






| Lundi   | Mardi   | Mercredi  | Jeudi  | Vendredi  | Samedi  | Dimanche   |
|---|---|---|--|---|---|--|
|   | <p><b>*Cuisiner pour aider</b> <b>1</b><br/>(8h - 11h30)</p> <p><b>*Plaisir de chanter</b><br/>(14h - 15h)</p>  | <p><b>*Cuisiner pour aider</b> <b>2</b><br/>(8h - 11h30)</p> <p><b>Tous les mercredis déjeuner gratuit !</b><br/>(8h30 - 11h)</p>     | <p><b>*Conférence : Mangé</b> <b>3</b><br/>pour un coeur en santé<br/>(13h30 - 15h00)</p> <p><b>Karoké</b><br/>(18h30 - 20h30)</p> | <p><b>Salle Psychomotricité</b> <b>4</b><br/>(9h30 - 15h)</p>   | <b>5</b>  | <b>6</b>   |
| <p><b>Tricot - café</b> <b>7</b><br/>(12h - 14h30)</p> <p><b>*Parlons français ensemble</b><br/>(13h30- 14h30)</p>                                    | <p><b>*Cuisiner pour aider</b> <b>8</b><br/>(8h - 11h30)</p> <p><b>*Plaisir de chanter</b><br/>(14h - 15h)</p>  | <p><b>*Cuisiner pour aider</b> <b>9</b><br/>(8h - 11h30)</p>  | <p><b>*BINGO</b> <b>10</b><br/>(13h - 14h30)</p>   | <p><b>*Massage Parent bébé</b> <b>11</b><br/>(9h30 à 10h30)<br/>&amp;<br/><b>Salle de Psychomotricité</b><br/>(10h30 - 14h)</p>   | <b>12</b>   | <p><b>*Atelier créatif :</b> <b>13</b><br/>Guirlande de poulettes<br/>(13h - 15h)</p>  |
| <p><b>Tricot - café</b> <b>14</b><br/>(12h - 14h30)</p> <p><b>*Parlons français ensemble</b><br/>(13h30- 14h30)</p>                                   | <p><b>*Cuisiner pour aider</b> <b>15</b><br/>(8h - 11h30)</p> <p><b>*Plaisir de chanter</b><br/>(14h - 15h)</p> <p><b>*Cuisine solidaire</b><br/>(18h30 -20h30 )</p>          | <p><b>*Cuisiner pour aider</b> <b>16</b><br/>(8h - 11h30)</p>   | <p><b>*Atelier créatif de Pâques</b><b>17</b><br/>(13h - 15h)</p> <p><b>Karoké</b><br/>(18h30 - 20h30)</p>                         | <p><b>Salle Psychomotricité</b> <b>18</b><br/>(9h30 - 12h)</p>  | <p><b>*Inscription obligatoire</b> <b>19</b></p> <p>Viens nous rejoindre à l'extérieur !</p> <p><b>Événement : Course des Cocos</b></p>  | <p><b>Le centre est fermé.</b> <b>20</b></p> <p>Joyeuse Pâques</p>  |
| <p><b>Le centre est fermé.</b> <b>21</b></p> <p>Joyeuse Pâques</p>  | <p><b>*Cuisiner pour aider</b> <b>22</b><br/>(8h - 11h30)</p> <p><b>*Plaisir de chanter</b><br/>(14h - 15h)</p> <p><b>*Audition - L'instant scène</b><br/>(18h30 à 20h30)</p> | <p><b>*Cuisiner pour aider</b> <b>23</b><br/>(8h - 11h30)</p> <p><b>*ViActive - Inscription dès le 17 mars</b><br/>(9h &amp; 10h)</p> | <p><b>*Dîner Benny &amp; conférence :</b> Au volant de ma santé (12h - 14h30) <b>24</b></p>  | <p><b>*Atelier par Kinatex sport physio :</b> <b>25</b><br/>Comment stimuler le développement moteur globale de votre bébé 0-6 mois par le jeu.<br/>(10h15 à 11h45)</p> | <p><b>*Samedi Animé</b> <b>26</b><br/>Thématique : Dans la ferme à mathurin<br/>(9h et 10h30)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Centre Elzéar-Turcotte<br/>2455 Bd Central</li> </ul>                              | <p><b>*Atelier créatif :</b> <b>27</b><br/>Signet de bois<br/>(13h - 15h)</p>  |
| <p><b>Tricot - café</b> <b>28</b><br/>(12h - 14h30)</p> <p><b>*Parlons français ensemble</b><br/>(13h30- 14h30)</p>                                   | <p><b>*Cuisiner pour aider</b> <b>29</b><br/>(8h - 11h30)</p> <p><b>*Plaisir de chanter</b><br/>(14h - 15h)</p> <p><b>*Cuisine solidaire</b><br/>(18h30 -20h30 )</p>          | <p><b>*Cuisiner pour aider</b> <b>30</b><br/>(8h - 11h30)</p> <p><b>*ViActive</b><br/>(9h &amp; 10h)</p>                              |  |   |   |  |

