

PLONGE

tête première



Patro Laval

DU 19 SEPTEMBRE AU 17 DÉCEMBRE

**Exceptions indiquées dans les détails des activités*

PROGRAMMATION AUTOMNE 2022

INSCRIPTIONS DÈS LE 6 SEPTEMBRE

**20 septembre pour le programme Étu-Actif*

Le mot de la **DIRECTION** Ton milieu de vie m'anime

Nous sommes très heureux de vous accueillir cet automne pour venir vivre une panoplie d'activités intéressantes. C'est toujours un plaisir de revoir le gens après les vacances estivales, reprendre leur activité préférée ou connaître de nouveaux visages! Nous vous invitons à prendre connaissance de la programmation. Il y a des nouveautés et, évidemment, nous avons conservé les activités populaires.

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

Table des matières

Comment s'inscrire ? À partir du 6 septembre 2022	P. 04	Ados 12-17 ans	P. 09
Communautaire Pour tous	P. 05	Adultes 18 +	P. 10 et 11
Enfance 3-13 ans	P. 06	55 ans + Informations	P. 12 et 13
Étu-Actif Programme parascolaire	P. 07	Locations Tarifs	P. 14 et 15
Football Des Aztèques	P. 08		

Nous sommes soutenus par



Gouvernement
du Canada

Québec



FONDATION
Suzanne et Jean-Robert
LECLERC



Fédération québécoise
des centres communautaires
de loisir



Desjardins
Caisse de Québec



VILLE DE
QUÉBEC
Arrondissement de
La Cité-Limoilou



Fondation
Père Raymond-Bernier, s.r.



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

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

Perspective de solidarité

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

Solidement ancré

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

Pleine émancipation

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 6 septembre 2022

Programme Étu-Actif *Inscription sur place seulement*

Soirée d'inscription le 20 septembre, ensuite aux heures d'ouvertures du secrétariat. Du lundi au vendredi de 8 h30 à 12 h et 13 h à 16 h 30

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

www.patrolaval.com



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

145 rue Bigaouette, G1K 4L3



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 :

Sur place



- 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 **COMMUNAUTAIRE**

Pour tous

Bénévolat



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.

Distribution alimentaire

De la 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 résidents(es) du quartier Sacré-Coeur. 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.

IMPÔT BÉNÉVOLE

Contactez

Rosa

418.522.2005

poste

224

Secteur **ENFANCE**



Inscription sur place,
ou en ligne,
dès le 6 septembre.

3 - 13 ans

*Les enfants de 3 ans peuvent participer de 9 h à 11 h 30 en vue de faire peut-être des journées complètes.

Samedi Patro

Tu veux de la diversité ? Au programme : sports, jeux extérieurs, sorties, journées thématiques, bricolage, activités culturelles, etc. Les samedi Patro, 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	24 septembre au 10 décembre 17 déc. Fête de Noël	30\$



VIENS FAIRE TES DEVOIRS & BOUGER EN GANG

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-Cœur**.

ÉTUACTIF

Programme parascolaire de PATRO

De la 1^{re} à la 6^e année

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛT
Lundi au vendredi 15 h 30 à 17 h 30	du 4 octobre au 9 décembre	30\$ pour la saison

*Un supplément de **20\$** est exigé pour certaines activités.

Lundi / Multisports / *Attention - Début le 17 octobre

Initiation et pratique de différents sports et jeux sportifs, tels que le basketball, le hockey cosom, le tchoukball, le kinball, les jeux de ballons, le drapeau, etc.

Mardi / Multi-Arts +20\$

Des projets d'arts tels que, la peinture sur t-shirt, confection de bracelet, couture, bricolage, confection d'épées mousse, etc.

**Adapté aux jeunes vivant avec un handicap. Pour plus de détails communiquez avec Julie Langlois au 428 522-2005 poste 114*

Mercredi / Multisports

Jeudi / Activités extérieures

IActivités extérieures qui bougent (cour du Patro ou parc Victoria). **Important de s'habiller chaudement**. En cas de mauvaise température, les activités auront lieu à l'intérieur.

Jeudi / Atelier culinaire / Pour les 4, 5 et 6^e année +20\$

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 / Multisports

Inscription sur place seulement, dès le lundi 20 septembre de 18 h à 20 h. (Détails en page 2)



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 étudiants de l'Université Laval, ainsi que d'anciens joueurs. Deux entraînements par semaine ainsi que quelques Jamborees les samedis. Surveillez la programmation d'hiver pour connaître les dates d'inscriptions.

