chansons préférées! Plaisir garanti!

Laser tag

Notre grande salle sera aménagée spécialement pour vous permettre de participer à des affrontements de laser tag. C'est l'activité parfaite pour dépenser de l'énergie et se faire de nouveaux amis.

Maman-bébé parcours actif

Explorez le monde de la remise en forme avec votre bébé grâce au « Parcours Actif maman-bébé » ! Conçu pour les mamans qui souhaitent retrouver leur forme après la grossesse tout en passant du temps de qualité avec leur bébé, ce programme combine exercices doux et activités ludiques adaptées aux besoins postnataux.

Marche en raquette

Venez explorer les paysages hivernaux en toute tranquillité lors de notre activité de marche en raquette.

Massage Parent bébé

Initiation aux techniques de massage bébé inspirées du massage indien et suédois, de la réflexologie et des mouvements de yoga. Permet entre autre le développement du lien d'attachement entre le parent et le bébé.

Parlons français ensemble!

Parlons français ensemble c'est l'occasion de venir discuter sur plusieurs sujets afin d'améliorer votre français. Offert en collaboration avec Littératie Ensemble

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 !

Salle de Psychomotricité libre et parcours moteur animé

Favoriser le développement des capacités psychomotrices des enfants 0-5ans en combinant mouvement, jeu et exploration sensorielle dans un environnement sécuritaire. Les parcours animés sont offerts en collaboration avec le Centre ressources Jardin de Familles

Samedi Animé

Les familles peuvent donc participer à des activités de psychomotricité et de bricolage. Les thèmes varient à chaque rencontre. L'inscription se fait au nom de chaque enfant seulement, du 1er mois. En collaboration avec le Centre ressources Jardin de Familles.

Tous les mercredis déjeuner gratuit !

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

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 kinésologues et spécialistes de l'activité physique.

Yoga parent - enfant

Plongez dans une expérience apaisante et enrichissante grâce au yoga maman-bébé ! Conçu spécifiquement pour les mamans, c'est une série de postures douces, de techniques de respiration et de méditations adaptées pour soutenir votre bien-être physique et émotionnel après la grossesse.