




Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	<p>*Cuisiner pour aider 1 (8h - 11h30)</p> <p>*Plaisir de chanter (14h - 15h)</p>	<p>*Cuisiner pour aider 2 (8h - 11h30)</p> <p>Tous les mercredis déjeuner gratuit ! (8h30 - 11h)</p>	<p>*Conférence : Manger 3 pour un coeur en santé (13h30 - 15h00)</p> <p>Karaoke (18h30 - 20h30)</p>	<p>Salle Psychomotricité 4 (9h30 - 15h)</p>	5	6
<p>Tricot - café 7 (12h - 14h30)</p> <p>*Parlons français ensemble (13h30- 14h30)</p>	<p>*Cuisiner pour aider 8 (8h - 11h30)</p> <p>*Plaisir de chanter (14h - 15h)</p>	<p>*Cuisiner pour aider 9 (8h - 11h30)</p>	<p>*BINGO 10 (13h - 14h30)</p>	<p>*Massage Parent bébé 11 (9h30 à 10h30) & Salle de Psychomotricité (10h30 - 14h)</p>	12	<p>*Atelier créatif : 13 Guirlande de poulettes (13h - 15h)</p>
<p>Tricot - café 14 (12h - 14h30)</p> <p>*Parlons français ensemble (13h30- 14h30)</p>	<p>*Cuisiner pour aider 15 (8h - 11h30)</p> <p>*Plaisir de chanter (14h - 15h)</p> <p>*Cuisine solidaire (18h30 -20h30)</p>	<p>*Cuisiner pour aider 16 (8h - 11h30)</p>	<p>*Atelier créatif de Pâques 17 (13h - 15h)</p> <p>Karaoke (18h30 - 20h30)</p>	<p>Salle Psychomotricité 18 (9h30 - 12h)</p>	<p>*Inscription obligatoire 19 Viens nous rejoindre à l'extérieur ! Événement : Course des Cocos</p> 	<p>Le centre est fermé. 20 Joyeuse Pâques</p> 
<p>Le centre est fermé. 21 Joyeuse Pâques</p> 	<p>*Cuisiner pour aider 22 (8h - 11h30)</p> <p>*Plaisir de chanter (14h - 15h)</p> <p>*Audition - L'instant scène (18h30 à 20h30)</p>	<p>*Cuisiner pour aider 23 (8h - 11h30)</p> <p>*ViActive - Inscription dès le 17 mars (9h & 10h)</p>	<p>*Dîner Benny & conférence : Au volant de ma santé (12h - 14h30) 24</p>	<p>*Atelier par Kinatex sport physio : Comment stimuler le développement moteur globale de votre bébé 0-6 mois par le jeu. (10h15 à 11h45) 25</p>	<p>*Samedi Animé 26 Thématique : Dans la ferme à mathurin (9h et 10h30)</p> <ul style="list-style-type: none"> Centre Elzéar-Turcotte 2455 Bd Central 	<p>*Atelier créatif : 27 Signet de bois (13h - 15h)</p>
<p>Tricot - café 28 (12h - 14h30)</p> <p>*Parlons français ensemble (13h30- 14h30)</p>	<p>*Cuisiner pour aider 29 (8h - 11h30)</p> <p>*Plaisir de chanter (14h - 15h)</p> <p>*Cuisine solidaire (18h30 -20h30)</p>	<p>*Cuisiner pour aider 30 (8h - 11h30)</p> <p>*ViActive (9h & 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
		Tous les mercredis déjeuner gratuit ! (8h30 - 11h)	*BINGO 1 (13h - 14h30) *Audition - L'instant scène (18h30 à 20h30)	*Yoga parent - enfant 2 (9h30 à 10h15) & Salle de Psychomotricité (10h15 - 13h)	3	*Atelier créatif : 4 Argile (13h - 15h)
Tricot - café 5 (12h - 14h30) *Parlons français ensemble (13h30- 14h30)	*Cuisiner pour aider 6 (8h - 11h30) *Plaisir de chanter (14h - 15h) *Cuisine solidaire (18h30 -20h30)	*Cuisiner pour aider 7 (8h - 11h30) *ViActive (9h & 10h)	*Explorer la planète avec 8 Pierre-Luc – Tahiti et la Polynésie française - 10 îles pendant 2 mois (19h) conférence tout public	Salle Psychomotricité 9 (9h30 - 12h)	10	*Atelier créatif : 11 Bracelet en bois (13h - 15h)
