

Inscriptions dès le 2 septembre voir p.2

VOTRE PROGRAMMATION

*Automne
Hiver* 20/21

DU 21 SEPTEMBRE AU 13 MAI 2021

* Exceptions indiquées dans les détails des activités



*110 ans
au service des gens*

FAIRE UN DON : jedonneenligne.org/patrolaval

Le mot de la **DIRECTION**

Ton milieu de vie m'anime



L'année 2020 m'a fait prendre conscience que nous vivons une transition entre le monde d'avant et celui de demain. Comme tout le monde, je me demande quand cette pandémie sera derrière nous. Je me réconforte de savoir que nos ancêtres, depuis le début des temps, ont dû faire face à de grands vertiges. Nous ne sommes pas si spéciaux, vous savez. Avec leur résilience incroyable, ils se sont adaptés, ils se sont relevés et ont continué à avancer.

Durant la pandémie, le Patro a su faire preuve de courage, d'imagination et a poursuivi sa mission d'être au service de l'autre.

*110 ans
au service des gens*

C'est avec une grande hâte que nous voulons vous réaccueillir dans les murs de notre beau Patro. Vous accueillir avec la même bienveillance, avec le même sourire.

D'ici le temps de nos retrouvailles, il faudra continuer à penser positivement, à apprendre à vivre autrement et surtout d'apprécier les petits bonheurs de la vie, qui sont parfois bien plus grand que l'on pense.

Bonne saison à vous tous!

TABLE DES MATIÈRES

INSCRIPTIONS

Informations

P.4

Secteur

ADOS

P.8

Secteur

ENFANCE

P.5

Secteur

ADULTES

P.9

Secteur

ÉTU-ACTIF

P.6

Secteur

COMMUNAUTAIRE

P.11

Secteur

FOOTBALL

P.7

Secteur

ÂÎNES

P.12



NOUS SOMMES SOUTENUS PAR



Gouvernement
du Canada

Québec



FINANCÉ PAR
opération
enfant
soleil



Fédération québécoise
des centres communautaires
de loisir

VILLE DE
QUÉBEC
Arrondissement de
La Cité-Limoilou



Desjardins
Caisse de Québec

C'EST QUOI ÇA... **UN PATRO ?**

Centre communautaire



Mission

Centre communautaire implanté depuis 1910 dans la Basse-Ville de Québec, le Patro Laval offre des activités de loisir accessibles et des services communautaires d'entraide, favorisant ainsi le mieux-être et le développement des personnes de toutes origines et de tous âges, particulièrement les jeunes et les plus vulnérables.

Vision

Ressource incontournable et véritable milieu de vie, le Patro Laval, par son offre de services adaptée aux besoins de la population, aspire à contribuer à l'amélioration de la qualité de vie des personnes et de sa communauté.

Valeurs

Afin de réaliser sa mission et de poursuivre sa vision, le Patro Laval fait siennes les valeurs humaines suivantes :

L'accueil :

Fondement du Patro Laval, l'accueil inconditionnel et l'ouverture aux autres et aux différences garantissent que chacun sera traité avec considérations et égards.

L'entraide :

Parce que chaque personne a des talents et des ressources dont elle peut faire profiter les autres, le Patro Laval favorise l'aide que les personnes peuvent s'apporter mutuellement dans une perspective de solidarité.

L'esprit de famille

Ce qui caractérise le Patro Laval c'est son esprit de famille grâce auquel les personnes qui le fréquentent se sentent chez-elles. considérations et égards.

Le respect

Le respect est solidement ancré dans la culture du Patro Laval. Au-delà d'une attitude d'écoute et d'ouverture, respecter l'autre, c'est aussi tenir ses engagements envers les clients, les collègues, les collaborateurs et les partenaires externes..

L'épanouissement

Par l'ensemble de ses actions, le Patro Laval contribue à l'épanouissement et à la pleine émancipation de ses employés, bénévoles et clients.



