

Présent
Réinventé
Réunis



PROGRAMMATION AUTOMNE HIVER 21/22



Gratuit
pour les moins
de 18 ans

DU 18 SEPTEMBRE AU 13 MAI 2022

*Exceptions indiquées dans les détails des activités



patrolaval.com

INSCRIPTIONS DÈS LE 1^{ER} SEPTEMBRE

Le mot de la **DIRECTION**

Ton milieu de vie m'anime

Nous sommes confiants et heureux de vous accueillir en personne et de vous offrir une programmation diversifiée et pour tous les âges dès cet automne.

Notre objectif sera de vous redonner le goût de sortir de chez vous, de venir bouger, socialiser et vous impliquer. Je vous invite à prendre connaissance de la programmation. Il y a des nouveautés et, évidemment, nous avons conservé les activités populaires qui traversent le temps. De plus, pour la relance d'automne seulement, nous offrons la gratuité aux moins de 18 ans!

Toute l'équipe du Patro a très hâte de vous revoir pour passer de bons moments en votre compagnie.

TABLE DES MATIÈRES

INSCRIPTIONS

Informations

P.4

Secteur

FOOTBALL

P.7

Secteur

PRÉSCOLAIRE

P.5

Secteur

ADOS

P.9

Secteur

ENFANCE

P.5

Secteur

ADULTES

P.11

Secteur

ÉTU-ACTIF

P.6

Secteur

55+

P.12

Secteur

LOCATION

P.13

NOUS SOMMES SOUTENUS PAR



Gouvernement
du Canada



FONDATION
Suzanne et Jean-Robert
LECLERC



Fédération québécoise
des centres communautaires
de loisir



Desjardins
Caisse de Québec



INDUSTRIELLE
ALLIANCE
ASSURANCE ET SERVICES FINANCIERS INC.



Fondation
Père Raymond-Bernier, s.v.



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.

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'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.

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 1^{er} septembre

Lors de l'inscription

Que ce soit par internet ou en personne, vous devez avoir en main

- La carte d'assurance maladie du membre (17 ans et moins);
- Le numéro d'assurance sociale (du parent payeur) pour l'obtention d'un "relevé 24";
- Votre paiement (voir modes de paiement plus bas).



Par Internet

Rendez-vous au patrolaval.com et cliquez sur inscription en ligne
Mode de paiement accepté :

carte de crédit **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**



Modes de 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

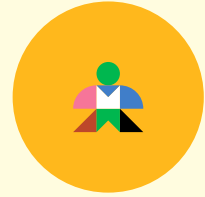
Si une activité est complète, vous pouvez tout de même laisser votre nom à la réception, en personne ou par téléphone, afin que votre nom soit conservé sur une liste d'attente.

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



SAUT DE CRAPAUD

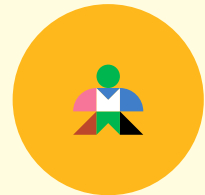
Le Patro offre des ateliers de psychomotricité animés pour les familles du quartier. Le but est d'offrir un environnement stimulant où les enfants de 3 mois à 5 ans peuvent explorer tout en développant leurs habiletés cognitives et motrices. Les enfants doivent être accompagnés en tout temps par un parent.



HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛT
Samedi 8 h 30 à 9 h 30	25 septembre au 11 décembre	GRATUIT

Secteur **ENFANCE**

4 - 11 ans



PATRO TRAD

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.

Tu veux de la diversité ? Au programme : sports, jeux extérieurs, sorties, journées thématiques, bricolage, activités culturelles, etc. Les samedis trad, c'est comme être en vacances. Bref, on les laisse être des enfants !



HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛT
Samedi 9 h 00 à 15 h 30	18 septembre au 11 décembre	GRATUIT

VIENS FAIRE TES DEVOIRS & BOUGER EN GANG

ÉTU ACTIF

Programme parascolaire de PATRO

Étu-actif est un programme parascolaire conciliant études et activités physiques.

Cette année, il est offert aux élèves de la 1^{re} à la 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 de l'école **des Berges** et un transport actif pour les écoles **Marguerite-Bourgeoys** et **Sacré-Coeur**.

