



Patro
Laval

SU'A COCHE



DÈS LE 18 SEPTEMBRE

PROGRAMMATION AUTOMNE23

INSCRIPTIONS DÈS LE 5 SEPTEMBRE 2023

GRATUIT POUR LES MOINS DE 18 ANS

*Exceptions indiquées dans les détails des activités

Comment **S'INSCRIRE**



À partir du **5 septembre 2023**

Programme Étu-Actif & Football

Inscription dans les écoles participantes et au secrétariat du Patro dès le **13 septembre 2023** pour Étu-Actif et **22 janvier 2024** 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](http://www.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 PRÉSCOLAIRE

Valérie Lemoyne

Coordonnatrice au secteur enfance et famille

SU'A
COCHE



HALTE-GARDERIE ET SALLE DE PSYCHOMOTRICITÉ

Nous travaillons sur deux beaux projets en ce moment. Une halte-garderie et une nouvelle salle de psychomotricité! Si tout se déroule bien, nous pourrions offrir ces deux services dès l'hiver 2024.

Halte-garderie...

Ce service sera offert lors d'activités et d'événements dans le secteur des adultes. De plus, nous pourrions aussi l'offrir à raison de quelques demi-journées pendant la semaine. Ce service permettra aux parents monoparentaux ou sans gardienne de profiter de nos activités de loisir. Il permettra aussi aux parents de prendre une petite pause pendant la semaine pour se reposer, aller faire des emplettes, etc. Nous aménagerons une salle pour bien accueillir vos tout-petits en toute sécurité et dans le plaisir! Si tout se déroule bien, nous pensons pouvoir débiter ce beau projet dès l'hiver 2024. Nous pourrions accueillir les enfants de 18 mois à 5 ans.

Salle de psychomotricité...

Une nouvelle salle plus grande et mieux aménagée pour les tout-petits. Cette salle sera mise à votre disposition dès la saison d'hiver. Vous devrez réserver votre plage horaire parmi les plages suggérées. Cette activité sera gratuite pour le lancement de la salle. Vous aurez aussi la possibilité de la louer à prix modique pour une fête d'enfant. Surveiller la programmation de l'hiver pour tous les détails!



SECTEUR ENFANCE

Valérie Lemoyne

Coordonnatrice au secteur enfance et famille

SU'A
COCHE



PATRO TRAD

Participer aux activités du secteur enfance, c'est faire l'expérience d'une vie de groupe à travers des activités ludiques.

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	23 septembre	GRATUIT
9 h 00 à 15 h 30	au 9 décembre	

+ 16 décembre fête familiale de Noël

COURS DE KUNG FU PARENTS/ENFANTS

6 ans minimum

Le Kung Fu désigne l'ensemble des arts martiaux pratiqués en Chine. Le cours de Kung Fu parents/enfants se révèle une magnifique manière de s'initier à cet art et à sa culture. Adapté à tous les niveaux, vous y apprendrez à optimiser votre forme physique, votre équilibre et votre coordination par le biais d'ateliers ludiques.

Pour en savoir plus :

kungfu - WUDANG PRINCIPLES QUEBEC (wdpquebec.com)

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛT
SAMEDI	23 septembre	90\$ par famille
9 h 30 à 10 h 30	au 9 décembre	

Places limitées!

*Un minimum d'inscription pour débiter l'activité.

DIMANCHE FAMILIAL

Des activités et des sorties gratuites ou à prix modiques seront organisées pendant la saison. Pour y participer, un membre de votre famille doit être inscrit à une activité offerte dans la programmation pendant la saison d'automne 2023.



Festi St-So

Une fête familiale avec le Patro au Stade Canac! Dès 10h, un parcours de course, suivi d'une fête avec jeux gonflables, kiosques découverte, espace lunch à prix modique, spectacle de musique, etc. Tous les gens de la population sont invités à participer gratuitement à ce bel événement! Nous avons quelques places VIP pour des familles du Patro. Ces familles auront droit à un trio hot-dogs et des surprises gratuites! Les places sont limitées, vous devez vous inscrire au secrétariat du Patro, et ce, dès maintenant.