COMMENT **S'INSCRIRE**

À partir du 2 septembre



A YEZ EN MAIN

LA CARTE D'ASSURANCE-MALADIE DU MEMBRE (17 ans et moins)

LE NUMÉRO D'ASSURANCE-SOCIALE DU PARENT pour inscrire un enfant
Obligatoire pour obtenir un relevé 24

VOTRE MODE DE PAIEMENT Voir plus bas



PAR INTERNET

Rendez-vous au **patrolaval.com**
et cliquez sur inscription en ligne.

Mode de paiement acceptés : VISA ou MASTERCARD.



EN PERSONNE, AU SECRÉTARIAT

Si vous devez faire ou compléter votre inscription sur place, vous devez au préalable avoir pris rendez-vous avec le secrétariat au **418-522-2005**



PAIEMENT ACCEPTÉS

- Argent comptant
- Chèque à l'ordre du Patro Laval
- Carte de débit
- Carte de crédit : VISA ou MASTERCARD.

PHOTO

Nous tenons à vous informer que le membre inscrit peut être photographié, filmé dans le cadre des activités du Patro. Votre consentement est précieux pour nous. Une case à cocher se trouve sur le formulaire d'inscription pour démontrer votre accord ou désaccord.

LISTE D'ATTENTE

Si une activité est complète, vous pouvez tout de même laisser votre nom à la réception en personne ou par téléphone, afin que votre nom soit conservé sur une liste d'attente.

ANNULATION

Le Patro se réserve le droit d'annuler une activité si le nombre de participants n'est pas atteint.



Secteur **PRÉSCOLAIRE**

3 mois à 5 ans



PSYCHOMOTRICITÉ : SAUT DE CRAPAUD

Le Patro offre des ateliers de psychomotricité animés pour les familles du quartier. Le but est d'offrir un environnement stimulant où les enfants, de 3 mois à 5 ans, peuvent explorer tout en développant leurs habiletés cognitives et motrices. Les enfants doivent être accompagnés en tout temps par un parent.

Réservation requise au 418 522-2005.



HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛTS
Vendredi 9 h 30 à 11 h 15	2 octobre au 4 décembre	GRATUIT

Durée : 5 semaines (aux 2 semaines)



Secteur **ENFANCE**

5 ans à 11 ans



Participer aux activités du secteur enfance, c'est faire l'expérience d'une vie de groupe à travers des activités ludiques et une ambiance familiale. Chaque enfant est accueilli au Patro comme chez lui. Le respect et l'intégration de tous sont nos priorités. Nous favorisons un environnement conçu pour les enfants : des rires, des danses, des chants, des belles découvertes, des nouvelles amitiés... Bref, on les laisse être des enfants!

SAMEDI JEUNESSE : PATRO TRAD

Tu veux de la diversité! Au programme : sports, jeux extérieurs, sorties, journées thématiques, bricolage, activités culturelles, etc. Le samedi jeunesse, c'est comme être en vacances!



HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛTS
Samedi 9 h 00 à 15 h 30	3 octobre au 12 décembre Durée : 11 semaines	40\$ / saison

(les enfants peuvent jumeler plusieurs activités du Étu-actif pour le même tarif)

VIENS FAIRE **TES DEVOIRS & BOUGER** EN GANG

ÉTU ACTIF

Programme parascolaire de **PATRO**

NOUVEAUTÉ De la 1^{ère} à la 6^e année

Étu-actif est un programme parascolaire conciliant études et activités physiques. Cette année, il est offert aux élèves de 1^{re} à 6^e année du primaire, aux écoles Sacré-Cœur, Marguerite-Bourgeoys, St-Malo et des Berges.

Le transport en bus est offert pour les jeunes des écoles **St-Malo** et **des Berges**.



LUNDI Clinique sportive

Initiation et pratique de différents sports comme le basket, cosom, soccer et volley-ball.

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛTS
Lundi 15 h 30 à 17 h 30	28 septembre au 7 décembre Durée : 11 semaines	40\$ / saison

MARDI Activités culturelles

Danse, bricolage, katag, jeux de société, raconte-moi une histoire ou activités diversifiées.