- 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   |
|--|--|--|---|---|-----------|--|
|  |  | <b>Tous les mercredis<br/>déjeuner gratuit !<br/>(8h30 - 11h)</b>  | <b>*BINGO</b> <b>1</b><br>(13h - 14h30)<br><b>*Audition - L'instant scène</b><br>(18h30 à 20h30)  | <b>*Yoga parent - enfant</b> <b>2</b><br>(9h30 à 10h15)<br>&<br><b>Salle de Psychomotricité</b><br>(10h15 - 13h)  | <b>3</b>  | <b>*Atelier créatif :</b> <b>4</b><br>Argile<br>(13h - 15h)                    |
| <b>Tricot - café</b> <b>5</b><br>(12h - 14h30)<br><b>*Parlons français ensemble</b><br>(13h30- 14h30)  | <b>*Cuisiner pour aider</b> <b>6</b><br>(8h - 11h30)<br><b>*Plaisir de chanter</b><br>(14h - 15h)<br><b>*Cuisine solidaire</b><br>(18h30 -20h30 )  | <b>*Cuisiner pour aider</b> <b>7</b><br>(8h - 11h30)<br><b>*ViActive</b><br>(9h & 10h)   | <b>*Explorer la planète avec</b> <b>8</b><br><b>Pierre-Luc</b> – Tahiti et la Polynésie française - 10 îles pendant 2 mois (19h)<br><b>conférence tout public</b> | <b>Salle Psychomotricité</b> <b>9</b><br>(9h30 - 12h)   | <b>10</b> | <b>*Atelier créatif :</b> <b>11</b><br>Bracelet en bois<br>(13h - 15h)         |
| <b>Tricot - café</b> <b>12</b><br>(12h - 14h30)<br><b>*Parlons français ensemble</b><br>(13h30- 14h30) | <b>*Cuisiner pour aider</b> <b>13</b><br>(8h - 11h30)<br><b>*Conférence :</b><br>Augmentez votre énergie grâce à l'alimentation (13h30 - 15h00)    | <b>*Cuisiner pour aider</b> <b>14</b><br>(8h - 11h30)<br><b>*ViActive</b><br>(9h & 10h)<br><b>*Joyeux-midi et Neurone</b><br>(12h - 14h30) | <b>*BINGO</b> <b>15</b><br>(13h - 14h30)  | <b>*Atelier par Kinatex :</b> <b>16</b><br>Développement moteur par le jeu 6-12 mois (10h15 à 11h45)<br><b>*Pédago en famille en nature à la maison O'Neil</b><br>(13h - 15h) | <b>17</b> | <b>*Atelier créatif :</b> <b>18</b><br>Tic-tac-toe et pâte fimo<br>(13h - 15h) |
| <b>Tricot - café</b> <b>19</b><br>(12h - 14h30)<br><b>*Parlons français ensemble</b><br>(13h30- 14h30) | <b>*Cuisiner pour aider</b> <b>20</b><br>(8h - 11h30)<br><b>*Plaisir de chanter</b><br>(14h - 15h)<br><b>*Cuisine solidaire</b><br>(18h30 -20h30 ) | <b>*Cuisiner pour aider</b> <b>21</b><br>(8h - 11h30)<br><b>*ViActive</b><br>(9h & 10h)  | <b>Karaoké</b> <b>22</b><br>(18h30 - 20h30)   | <b>*Atelier RCR pour les tout-petits</b> <b>23</b><br>(9h30 - 10h30)<br><b>Salle Psychomotricité</b><br>(10h30 - 13h)   | <b>24</b> | <b>*Atelier créatif :</b> <b>25</b><br>Lanterne<br>(13h - 15h)                 |
| <b>Tricot - café</b> <b>26</b><br>(12h - 14h30)<br><b>*Parlons français ensemble</b><br>(13h30- 14h30) | <b>*Cuisiner pour aider</b> <b>27</b><br>(8h - 11h30)<br><b>*Plaisir de chanter</b><br>(14h - 15h)   | <b>*Cuisiner pour aider</b> <b>28</b><br>(8h - 11h30)<br><b>*ViActive</b><br>(9h & 10h)  | <b>*BINGO</b> <b>29</b><br>(13h - 14h30)  | <b>Éveil à la lecture</b> <b>30</b><br>(9h30 à 10h15)<br><b>Salle de Psychomotricité</b><br>(10h15 - 13h)   | <b>31</b> |  |

