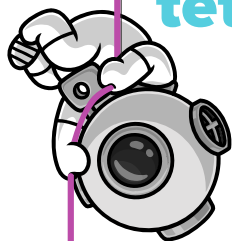


PLONGE

tête première



Patro Laval

DU 16 JANVIER AU 8 MAI

**Exceptions indiquées dans les détails des activités*

PROGRAMMATION **HIVER 2023**

INSCRIPTIONS DÈS LE 19 DÉCEMBRE 2022

**12 janvier 2023 pour le programme Étu-Actif*

**23 janvier 2023 pour le programme Football*

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

Nous avons très hâte de vous accueillir pour la saison d'hiver 2023. C'est toujours un plaisir de vous revoir après les vacances des fêtes, ainsi que de découvrir de nouveaux visages.

Venez vivre une panoplie d'activités intéressantes. Nous vous invitons à prendre connaissance de la programmation. Il y a des nouveautés et, évidemment, nous avons conservé les activités populaires.

Au plaisir !

Table des matières

Comment s'inscrire ? À partir du 19 décembre 2022	P. 04	Ados 11-17 ans	P. 09
Communautaire Pour tous	P. 05	Adultes 18 +	P. 10 et 11
Enfance 3-10 ans	P. 06	55 ans +	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

**INDUSTRIELLE
ALLIANCE**
ASSURANCE ET SERVICES FINANCIERS INC.

VILLE DE
QUÉBEC
Arrondissement de
La Cité-Limoilou



Fondation
Père Raymond-Bernier, S.R.

FONDATION
DUFRESNE
ET GAUTHIER

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 19 décembre

Programme Étu-Actif & Football

Inscription dans les écoles participantes et au secrétariat du Patro dès le **12 janvier 2023** pour Étu-Actif et **23 janvier 2023** pour le football
Les places sont limitées, ne tardez pas !

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

Voici les heures d'ouverture : du lundi au vendredi de
8 h 30 à 12 h 00 et de 13 h 00 à 16 h 30.



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 Caroline Bisson par téléphone pour voir votre éligibilité. Distribution alimentaire pour les résidents(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.

IMPÔT BÉNÉVOLE

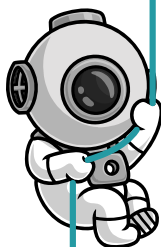
Contactez
Rosa
418.522.2005
poste
224

**LE SERVICE SERA OUVERT
DU 28 FÉVRIER AU 26 AVRIL.
LES MARDIS DE 9 H À 15 H
ET
LES MERCREDIS DE 13 H À 15 H.**

Secteur **ENFANCE**

3 - 10 ans

** les enfants de 3 ans peuvent participer de 9 h 00 à 11 h 30 en vue de faire peut-être des journées complètes. Ils doivent obligatoirement être autonomes (sans couche).*



Inscription sur place,
ou en ligne,
dès le 19 décembre 2022

Samedi Patro

Tu veux de la diversité ? Au programme : sports, jeux extérieurs, sorties, journées thématiques, bricolage, activités culturelles, etc. Les samedis 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	21 janvier au 29 avril 2023	GRATUIT

Dimanche familial

Un dimanche par mois, une activité ou une sortie est offerte pour les familles du Patro Laval et du quartier. Des activités spéciales ou des sorties seront proposées, et ce, gratuitement ou à un prix avantageux. Surveillez notre page Facebook pour les détails.

Halte-garderie

Nous offrons un service de halte-garderie lors de certains événements, dont les soirées "chansonnier" (voir le secteur A d'ulte). Quelques occasions s'ajoutent au courant de la saison, surveillez la page Facebook du Patro.

Des animateurs d'expérience seront là pour prendre soin de vos enfants dans une belle salle aménagée. Les enfants doivent être autonomes (sans couche) pour participer à la halte-garderie. **Ce service sera complètement gratuit.**



VIENS FAIRE TES DEVOIRS & BOUGER EN GANG

Un programme parascolaire conciliant les études et les activités physiques est offert pour les élèves de 1^{re} à 6^e année des écoles Des Berges (transport en autobus pour l'aller-retour). Marguerite-Bourgeoys et Sacré-Cœur (transport actif pour l'aller seulement).

INSCRIPTION dans les écoles participantes et au secrétariat du Patro, **dès le 12 janvier 2023**, les places sont limitées, ne tardez pas !

Inscription
dès le 12 janvier

ETUACTIF

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 31 janvier au 28 avril	GRATUIT

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

LUNDI :

INITIATION AUX SPORTS / 1^{re} et 2^e année

Pratique de trois sports : cosom, soccer et basket-ball

MONDIAL DE SOCCER / 3^e à 6^e année

Pratiques, matchs, statistiques, visuel de pointages, etc.