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛTS
Mardi 15 h 30 à 17 h 30	29 septembre au 8 décembre Durée : 11 semaines	40\$ / saison

(les enfants peuvent jumeler plusieurs activités du Étu-actif pour le même tarif)

MERCREDI Activités Patro

Pour bouger autant en gymnase qu'à l'extérieur : activités physiques variées (gouret, ballon-quilles, etc.).

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛTS
Mercredi 15 h 30 à 17 h 30	30 septembre au 9 décembre	40\$ / saison

MERCREDI Cuisine

Cette activité est réservée aux enfants de 3^e à 6^e année

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛTS
Mercredi 15 h 30 à 17 h 30	30 septembre au 9 décembre Durée : 11 semaines	40\$ / saison + 25\$ / saison

JEUDI Activités aquatiques

Piscine libre avec quelques jeux animés

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛTS
Jeudi 15 h 30 à 17 h 30	1 ^{er} octobre au 10 décembre Durée : 11 semaines	40\$ / saison

VENREDI Plein air et multisports

Activités de plein air ponctuelles qui permettent de se connecter avec la nature et pratique de différents sports.

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛTS
Vendredi 15 h 30 à 17 h 30	2 octobre au 11 décembre Durée : 11 semaines	40\$ / saison

Secteur **FOOTBALL**

4^e, 5^e et 6^e année



DES AZTÈQUES

Viens défendre les couleurs des Aztèques! Équipe de football sans contact coachée par des joueurs du **Rouge et Or** ainsi que d'anciens joueurs.

Deux entraînements par semaine ainsi que quelques Jamborees les week-ends.

Surveillez la programmation d'hiver pour connaître les dates d'inscriptions.

PHOTOS



HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛTS
Mardi & jeudi 15 h 30 à 18 h 00	Mi-février 2021	70\$

*Durée : 16 semaines * En fonction du calendrier scolaire*



Secteur **ADOS** 12 - 17 ans



Participer aux activités du secteur ados, c'est faire l'expérience d'une vraie ambiance de gang à travers des activités ludiques et sportives. Au secteur ados, on est loin du cadre scolaire, même si on y vit des expériences vivantes et enrichissantes.

On est comme une petite famille bien soudée. Le respect et l'intégration de tous sont nos priorités. Les activités proposées aux ados ont pour objectifs la socialisation, l'apprentissage et le dépassement de soi.

MERCREDI Clinique sportive

Pratiquer de différents sports (cosom, basket, volley) en vue de la participation à des tournois ou à des festivals.

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛTS
<i>Mercredi</i> 18 h 30 à 20 h 00	30 septembre Durée : 11 semaines	40\$ / saison

VENDREDI Patro Trad

Tu veux vivre un trip de gang tout en faisant du sport et des activités culturelles?

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛTS
<i>Vendredi</i> 18 h 00 à 21 h 00	2 octobre Durée : 11 semaines	40\$ / saison

Le secteur ados, c'est la place! Voyages, tournois, sorties et projets divers.

SAMEDI Patro Trad

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛTS
<i>Samedi</i> 9 h 00 à 15 h30	3 octobre Durée : 11 semaines	40\$ / saison



Secteur **ADULTES**

18 ans +



La majorité des activités sont animées par des professionnels qui veillent à bien accueillir et accompagner chacun des membres, à transmettre l'information et à répondre aux besoins du groupe. Ce sont nos veilleurs de l'esprit Patro. Tous sont invités à collaborer pour la préparation des activités et le rangement du matériel. Au besoin, des comités sont formés pour organiser diverses activités.

LUNDI ou **JEUDI** Entraînement en circuit

L'entraînement en circuit est un entraînement simple, rapide, efficace et ludique. Idéal pour muscler l'ensemble de son corps et améliorer sa condition physique générale, cet entraînement convient aussi bien aux débutants qu'aux sportifs confirmés.