Inscription début janvier 2023

HORAIRE	DÉBUT	COÛT
Mardi et jeudi 15 h 30 à 18 h	7 février 2023	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.

Midis Patro / sans inscription

Salle de séjour (ping-pong, billard, baby-foot, jeux de société, etc.) et/ou gymnase libre / **Pour les jeunes de 12 à 17 ans**

HORAIRE	DÉBUT	COÛT
Mardi et jeudi 11 h 30 à 12 h 30	27 septembre au 8 décembre	Gratuit

Mercredis sportifs

Pour les jeunes de 12 à 17 ans

Inscription sur place,
ou en ligne,
dès le 6 septembre.

HORAIRE	DÉBUT	COÛT
Mardi et jeudi 18 h à 20 h	28 septembre au 7 décembre	30\$ pour la saison

Projet voyage

Une activité où les jeunes organiseront leur petit voyage de quelques jours du début à la fin. Les idées d'endroits, les réservations, les moyens de financements, l'itinéraire, etc. / **Pour les jeunes de 14 à 17 ans**

HORAIRE	DÉBUT	COÛT
Vendredi 18 h à 20 h	30 septembre au printemps 2023	60\$ pour l'année

Le voyage est prévu
au printemps, les dates
sont à confirmer

Vendredis sportifs

Pour les jeunes de 16 à 19 ans

HORAIRE	DÉBUT	COÛT
Vendredi 18 h à 20 h	30 septembre au 9 décembre	30\$ pour la saison

PAM

Programme d'apprenti moniteur. Quatre soirs de formation et quelques journées de stage (les samedis) pour devenir un futur apprenti lors du camp de jour de l'été 2023. / **Pour les jeunes de 12 à 14 ans**

HORAIRE	DÉBUT	COÛT
Vendredi 18 h à 19 h	30 septembre, 7 et 14 octobre	Gratuit

Autre date
à confirmer

Secteur **ADULTES**

18 ANS & +

Inscription sur place,
ou en ligne,
dès le 6 septembre.

Lundi / 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	COÛT
Lundi 18 h à 19 h	19 septembre au 5 décembre	75\$ pour la saison

Mardi / Spinning

L'Activité se déroule sur un vélo stationnaire 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.

HORAIRE	DÉBUT	COÛT
Mardi 17 h 15 à 18 h	20 septembre au 6 décembre	75\$ pour la saison

Mardi / Théâtre amateur

Minimum de 4 inscriptions et maximum de 10 inscriptions

Faire le choix d'une pièce de théâtre, des personnages, des décors et costumes. Pratiques en vue d'une prestation devant famille et amis.

HORAIRE	DÉBUT	COÛT
Mardi 18 h 30 à 20 h 30	20 septembre au 6 décembre	75\$

Date à confirmer pour la prestation

Mercredi / Dekhockey

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 à chaque semaine. Le plaisir avant la compétition!

HORAIRE	DÉBUT	COÛT
Mercredi 20 h à 21 h 30	21 septembre au 7 décembre	75\$

Mercredi / Atelier de percussion

Exploration de différents instruments tels que, tam tam, maracas, osan (fer). Avec chants traditionnels, rythme et danse. Venez découvrir la tradition nationale d'Haïti avec Francky!

HORAIRE	DÉBUT	COÛT
Mercredi 20 h à 22 h	21 septembre au 7 décembre	10\$ par soir

Jeudi / Pickleball

Le pickleball, aussi appelé tennis léger, est une variante du tennis traditionnel. Un sport de raquette qui combine des éléments du tennis, du badminton et du tennis de table.

HORAIRE	DÉBUT	COÛT
Jeudi 18 h à 19 h	22 septembre au 8 décembre	75\$

Jeudi / Kinball

Pas besoin d'être un grand athlète pour jouer au Kin-Ball, car tout le monde peut s'y adonner. Ce sont les différentes forces de chacun des joueurs qui permettent à l'équipe d'être performante, que ce soit la force physique, la vitesse ou la stratégie. Venez vous amuser avec nous, les équipes seront divisées sur place le soir même.

HORAIRE	DÉBUT	COÛT
Jeudi 19 h à 20 h	22 septembre au 8 décembre	75\$

Jeudi / Pound **Minimum de 10 inscriptions pour débiter l'activité**

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	COÛT
Jeudi 19 h à 20 h	22 septembre au 24 novembre	105\$

Samedi / Soirée chansonnier

Un chansonnier différent à chaque soirée, plaisir garanti!