De la 1^{re} à la 6^e année

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛT
Lundi au vendredi 15 h 30 à 17 h 30	20 septembre au 10 décembre	GRATUIT

LUNDI

CLINIQUE SPORTIVE

Initiations et pratiques de différents sports comme le basketball, le hockey cosom, le volley-ball, le soccer, etc.

**Attention le transport est offert uniquement pour l'école des Berges. Pour les écoles Sacré-Cœur et Marguerite-Bourgeoys, le transport actif est offert.*

MARDI

EXPLORATION OLYMPIQUES

Initiations à des sports que nous retrouvons aux jeux Olympiques tels que l'athlétisme, le badminton, le ping-pong, etc.

MERCREDI

ACTIVITÉS AQUATIQUES

Activités aquatiques animées et baignades libres.

JEUDI

MULTISPORTS

Initiations à de nouveaux sports tels que le tchoukball, pickleball, omnikin, le handball, etc.

JEUDI

ATELIER CULINAIRE

(4^e à 6^e année) / 6 inscriptions minimum et 12 maximum

Activités culinaires animées par un spécialiste. Les enfants apprendront les bases de la cuisine allant de la lecture d'une recette jusqu'à l'étape finale du nettoyage et rangement du matériel.

VENDREDI ACTIVITÉ PLEIN-AIR

Animation de jeux sportifs et de grands jeux à l'extérieur. En cas de mauvaise température, les activités auront lieu à l'intérieur.

Secteur

FOOTBALL

4^e, 5^e et 6^e année



DES AZTÈQUES / saison hiver

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.

Inscriptions en janvier.

**MARDI
JEUDI**

HORAIRE

Mardi et jeudi
15 h 30 à 18 h

DÉBUT / FIN

8 février 2022

COÛT

80 \$

Places limitées

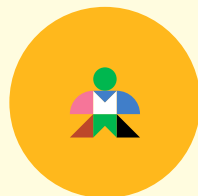
Durée : 16 semaines + gala de fin de saison



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.

MULTISPORTS

Initiations à de nouveaux sports tels que Tchoukball, pickleball, DBL, etc. Pratiques de différents sports tels que hockey cosom, volley-ball etc., en vue des tournois interpatro

HORAIRE

Mercredi
18 h à 20 h

DÉBUT / FIN

22 septembre
au 8 décembre

COÛT

GRATUIT

PATRO TRAD

Tu veux vivre un trip de gang tout en faisant du sport et des activités culturelles. Le secteur ados, c'est la place ! Voyages, tournois, sorties et projets divers.

HORAIRE

Vendredi
18 h à 21 h

DÉBUT / FIN

24 septembre
au 10 décembre

COÛT

GRATUIT

PATRO TRAD

Tu veux vivre un trip de gagne tout en faisant du sport et des activités culturelles? Le secteur ados, c'est la place ! Voyage, tournois, sorties et projets divers.

HORAIRE

Samedi
9 h à 15 h 30

DÉBUT / FIN

18 septembre
au 11 décembre

COÛT

GRATUIT

MATINÉE CRÉATIVE

Découvrez l'univers des arts en participant à des ateliers variés allant du cinéma, à l'improvisation, en passant par la peinture, la musique, etc. Il est possible de poursuivre la journée dans le groupe du Patro Trad à la fin des ateliers.

HORAIRE

Samedi
9 h 30 à 11 h 30

DÉBUT / FIN

25 septembre
au 11 décembre

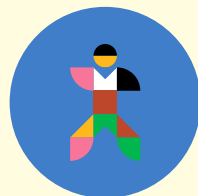
COÛT

GRATUIT

***Vous devez tout de même vous inscrire au Patro Trad Ados.**

Secteur **ADULTES**

18 ans +



La majorité des activités sont animées par des professionnels qui veillent à bien accueillir et à 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.