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛTS
<i>Lundi</i> 18 h 00 à 19 h 00	<i>28 septembre</i> Durée : 11 semaines	70\$ / 1 fois semaine 85\$ / 2 fois semaine

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛTS
<i>Jeudi</i> 18 h 00 à 19 h 00	<i>1 octobre</i> Durée : 11 semaines	70\$ / 1 fois semaine 85\$ / 2 fois semaine

MARDI Spinning

L'activité se déroule au rythme d'une musique dynamique, différente selon le degré d'intensité souhaité par la spécialiste. Cette discipline est faite pour tous ceux et celles qui souhaitent se mettre en forme et pratiquer une activité physique intense.

Places limitées.

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛTS
<i>Mardi</i> 17 h 00 à 17 h 45	<i>29 septembre</i> Durée : 11 semaines	70\$ / saison

MARDI Yoga

Au cours de cette session de yoga, développez votre force, votre flexibilité et votre équilibre. L'intensité des cours augmentera au fil de semaine. Les cours seront un mélange de yin et de vinyasa.

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛTS
<i>Mardi</i> 18 h 00 à 19 h 00	<i>6 octobre</i> Durée : 10 semaines	70\$ / saison

Apportez votre tapis, gourde et serviette



Secteur **ADULTES**

18 ans +



MERCREDI Course récréative

Dans une atmosphère motivante et accueillante, viens découvrir notre beau quartier. Tous types de coureurs sont bienvenus!

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛTS
<i>Mercredi</i> 18 h 00 à 19 h 00	30 septembre Durée : 11 semaines	20\$ / saison

MERCREDI Pound

Le Pound est un cours hyper dynamique qui mixe renforcement musculaire, travail cardio et danse, le tout en musique et en utilisant des « sticks », des baguettes en plastique qui ressemblent à des baguettes de batterie.

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛTS
<i>Mercredi</i> 19 h 00 à 20 h 00	30 septembre Durée : 11 semaines	105\$ / saison

MERCREDI Volleyball récréatif

Volleyball récréatif mixte pour joueurs connaissant bien les règles et stratégies du jeu, maîtrisant les techniques de base (service, touche, manchette...) et recherchant une saine compétition. Possibilité de s'inscrire en équipe!

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛTS
<i>Mercredi</i> 20 h 00 à 22 h 00	30 septembre Durée : 11 semaines	70\$ / saison

SAMEDI Mise en forme

Activité de remise en forme sans se prendre la tête pendant que les enfants sont au Patro. L'activité est animée par des participants bénévoles qui veillent à bien accueillir et à accompagner chacun des participants. Tous sont invités à collaborer pour l'activité. Viens te motiver en gang!

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛTS
<i>Samedi</i> 9 h 30 à 10 h 30	3 octobre Durée : 10 semaines	25\$ / saison



Secteur **COMMUNAUTAIRE**

Pour tous



Les activités du secteur communautaire s'ancrent dans la volonté de développer la fierté, l'estime et la confiance en soi chez ses membres. Le partage, l'entraide, le respect, l'inclusion et la dignité en sont les valeurs piliers.

BÉNÉVOLAT

Vous souhaitez vous impliquer dans la vie du Patro! Que ce soit pour aider lors de la distribution alimentaire, conduire le bus, donner un coup de pouce dans divers projets ou même animer une activité, n'hésitez pas à nous en parler! Nous avons toujours besoin de vous.

MARDI Cuisine de Monsieur Vincent

Dans une atmosphère motivante et accueillante, viens découvrir notre beau quartier. Tous types de coureurs sont bienvenus!

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛTS
3 ^e mardi de chaque mois 9 h 00 à 11 h 30	22 septembre	GRATUIT

DISTRIBUTION ALIMENTAIRE DE LA SOCIÉTÉ ST-VINCENT DE PAUL

Vous devez demeurer dans la paroisse Sacré-Cœur et contacter Chantal par téléphone pour voir votre éligibilité : **418-522-2005 poste 226**.