MARDI :

MULTI-ARTS / 1^{re} et 2^e année (20\$)

MULTI-ARTS / 3^e à 6^e année (20\$)

Des projets d'arts tels que la peinture, le bricolage, la confection de décorations, le tricot, etc.

*Adapté aux jeunes vivant avec un handicap. Pour plus de détails communiquez avec Julie Langlois au 418 522-2005 poste 224

MERCREDI :

JEU INTERACTIF LÛ / 1^{re} et 2^e année

JEU INTERACTIF LÛ / 3^e à 6^e année

Les enfants interchangent entre le jeu interactif sur écran géant (jeux éducatifs, défis, danse et compétitions) et des jeux de ballons variés.

JEUDI :

ACTIVITÉS PLEIN-AIR / 1^{re} à 3^e année

*** S'habiller chaudement !**

Activités extérieures, dont le patin, la glissade, la raquette et des constructions de forts. Nous offrons le matériel requis.

ATELIERS CULINAIRES / 4^e à 6^e année (20\$)

Les enfants apprendront les bases de la cuisine, cuisineront de bonnes recettes et feront le rangement.

SNAP CIRCUITS / 3^e à 6^e année

Viens apprendre les rudiments de l'électronique et de l'électricité avec les ensembles de circuits électriques.

VENDREDI :

INITIATION AU CIRQUE / 1^{re} et 2^e année

Manipulation de bâton-fleur, diabolo, jonglerie, slackline, etc.

SPORTS / 3^e à 6^e année

Sports en rotation à chaque semaine : cosom, basket-ball et baseball.



Secteur

FOOTBALL

4^e, 5^e et 6^e année

DES AZTÈQUES / saison hiver

Pour les élèves de 4^e, 5^e et 6^e année des écoles Anne Hébert, Des Berges, Notre-Dame-du-Canada, Marguerite-Bourgeoys, Sacré-Cœur, Saint-Malo et Sans-Frontière.

Viens défendre les couleurs des Aztèques équipe de football sans contact, coachée par un animateur Patro, Josh Nadeau, ainsi que deux joueurs des Titans de Limoilou. Deux entraînements par semaine, ainsi que quelques jamborees les samedis. Le transport en autobus, en taxis scolaires ou actif (à pied) est offert pour l'aller et les parents doivent venir chercher leur enfant pour le retour.

Inscription 23 janvier 2023 dans les écoles participantes et au secrétariat du Patro

Rencontre de parents 2 février 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**

11 - 17 ans

Inscription sur place,
ou en ligne,
dès le 19 décembre

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.

Vendredis sportifs

Pour les jeunes de 11 à 15 ans & 16 à 19 ans

HORAIRE	DÉBUT	COÛT
Vendredi 18 h à 20 h	27 janvier au 28 avril	GRATUIT

Samedi Ados

Pour les jeunes de 11 à 13 ans & 14 à 17 ans

HORAIRE	DÉBUT	COÛT
Samedi 9 h à 15 h 30	21 janvier au 29 avril	GRATUIT

PAM

Programme d'apprenti moniteur.

Tu aimerais travailler comme apprenti pendant le camp de jour ?
Tu dois obligatoirement participer à cette formation et faire une journée de stage pendant la semaine de relâche ou lors d'un samedi jeunesse.

Tu dois aussi remplir le formulaire de demande d'emploi qui sortira bientôt. **Surveille la page Facebook du Patro.**

Le choix des apprentis se fera au début du mois de mars.

2 dates disponibles :

17 février, 18 h à 20 h 30	25 février, 9 h 30 à 12 h	GRATUIT
-------------------------------	------------------------------	----------------

Secteur **ADULTES**

18 ANS & +

Inscription sur place,
ou en ligne,
dès le 19 décembre



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	16 janvier au 24 avril	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 à 17 h 45	17 janvier au 25 avril	75\$ pour la saison



Mercredi / 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 à chaque semaine. Le plaisir avant la compétition!

HORAIRE	DÉBUT	COÛT
Mercredi 20 h à 22 h	18 janvier au 26 avril	75\$



Mercredi / Aérobie

Très populaire dans les années 80, l'aérobie revient en force dans une version renouvelée et amusante. Ce cours, qui consiste à effectuer un enchaînement de mouvements sur une musique entraînante, permet d'améliorer la capacité cardiovasculaire, tout en sollicitant la mémoire et la concentration.