Endroit : Stade Canac

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛT
DIMANCHE 10 h 00 à 17 h 00	8 octobre	GRATUIT

Service de nourriture payant sur place



Sortie au Woodooliparc

Woodooliparc, 295 Rue Drouin, Scott, QC

Vous êtes invités à venir visiter Frima, le village de Noël.

Venez rencontrer les lutins, mais surtout, passez par la maisonnée! Père Noël, derrière son bureau, et Mère Noël affairée dans la cuisine à cuire des biscuits, vous attendent!

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛT
DIMANCHE	19 novembre	20\$
13 h 00 à 17 h 00		par personne

GRATUIT pour les enfants de 2 ans et moins
(transport inclus).

Vous pouvez réserver vos places au secrétariat, dès maintenant! Pour garantir vos places, le paiement doit être fait au même moment que l'inscription. Les places sont limitées, faites-vite!

*Veuillez noter qu'aucun remboursement ne sera effectué si vous deviez vous absenter.

Ciné-Patro

Venez visionner avec nous un film de Noël sur écran géant! Vous pouvez apporter vos friandises de la maison, mais un service de casse-croûte sera offert sur place, et ce, à prix modiques!

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛT
DIMANCHE	17 décembre	GRATUIT
13 h 30 à 15 h 30		

Service de casse-croûte payant

Vous pouvez réserver vos places au secrétariat du Patro, dès maintenant.
Places illimitées.

ÉTUACTIF

Programme parascolaire de PATRO



**SU'A
COCHE**



William Daigle

Responsable du programme Étu-Actif

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-Coeur, 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.

1^{re} à la 6^e année
du primaire

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛT
Lundi au vendredi	2 octobre	GRATUIT*
15 h 30 à 17 h 30	8 décembre	

* A l'exception des quelques activités

≡ LUNDI

DÉCOUVERTE DE SPORTS

Viens découvrir de nouveaux sports ou des sports que tu n'as pas l'occasion de pratiquer souvent. Voici quelques exemples : DBL, tchoukball, handball, ultimate frisbee, badminton, pickleball, kin-ball, etc.

≡ MARDI

MULTI-ARTS **Un supplément de 25\$**

Des projets d'arts, tels que la création d'une BD, de l'origami, la confection d'un calendrier, peinture sur toile, carte de souhaits, projet de perles, colliers/bracelets, technique tie-dye, etc.

≡ MERCREDI

ACTIVITÉS AQUATIQUES / LÜ / EXTÉRIEURES

La piscine Wilfrid-Hamel ouvrira ses portes vers la fin du mois d'octobre. Dès qu'elle ouvrira, nous pourrons aller s'amuser dans l'eau. Des activités animées et des bains libres seront au programme. En attendant sa réouverture, les 1^{re} et 2^e année pourront s'amuser avec notre jeu interactif LÜ et les 3^e à 6^e année s'amuseront à l'extérieur.



ÉTUACTIF

Programme parascolaire de PATRO

JEUDI

ACTIVITÉS SCIENTIFIQUES

Pour les 1^{re} et 2^e année

Des ateliers scientifiques où tu feras des expériences et apprendras quelques notions de la science. Tu pourras même faire ta propre « slime » !

JEUDI

CRÉATION DE SPORTS ET JEUX PATRO

Pour les 3^e à 6^e année

Tu es créatif, sportif et tu en as marre de toujours faire la même chose? Viens à l'atelier de création de nouveaux sports et de nouveaux jeux. Tes propres règles et le matériel de l'armoire à jeux à ta disposition! Ton imagination est ta seule limite. Ensuite, nous pourrons pratiquer les jeux et sports de tous. De plus, nous créerons un livre de jeux que tu pourras apporter chez-toi. .