IMPÔT BÉNÉVOLE

Le service d'impôt bénévole du Patro Laval a pour mission d'aider les personnes ayant de faibles revenus à faire leurs déclarations de revenus pour les gouvernements provincial et fédéral.

Le service est gratuit pour les personnes qui répondent aux critères d'admissibilité. Une équipe dynamique de bénévoles expérimentés produit plus de 2 000 déclarations chaque année et s'engage à accueillir tous les clients, sans distinction, à compléter minutieusement chacun des dossiers, à assurer la confidentialité des renseignements personnels et à travailler dans un climat de respect et de bonne humeur.

Le Patro Laval ne reçoit aucune subvention gouvernementale pour offrir ce service.

Contactez Rosa au : **418-522-2005 poste 224**.



Secteur **AÎNÉS**

Ton milieu de vie m'anime



*Une carte de membre est demandée pour le Bingo du lundi. Vous pouvez vous en procurer une au coût de **15 \$**.

LUNDI Bingo Patro

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛTS
<i>lundi</i> 13 h 00 à 15 h 30	28 septembre Durée : 12 semaines	*CARTE DE MEMBRE

MARDI Méninges en forme

Méninges en forme (Automne)

Exercices de mémoire

Jeux de mots (Hiver)

jeux sur la langue française. Animation inspirée de divers jeux télévisés. Compétition amicale.

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛTS
<i>Mardi</i> 9 h 30 à 12 h 00	29 septembre Durée : 11 semaines	10\$ / saison

***Possibilité de dîner sur place si vous apportez votre repas.**

*Une carte de membre est demandée pour le Bingo du mardi. Vous pouvez vous en procurer une au coût de **15 \$**.

MARDI Bingo Amies du Patro

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛTS
<i>Mardi</i> 13 h 00 à 15 h 30	29 septembre Durée : 12 semaines	*CARTE DE MEMBRE

MARDI Tricot

Tricot pour le plaisir et dans un contexte amical.

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛTS
<i>Mardi</i> 13 h 00 à 15 h 00	29 septembre Durée : 11 semaines	20\$ / saison

MERCREDI Retraités en forme

Conditionnement physique adapté pour tous

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛTS
<i>Mercredi</i> 10 h 00 à 11 h 00	30 septembre Durée : 11 semaines	20\$ / saison



Secteur **AÎNÉS**

Ton milieu de vie m'anime



JEUDI Médias sociaux & informatique

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛTS
<i>Jeudi</i> 10 h 00 à 12 h 00	<i>1^{er} octobre</i> Durée : 11 semaines	80\$ / saison

JEUDI Tablette et Android

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛTS
<i>Jeudi</i> 13 h 00 à 15 h 00	<i>1^{er} octobre</i> Durée : 11 semaines	80\$ / saison

JEUDI Pause-café

Temps pour fraterniser, pour retrouver des informations sur la vie du quartier et de ses services. C'est un beau moment de partage.

Allez, tirez-vous une buche!

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛTS
<i>Jeudi</i> 9 h 30 à 11 h 30	<i>1^{er} octobre</i> Durée : 11 semaines	GRATUIT

JEUDI Zumba gold

Activité cardiovasculaire sur de la musique latine adaptée pour tous.

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛTS
<i>Jeudi</i> 10 h 00 à 11 h 00	<i>1^{er} octobre</i> Durée : 11 semaines	75\$ / saison

VENDREDI Club de marche

Marche dans notre quartier en petits groupes.

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛTS
<i>Vendredi</i> 10 h 00 à 11 h 00	<i>1^{er} octobre</i> Durée : 11 semaines	GRATUIT





PATROLAVAL.COM 145 rue Bigaouette, Québec (QC) G1K 4L3

SUIVEZ-NOUS SUR  info@patrolaval.com

Patro

MA PLACE LOISIR !

418 522-2005



FAIRE UN DON : jedonneenligne.org/patrolaval