HORAIRE	DÉBUT	COÛT
Mercredi 18 h à 19 h	25 janvier au 26 avril	75\$

Mercredi / Cardio-danse

Le plaisir est toujours au rendez-vous pour ce cours qui consiste à effectuer des chorégraphies originales sur de grands succès de musique latine et populaire. Tout en améliorant leur capacité cardiovasculaire, les participants auront l'occasion de se familiariser avec plusieurs styles de danse (salsa, bachata, reggaeton, cumbia, merengue, hip hop).

HORAIRE	DÉBUT	COÛT
Mercredi 19 h à 20 h	25 janvier au 26 avril	75\$

Jeudi / Pickleball

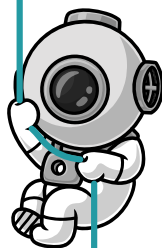
Le pickleball, aussi appelé tennis léger, est une variante du tennis traditionnel. Un sport de raquette qui combine des éléments du tennis, du badminton et du tennis de table.

HORAIRE	DÉBUT	COÛT
Jeudi 19 h à 20 h	19 janvier au 27 avril	75\$

Samedi / Ski de fond

Petite randonnée amicale sur les berges de la Rivière St-Charles

HORAIRE	DÉBUT	COÛT
Samedi 9 h à 10 h 30	21 janvier jusqu'à ce que la température le permette	20\$



Samedi / Soirée chansonnier

Sur réservation : julie.langlois@patrolval.com

Ouverture des portes à 18 h 00 et la prestation débute à 19 h 00. Une soirée plaisante, dans une superbe salle avec service de bar.

Un service de halte-garderie est offert gratuitement pour les enfants autonomes (sans couche) et la réservation est obligatoire, au plus tard 10 jours avant l'événement

HORAIRE	DATES	COÛT
Samedi 19 h à 23 h	• 28 janvier 2023 <i>Christian Aubin</i> • 24 février 2023 <i>Valérie Amyot</i> • 31 mars 2023 <i>Maika & Zazu</i> • 22 avril 2023 <i>Rosemary Mc-Comeau</i> • 26 mai 2023 <i>Gaston Giroux</i>	15\$ par personne Une boisson comprise

Secteur

55 ans et +

Ton milieu de vie m'anime

Inscription sur place,
ou en ligne,
dès le 19 décembre

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

**! LES ACTIVITÉS SERONT ANNULÉES PENDANT LA SEMAINE DE
RELÂCHE, DU 6 AU 10 MARS 2023.**

Lundi / Bingo

HORAIRE	DÉBUT	COÛT
Lundi 12 h 45 à 15 h 30	16 janvier au 8 mai	Carte membre obligatoire

Mardi / Mémoire +

Exercices visant à maintenir votre mémoire active !

HORAIRE	DÉBUT	COÛT
Mardi 9 h 30 à 11 h 30	24 janvier au 4 avril	+20\$ +40\$ Non membre

Mardi / Art 100 âge et tricot

Différents projets d'art, tels que le tricot, la couture, le bricolage, etc.

HORAIRE	DÉBUT	COÛT
Mardi 13 h 30 à 15 h 30	24 janvier au 4 avril	GRATUIT +20\$ Non membre

*Adapté aux personnes vivant avec un handicap. Pour plus de détails
communiquez avec **Julie Langlois** au **418 522-2005 poste 224**

Mardi / Aquaforme

Un entraînement complet en milieu aquatique qui vous permet
d'améliorer votre condition physique en développant vos capacités
cardiovasculaires et respiratoires

HORAIRE	DÉBUT	COÛT
Mardi 10 h à 11 h	10 janvier au 14 mars	+50\$ +75\$ Non membre

*Piscine du Patro Roc Amadour



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	25 janvier au 5 avril	GRATUIT +20\$ Non membre

Mercredi / Dîner de l'Amitié

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

HORAIRE	DATES	COÛT
Mercredi 11 h à 13 h	• 15 février 2023 • 15 mars 2023 • 12 avril 2023	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	DATES	COÛT
Jeudi 10 h à 13 h	• 19 janvier 2023 • 2 février 2023 • 16 février 2023 • 2 mars 2023 • 16 mars 2023 • 6 avril 2023 • 20 avril 2023 • 4 mai 2023 • 18 mai 2023	TRANSPORT GRATUIT 3\$ Non membre

Vendredi / Dîner des Aînés

Un dîner amical abordable au Patro Laval.
Chaque personne paye son repas.

HORAIRE	DATES	COÛT
vendredi 12 h à 14 h	• 27 janvier 2023 • 24 février 2023 • 25 mars 2023 • 28 avril 2023	TRANSPORT GRATUIT

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.

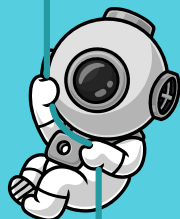
PETIT GYMNASE

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 Hélène Giguère
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**