

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
		Déjeuner gratuit ! (8h30 - 11h) 1	Karaoké (18h30 - 20h30) 2	Salle Psychomotricité 3 (9h30 - 12h)	*Inscription obligatoire 4 Viens nous rejoindre à l'extérieur ! Événement : Course des Cocos	Le centre est fermé. 5 Joyeuse Pâques 
Tricot - café (12h - 14h30) 6	*Plaisir de chanter 7 (14h - 15h) *Cuisine solidaire (18h30 - 20h30) *Atelier d'information sur les droits des locataires (18h30 - 20h30)	Déjeuner gratuit ! Présence Café discussion : Fraude et Maltraitance (8h30 - 11h) 8 *Plume et café (13h30 - 14h30)	*BINGO 9 (13h - 14h30) Karaoké (18h30 - 20h30)	Salle de Psychomotricité 10 (9h30 - 12h)	11	12
Tricot - café (12h - 14h30) 13 *Parlons français ensemble (13h30- 14h30)	*Plaisir de chanter 14 (14h - 15h)	Déjeuner gratuit ! (8h30 - 11h) 15 *Plume et café (13h30 - 14h30)	Joyeux midi conférence 16 Tour d'horizon sur l'AVC (12h - 14h30) POP QUIZZ (18h30 - 20h30)	*Atelier : 17 Éveil à la lecture avec Mission crampon (9h30 à 10h30) psychomotricité libre (10h30 à 12h)	18	19
Tricot - café (12h - 14h30) 20 *Parlons français ensemble (13h30- 14h30)	Salle psychomotricité 21 Lieu : 4075 Rue Maria Goretti (9h30 à 12h) *Plaisir de chanter (14h - 15h) *Cuisine solidaire (18h30 - 20h30)	Déjeuner gratuit ! (8h30 - 11h) 22 *Plume et café (13h30 - 14h30)	*BINGO 23 (13h - 14h30) Karaoké (18h30 - 20h30)	*Psychomotricité animé 24 en collaboration avec le Centre ressource Jardin de Familles (9h30 à 12h)	25	26
Tricot - café (12h - 14h30) 27 *Parlons français ensemble (13h30- 14h30)	Salle psychomotricité 28 Lieu : 4075 Rue Maria Goretti (9h30 à 12h) *Plaisir de chanter (14h - 15h)	Déjeuner gratuit ! (8h30 - 11h) 29 *ViActive (9h à 10h) *Plume et café (13h30 - 14h30)	Karaoké 30 (18h30 - 20h30)			

- 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
				Salle de Psychomotricité (10h15 - 13h) 1	2	3
Tricot - café (12h - 14h30) 4 *Parlons français ensemble (13h30- 14h30)	*Plaisir de chanter (14h - 15h) 5 *Cuisine solidaire (18h30 -20h30) *Atelier d'information : L'introduction à la recherche d'emploi (18h30 -20h30)	Déjeuner gratuit ! (8h30 - 11h) 6 *ViActive (9h- 10h) *Plume et café (13h30 à 14h30)	Karaoké (18h30 - 20h30) 7	Salle Psychomotricité (9h30 - 12h) 8 *Audition Instant Scène (18h à 21h)	9	10
Tricot - café (12h - 14h30) 11 *Parlons français ensemble (13h30- 14h30)	Salle de psychomotricité 12 Lieu : 4075 Rue Maria Goretti (9h30 à 12h) *Plaisir de chanter (14h - 15h)	Déjeuner gratuit ! 13 Présence Café discussion : (8h30 - 11h) *ViActive (9h -10h) *Plume et café (13h30-14h30)	*BINGO (13h - 14h30) 14 POP QUIZZ (18h30 - 20h30)	Salle Psychomotricité (9h30 - 12h) 15	16	17
Tricot - café (12h - 14h30) 18 *Parlons français ensemble (13h30- 14h30)	Salle de psychomotricité 19 Lieu : 4075 Rue Maria Goretti (9h30 à 12h) *Plaisir de chanter (14h - 15h) *Cuisine solidaire (18h30 -20h30)	Déjeuner gratuit ! 20 (8h30 - 11h) *ViActive (9h-10h) *Joyeux midi & neurone (12h - 14h) *Plume et café (13h30 - 14h30)	Karaoké (18h30 - 20h30) 21	*Psychomotricité animé en collaboration avec le Centre ressource Jardin de Familles (9h30 à 12h) 22	23	24
Tricot - café (12h - 14h30) 25 *Parlons français ensemble (13h30- 14h30)	Salle de psychomotricité 26 Lieu : 4075 Rue Maria Goretti (9h30 à 12h) *Plaisir de chanter (14h - 15h)	Déjeuner gratuit ! 27 (8h30 - 11h) *ViActive (9h-10h) *Plume et café (13h30 - 14h30)	*BINGO (13h - 14h30) 28 Karaoké (18h30 - 20h30)	*Atelier : Éveil à la lecture avec Mission crampon (9h30 à 10h30) 29 Psychomotricité (10h30 à 12h)	30	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