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	COÛT
Lundi 18 h à 19 h	20 septembre au 6 décembre	75 \$

Un minimum de 8 inscriptions

SPINNING

L'activité se déroule au rythme d'une musique dynamique et changée selon le degré d'intensité de 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	COÛT
Mardi 17 h à 17 h 45	21 septembre au 7 décembre	75 \$

Un minimum de 6 inscriptions et maximum de 12 (priorité aux anciens membres avant de publier)

COURSE RÉCRÉATIVE

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

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛT
Mercredi 17 h 30 à 18 h 30	22 septembre au 8 décembre	20 \$

Un minimum de 6 inscriptions

POUND

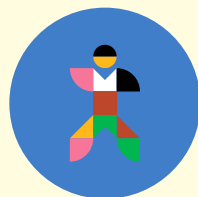
Le pound est un cours hyper dynamique qui mixte le renforcement musculaire, le travail cardio et la danse, le tout en musique et en utilisant des sticks (baguettes en plastiques ressemblant aux baguettes de batterie)

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛT
Mercredi 19 h à 20 h	22 septembre au 8 décembre	105 \$

Un minimum de 12 inscriptions et maximum de 25

Secteur ADULTES

18 ans +



DEK RÉCRÉATIF

Dek récréatif qui offre l'opportunité à toutes personnes, peu importe le calibre et l'âge, de s'adonner à leur sport préféré. Les équipes sont faites de façon aléatoire chaque semaine. Le plaisir avant la compétition!

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛT
Mercredi 20 h à 22 h	22 septembre au 8 décembre	75 \$

Un minimum de 12 inscriptions et maximum de 20

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 chacun des participants. Tous sont invités à collaborer pour l'activité. Viens te motiver en gang!

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛT
Samedi 9 h 30 à 10 h 30	25 septembre au 11 décembre	20 \$

ATELIER "LA SANTÉ DANS SON ASSIETTE"

Rencontre la force régénératrice des plantes dans ton assiette! Ludos, chef culinaire depuis plus de 10 ans, travaille désormais pour son entreprise "**Partage Végétal**". La créativité et la santé sont au cœur de ses priorités. Avec l'atelier "**La santé dans son assiette**", plusieurs enseignements vous seront offerts dans le but de ressentir une joie profonde créée par l'énergie curative des aliments. Apprenez à recréer en pleine conscience un jardin régénérateur dans votre assiette! Au menu : spontanéité et voyage au cœur des éléments nourriciers.

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛT
Mardi 5 octobre 19 h à 20 h 30	Cuisiner le tofu et le tempeh	25 \$
Mardi 19 octobre 19 h à 20 h 30	Cuisiner les légumes	25 \$
Mardi 2 novembre 19 h à 20 h 30	Cuisiner les vinaigrettes et les herbes aromatiques	25 \$
Mardi 16 novembre 19 h à 20 h 30	Cuisiner les légumineuses	25 \$
Mardi 30 novembre 19 h à 20 h 30	Cuisiner les sauces et les épices	25 \$

SOIRÉE CHANSONNIER

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛT
Samedi 18 septembre	Vendredi 22 octobre	Vendredi 26 novembre
		10 \$

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.

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. Distribution alimentaire pour les résidants(es) du quartier Sacré-Cœur. Dépannages d’urgence disponibles en dehors du secteur. Vous pouvez laisser vos coordonnées au **418-522-5741 # 303**

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.

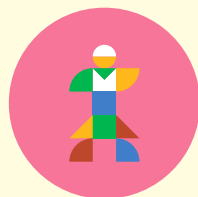
Le Patro Laval ne reçoit aucune subvention gouvernementale pour offrir ce service.

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



Secteur 55+

Ton milieu de vie m'anime



*Une carte de membre est demandée pour les Bingos du lundi et mardi. Vous pouvez vous en procurer une au coût de **15 \$**.

CLUB DE MARCHÉ

Venez marcher avec nous dans le quartier pour socialiser tout en se maintenant en forme.

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛT
Lundi 10 h à 11 h	13 septembre au 6 décembre	GRATUIT

BINGO

Bingo pour les 55 ans et plus. Vous devez acheter vos cartes sur place.