- 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



PROJET CONCERTÉ  
Duberger-Les Saules

## Calendrier - Juin 2023

Activités communautaires gratuites

Espace communautaire Desjardins : 5720, boul. de l'Ormière



| Lundi   | Mardi  | Mercredi  | Jeudi                                | Vendredi  | Samedi    | Dimanche   |
|---|--|---|--------------------------------------|---|-----------|--|
|   |  | Tous les mercredis<br>déjeuner gratuit !<br>(8h30 - 11h)  |                                      |   |           | *Atelier créatif :<br>Capteur de rêves<br>(13h - 15h) <b>1</b> |
| Tricot - café<br>(12h - 14h30) <b>2</b><br><br>*Parlons français<br>ensemble<br>(13h30- 14h30)  | *Cuisiner pour aider <b>3</b><br>(8h - 11h30)  | *Cuisiner pour aider <b>4</b><br>(8h - 11h30)<br><br>*ViActive<br>(9h & 10h)  | *BINGO<br>(13h - 14h30) <b>5</b>     | Psychomotricité <b>6</b><br>(9h30 - 12h)  | <b>7</b>  | *Atelier créatif :<br>Carte 3D<br>(13h - 15h) <b>8</b>         |
| Tricot - café<br>(12h - 14h30) <b>9</b><br><br>*Parlons français<br>ensemble<br>(13h30- 14h30)  | *Cuisiner pour aider <b>10</b><br>(8h - 11h30)   | *Cuisiner pour aider <b>11</b><br>(8h - 11h30)<br>*ViActive (9h & 10h)<br>*Sortie au théâtre :<br>Le droit d'être vieux<br>(heure et infos à venir) | Karaoké<br>(18h30 - 20h30) <b>12</b> | *Atelier par Kinatex<br>sport physio : <b>13</b><br>Atelier pratique sur la stimulation<br>des habiletés motrices de votre<br>enfant 3-5 ans ; comment les<br>intégrer au quotidien.<br>(10h15 à 11h45) | <b>14</b> | <b>15</b>  |
| Tricot - café<br>(12h - 14h30) <b>16</b><br><br>*Parlons français<br>ensemble<br>(13h30- 14h30) | *Cuisiner pour aider <b>17</b><br>(8h - 11h30)<br><br>*Cuisine solidaire<br>(18h30 -20h30 )  | *Cuisiner pour aider <b>18</b><br>(8h - 11h30)<br><br>Spécial ouverture de la<br>terrasse ! (11h à 15h)   | *BINGO<br>(13h - 14h30) <b>19</b>    | Salle Psychomotricité <b>20</b><br>(9h30 à 13h)   | <b>21</b> | <b>22</b>  |
| Tricot - café<br>(12h - 14h30) <b>23</b><br><br>*Parlons français<br>ensemble<br>(13h30- 14h30) | *Cuisiner pour aider <b>24</b><br>(8h - 11h30)<br><br>Événement pour tous :<br>Fête de quartier<br>Parc du petit bois<br>(10h à 15h30) | *Cuisiner pour aider <b>25</b><br>(8h - 11h30)  | <b>26</b>                            | Salle<br>Psychomotricité <b>27</b><br>(9h30 - 13h)  | <b>28</b> | <b>29</b><br><br><b>30</b>                                     |