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	1 Salle psychomotricité 2 Lieu : 4075 Rue Maria Goretti (9h30 à 12h) *Cuisine solidaire (18h30 -20h30) *Atelier d'information : Les bases d'un budget et éviter l'endettement (18h30 - 20h30)	Déjeuner gratuit ! 3 (8h30 - 11h) *ViActive (9h-10h)	POP QUIZZ 4 (18h30 - 20h30)	Salle Psychomotricité 5 (9h30 à 13h)	6	7
Tricot - café (12h - 14h30) *Parlons français ensemble (13h30- 14h30)	8 Salle psychomotricité 9 Lieu : 4075 Rue Maria Goretti (9h30 à 12h)	Déjeuner gratuit ! 10 (8h30 - 11h) *ViActive (9h- 10h) *tournois de crible	*BINGO 11 (13h - 14h30) *Instant scène (18h30 à 20h30)	Salle Psychomotricité 12 (9h30 - 12h)	13	14
Tricot - café (12h - 14h30) *Parlons français ensemble (13h30- 14h30)	15 Salle psychomotricité 16 Lieu : 4075 Rue Maria Goretti (9h30 à 12h)	Déjeuner gratuit ! 17 (8h30 - 11h) *ViActive (9h-10h)	18	19	20	21
Tricot - café (12h - 14h30) *Parlons français ensemble (13h30- 14h30)	22	23 Événement pour tous : 24 Pique-nique des voisins Fête de quartier Parc du petit bois (11h à 15h)	25	26	27	28
Tricot - café (12h - 14h30)	29	30				

*** 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 : (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 **Vendredi** : 9h30 à 12h
Mardi : 9h à 16h **Samedi** : Fermé
Mercredi : 8h30 à 16h **dimanche** : Fermé
Jeudi : 11h à 20h



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 d'information sur les droits des locataires

Cet atelier vise à informer les participants sur leurs droits et leurs responsabilités en tant que locataires. La conférence permet de mieux comprendre le cadre légal afin de favoriser des relations harmonieuses entre locataires et propriétaires.

Atelier d'information sur l'introduction à la recherche d'emploi

Présentation des services de l'organisme GIT. Survol des stratégies de recherche d'emploi et identification des critères pour la réalisation d'un bon CV.

Atelier d'information : Les bases d'un budget et éviter l'endettement

À venir

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.

Course des cocos

Le défi des cocos est un événement de course à pied dans le quartier Duberger-les Saules. Que vous soyez coureurs débutants ou grands sportifs, nous offrons un choix de parcours entre 10km, 5km, 2km et 1 km.

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.

Déjeuner gratuit !

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

Karaoké

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

Joyeux midi conférence : Tour d'horizon sur l'AVC

Pour en savoir davantage sur l'AVC, les facteurs de risque et de prévention et les services offerts à l'organisme Artère.

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

À surveiller nous souhaitons élargir l'offre de service prochainement

Plaisir de chanter

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.

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 !

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.

Salle de Psychomotricité

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

Tournois de crible

Venez participer à un tournoi de crible dynamique animé par Lise. Que vous soyez débutant ou joueur expérimenté, c'est l'occasion de relever un défi amical et de partager un moment agréable 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 kinésiologues et spécialistes de l'activité physique.