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛT
Lundi 13 h à 15 h 30	13 septembre au 6 décembre	Carte de membre

MUSCLEZ VOS MÉNINGES

Exercices visant à maintenir votre mémoire active.

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛT
Mardi 9 h 30 à 12 h 00	14 septembre au 7 décembre	20 \$

BINGO

Bingo pour les 55 ans et plus. Vous devez acheter vos cartes sur place.

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛT
Mardi 13 h à 15 h 30	14 septembre au 7 décembre	Carte de membre

TRICOT

Tricot pour le plaisir dans un contexte amical. Vous pouvez amener votre matériel, mais il est possible de vous en faire le prêt.

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛT
Mardi 13 h à 15 h	14 septembre au 7 décembre	20 \$

VIE ACTIVE

Séries d'exercices physiques pour améliorer la coordination, l'équilibre et la posture. Exercices adaptés pour les 55 ans et plus.

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛT
Mercredi 10 h à 11 h	15 septembre au 8 décembre	20 \$

Secteur

55+

Ton milieu de vie m'anime



MÉDIAS SOCIO ET INFORMATIQUE

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛT
Vendredi 15 h 30 à 17 h 30	17 septembre au 10 décembre	85 \$

Un minimum de 8 inscriptions et un maximum de 10

CELLULAIRE ET TABLETTE ANDROID

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛT
Vendredi 13 h à 15 h	17 septembre au 10 décembre	85 \$

Un minimum de 8 inscriptions et un maximum de 10

CELLULAIRE ET TABLETTE APPLE

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛT
Vendredi 9 h 30 à 11 h 30	17 septembre au 10 décembre	85 \$

Un minimum de 8 inscriptions et un maximum de 10

PAUSE CAFÉ

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

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛT
Jeu 9 h 30 à 11 h 30	16 septembre au 9 décembre	GRATUIT

Illimité

ZUMBA GOLD

Activité cardiovasculaire sur de la musique latine adaptée pour tous.

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛT
Jeu 10 h à 11 h	16 septembre au 9 décembre	85 \$

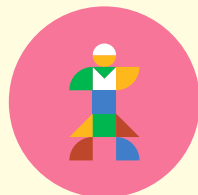
Un minimum de 6 inscriptions



Secteur

55+

Ton milieu de vie m'anime



LES SOIRÉES DANSANTES

Venez souper et danser avec nous. Un DJ animera la piste de danse et vous ferez de belles rencontres. Plaisir assuré!

DATES

17
septembre

19
novembre

15
octobre

17
décembre

COÛTS

30 \$
Souper et soirée

10 \$
Soirée seulement

3^e vendredi du mois



Secteur

LOCATION

Ton milieu de vie m'anime



Quelle que soit l'activité que vous organisez, il y a de fortes chances que le Patro puisse offrir l'espace adapté à vos besoins, que ce soit de façon occasionnelle ou pour une saison entière.

Wi-Fi / Téléviseurs / Systèmes de son / Projecteurs / Tableaux de feuilles et marqueurs
Cafetières / Scènes / Tables et chaises / Et plus... 2 cuisines sont accessibles pour la préparation de repas. Service de bar : en autogestion avec permis par les locataires.
Ascenseur disponible pour personnes à mobilité réduite.

GRAND GYMNASE 110' X 75'



Pour tous les sports, soirées spéciales, grands rassemblements.

Peut recevoir de **250 à 700** personnes, selon l'activité.

PETIT GYMNASE 80' X 40'



INFORMATIONS & RÉSERVATIONS

Contactez Gaston Giroux
418.522.2005 # 121

Hockey-cosom, soccer, jeux de ballon...

SALLE POLYVALENTES

7 autres salles pouvant contenir de 15 à 250 personnes sont également disponibles pour des réunions, conférences, congrès, fêtes familiales, soirées dansantes, réceptions, etc.



TARIF

Notre objectif est d'offrir accès à nos installations et à nos équipements à un coût abordable, rentable pour le Patro.



418 522-2005

PATROLAVAL.COM

145 rue Bigaouette, Québec (QC) G1K 4L3

SUIVEZ-NOUS SUR



info@patrolaval.com