### \* 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** : 9h 30 à 16h  
**Mardi** : 9h 30 à 16h  
**Mercredi** : 8h30 à 16h  
**Jeudi** : 9h 30 à 20h  
**Vendredi** : 9h30 à 16h  
**Samedi** : Fermé  
**dimanche** : 10h à 15h



#### **Audition - L'instant scène - été 2025**

Ensemble on fait vivre les milieux de vie du quartier cet été. Dans le but de mettre de l'avant les talents d'ici, nous organisons une soirée d'audition pour animer nos milieux de vie et notre terrasse pendant l'été. C'est le moment de vous laisser aller et de libérer la bête de scène qui sommeille en vous. Tout type de talent est le bienvenu! Faites partie de la première édition de L'instant scène.

#### **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.

#### **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.

#### **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.

#### **conférence : Mangé pour un coeur en santé**

Les maladies cardiovasculaires affecteront un grand nombre de Canadiens au cours de leur vie, et elles sont la seconde cause de mortalité au Canada. Heureusement, en améliorant nos choix alimentaires, nous pouvons améliorer grandement le pronostic et vivre mieux et plus longtemps! Dans cette conférence participative, Maude Fournier, nutritionniste, nous explique comment appliquer les principes de la saine alimentation pour la santé du cœur. On vous y attend!

#### **Conférence & dîner Benny : Au volant de ma santé**

La conduite automobile est une activité complexe qui exige quantité d'habiletés. Après plusieurs années de conduite, il est facile d'oublier que bon nombre de nos fonctions sont sollicitées lorsque nous conduisons.

#### **Conférence : Augmentez votre énergie grâce à l'alimentation**

La diététiste-nutritionniste Maude Fournier, vous proposera des stratégies alimentaires pour augmenter votre niveau d'énergie et votre vitalité! Nous examinerons les causes nutritionnelles de la fatigue, et discuterons de solutions alimentaires simples et concrètes pour favoriser le fonctionnement optimal du cerveau dans le but d'aider les participants à maximiser leur énergie tout au long de la journée!

#### **Conférence : Tahiti et la Polynésie française - 10 îles pendant 2 mois**

Pierre-Luc Côté a visité 10 îles de l'archipel de la Polynésie française à la recherche des plus belles plages, des plus belles randonnées et des meilleurs endroits pour plonger. De Tahiti à Moorea en passant par la mythique île de Bora Bora, il présentera les paysages surréels de ce coin du monde et la richesse de la culture polynésienne! Pierre-Luc fournira également quelques trucs et astuces pour y voyager sans trop se ruiner, parce que oui, c'est possible de visiter la Polynésie à petit prix!

#### **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.

#### **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

#### **Karaoké :**

Venez chanter avec nous vos chansons préférées! Plaisir garanti!

#### **Atelier offerts par Kinatex Sports Physio**

depuis 2022, Danika se concentre sur la thérapie manuelle générale et l'accompagnement des enfants dans leur développement moteur global, en offrant des traitements personnalisés à sa clientèle. Danika adopte une approche centrée sur le patient, croyant fermement en l'importance de l'éducation et du travail d'équipe avec ces patients. Sa méthode de traitement repose sur l'évaluation globale du patient et l'adaptation des soins en fonction des besoins individuels.

#### **Pédago en famille**

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

#### **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.

#### **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**

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

#### **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.. En collaboration avec le Centre Ressources Jardin de Familles.

#### **Tous les mercredis déjeuner gratuit !**

On vous sert roties, 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 kinésithérapeutes 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.