HORAIRE	DATES	COÛT
Samedi 19 h à 23 h	<ul style="list-style-type: none">• 24 septembre• 26 novembre• 28 janvier• 25 février• 29 avril	15\$ par personne

Une boisson
comprise



Secteur

55 ans et +

Ton milieu de vie m'anime

Inscription sur place,
ou en ligne,
dès le 6 septembre.

CARTE DE MEMBRE au coût de **15\$** pour l'année
qui offre plusieurs rabais

Lundi / Club de marche

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

HORAIRE	DÉBUT	COÛT
Lundi 10 h à 11 h	19 septembre au 5 décembre	Gratuit 20\$ non membre

Lundi / Bingo

Achat de carte au coût de **1\$**.

HORAIRE	DÉBUT	COÛT
Lundi 12 h 45 à 15 h 30	19 septembre au 5 décembre	Membre obligatoire

Mardi / Méninge en forme

Exercices visant à maintenir votre mémoire active!

HORAIRE	DÉBUT	COÛT
Mardi 9 h 30 à 11 h 30	27 septembre au 29 novembre	20\$ 40\$ non membre

Mardi / Art 100 âge

Différents projets d'art, tels que le tricot, la couture, le bricolage, etc. Quelques activités intergénérationnelles seront offertes pour apprendre aux jeunes quelques techniques. *Adapté aux personnes vivant avec un handicap. Pour plus de détails communiquez avec Julie Langlois au 428 522-2005 poste 114

HORAIRE	DÉBUT	COÛT
Mardi 13 h 30 à 15 h 30	27 septembre au 29 novembre	Gratuit 20\$ non membre

Mercredi / Vie active

Série d'exercices physiques pour améliorer la coordination, l'équilibre et la posture.

HORAIRE	DÉBUT	COÛT
Mercredi 10 h à 11 h	21 septembre au 7 décembre	Gratuit 20\$ non membre

Adapté pour les 55 ans et plus.

Mercredi / Dîner de l'amitié

Un dîner amical dans un restaurant abordable. Chaque personne paye son repas.

HORAIRE	DÉBUT	COÛT
Mercredi 11 h à 13 h	<ul style="list-style-type: none">• 21 septembre• 19 octobre• 16 novembre• 7 décembre	Transport GRATUIT 3\$ non membre

Jeudi / Sortie à l'épicerie

Une sortie pour permettre aux gens d'aller faire leurs emplettes à la Place Fleur de Lys (Maxi, Dollarama, etc.). Les participants doivent être autonomes.

HORAIRE	DÉBUT	COÛT
Jeudi 10 h à 13 h	<ul style="list-style-type: none">• 22 septembre• 13-27 octobre• 10-24 novembre• 8 décembre	Transport GRATUIT 3\$ non membre

*Un transport est offert pour des aînés autonomes, ce n'est pas un transport adapté...

Jeudi / Danse fitness

Activité cardiovasculaire sur de la musique latine adaptée pour tous.

HORAIRE	DÉBUT	COÛT
Jeudi 14 h à 15 h	22 septembre au 8 décembre	60\$ 80\$ non membre

Vendredi / Soirée de l'amitié

Souper entre amis, petites animations et prix de présence.

HORAIRE	DÉBUT	COÛT
Jeudi 18 h à 21 h	28 octobre et 25 novembre	15\$ 25\$ non membre

Secteur

Location

Une visite sur place vous convaincra

GRAND GYMNASE 100' X 80'

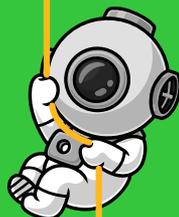
Pour tous les sports, soirées spéciales, grands rassemblements.
Peut recevoir de **250 à 700** personnes, selon l'activité.

PETIT GYMNASE 80' X 40'

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

SALLES 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.



Patro
MA PLACE LOISIR
& ENTRAIDE !

Tarif

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



INFORMATIONS & RÉSERVATIONS

Contactez Étienne Lamarre-Grenier
418.522.2005

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 auto-gestion avec permis par les locataires.

Ascenseur disponible pour personnes à mobilité réduite.



Patro
MA PLACE LOISIR
& ENTRAIDE !

Nous rejoindre :

 145 rue Bigaouette
Québec (QC) G1K 4L3

 info@patrolaval.com
 www.patrolaval.com

 **418.522.2005**