Tricot - café 12 (12h - 14h30) *Parlons français ensemble (13h30- 14h30)	*Cuisiner pour aider 13 (8h - 11h30) *Conférence : Augmentez votre énergie grâce à l'alimentation (13h30 - 15h00)	*Cuisiner pour aider 14 (8h - 11h30) *ViActive (9h & 10h) *Joyeux-midi et Neurone (12h - 14h30)	*BINGO 15 (13h - 14h30)	*Atelier par Kinatex : 16 Développement moteur par le jeu 6-12 mois (10h15 à 11h45) *Pédago en famille en nature à la maison O'Neil (13h - 15h)	17	*Atelier créatif : 18 Tic-tac-toe et pâte fimo (13h - 15h)
Tricot - café 19 (12h - 14h30) *Parlons français ensemble (13h30- 14h30)	*Cuisiner pour aider 20 (8h - 11h30) *Plaisir de chanter (14h - 15h) *Cuisine solidaire (18h30 -20h30)	*Cuisiner pour aider 21 (8h - 11h30) *ViActive (9h & 10h)	Karaoké 22 (18h30 - 20h30)	*Atelier RCR pour les tout-petits 23 (9h30 - 10h30) Salle Psychomotricité (10h30 - 13h)	24	*Atelier créatif : 25 Lanterne (13h - 15h)
Tricot - café 26 (12h - 14h30) *Parlons français ensemble (13h30- 14h30)	*Cuisiner pour aider 27 (8h - 11h30) *Plaisir de chanter (14h - 15h)	*Cuisiner pour aider 28 (8h - 11h30) *ViActive (9h & 10h)	*BINGO 29 (13h - 14h30)	Éveil à la lecture 30 (9h30 à 10h15) Salle de Psychomotricité (10h15 - 13h)	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
		Tous les mercredis déjeuner gratuit ! (8h30 - 11h)				*Atelier créatif : Capteur de rêves (13h - 15h) 1
Tricot - café (12h - 14h30) 2 *Parlons français ensemble (13h30- 14h30)	*Cuisiner pour aider 3 (8h - 11h30)	*Cuisiner pour aider 4 (8h - 11h30) *ViActive (9h & 10h)	*BINGO (13h - 14h30) 5	Psychomotricité 6 (9h30 - 12h)	7	*Atelier créatif : Carte 3D (13h - 15h) 8
Tricot - café (12h - 14h30) 9 *Parlons français ensemble (13h30- 14h30)	*Cuisiner pour aider 10 (8h - 11h30)	*Cuisiner pour aider 11 (8h - 11h30) *ViActive (9h & 10h) *Sortie au théâtre : Le droit d'être vieux (heure et infos à venir)	Karaoké (18h30 - 20h30) 12	*Atelier par Kinatex sport physio : 13 Atelier pratique sur la stimulation des habiletés motrices de votre enfant 3-5 ans ; comment les intégrer au quotidien. (10h15 à 11h45)	14	15
Tricot - café (12h - 14h30) 16 *Parlons français ensemble (13h30- 14h30)	*Cuisiner pour aider 17 (8h - 11h30) *Cuisine solidaire (18h30 -20h30)	*Cuisiner pour aider 18 (8h - 11h30) Spécial ouverture de la terrasse ! (11h à 15h)	*BINGO (13h - 14h30) 19	Salle Psychomotricité 20 (9h30 à 13h)	21	22
Tricot - café (12h - 14h30) 23 *Parlons français ensemble (13h30- 14h30)	*Cuisiner pour aider 24 (8h - 11h30) Événement pour tous : Fête de quartier Parc du petit bois (10h à 15h30)	*Cuisiner pour aider 25 (8h - 11h30)	26	Salle Psychomotricité 27 (9h30 - 13h)	28	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.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 Morea 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](tel:(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.