ACTIVITÉS CULINAIRES Un supplément de 25\$

Pour les 4^e à 6^e année

Tu apprendras les bases de la cuisine, telles que la lecture d'une recette, cuisiner de bonnes recettes simples, les règles de base pour la sécurité et l'hygiène, ainsi que le rangement. Important de respecter les règles et le partage des tâches pour participer à cette activité.

VENDREDI

INITIATION AU HOCKEY COSOM

Tu pourras apprendre les règlements et quelques bases du hockey cosom en pratiquant et en jouant des matchs. Possibilité d'intégrer une équipe en vue du festival de mini-hockey.
(tournoi inter-Patro, qui se déroule chez-nous) à l'hiver 2024.

SECTEUR FOOTBALL

Maxime Alain
Coordonnateur au développement sports et loisir

SU'A
COCHE



Inscription janvier 2024

Des Aztèques

SAISON HIVER 2023 / Mardi & jeudi

Pour les 4^e, 5^e et 6^e année

Viens défendre les couleurs des Aztèques! Équipe de football sans contact, coachée par des joueurs des Titans de Limoilou 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.

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛT
MARDI & JEUDI	13 février	100\$ par personne
15 h 30 à 18 h 00	8 juin 2024	

Durée 16 semaines + le gala de fin de saison





OPEN GYM OU SALLE DE SÉJOUR LIBRE

Deux choix s'offrent à toi les vendredis!

Si tu aimes le sport en gang, nous avons la solution! Joins-toi à nous pour faire une ou plusieurs activités sportives. Nous déciderons ensemble du sport le soir même.

Du gros FUN, rien de compliqué! Tu n'as pas le goût de sport, mais plutôt de jaser et de décompresser de ta semaine à l'école, viens chiller dans la salle des ados! Jeux de société, jeux vidéo, billard, ping pong, musique, film, etc.

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛT
	29 septembre	GRATUIT
VENREDI	8 décembre	
16 h 00 à 18 h 00	12 - 13 ans mixtes *Pour les jeunes du secondaire	
18 h 00 à 20 h 00	14 - 17 ans mixtes	

PATRO TRAD (pré-ados)

Pour les 11-12 ans

Tu as envie de triper avec tes amis, faire du sport, participer à des tournois inter-Patro, d'une nuit au Patro, de faire des activités amusantes, de faire des projets divers, des sorties, etc. Les pré-ados, c'est fait pour toi.

De plus, tu partageras la salle des ados, c'est cool ça!

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛT
SAMEDI	23 septembre	GRATUIT
9 h 00 à 15 h 30	9 décembre	

+ 16 décembre (fête familiale de Noël)



PATRO TRAD ADOS

Pour les 13-17 ans

Tu veux vivre un trip de gang, le secteur des ados, c'est la place! Tu feras du sport, des activités amusantes, un projet radio, un projet cinéma, des sorties, des tournois inter-Patro, une nuit au Patro, une sortie récompense, etc.

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛT
SAMEDI	23 septembre	GRATUIT
10 h 30 à 16 h 30	9 décembre	
	+ 16 décembre (fête familiale de Noël)	

PROJET VOYAGE

Pour les 13-17 ans

1ère rencontre début octobre (date à venir – surveillez les réseaux sociaux)
Si tu t'inscris au projet voyage, tu pourras participer à toute l'organisation de celui-ci. Autant dans le choix de la destination, dans l'organisation, la participation des activités de financement et bien entendu participer au voyage! L'inscription est gratuite, mais il y aura peut-être des coûts à défrayer pour le voyage selon le financement amassé. Dès la première rencontre, tes parents seront invités pour prendre connaissance du projet et ils auront des autorisations à signer.

Un projet très intéressant, mais, c'est du sérieux!

CALENDRIER MENSUEL

Surveillez les réseaux sociaux, car un calendrier mensuel sera publié où tu trouveras plusieurs offres d'activités intéressantes.

Tu pourras assister à des matchs d'impro, participer à des ateliers culinaires, aller à un match des Remparts, soirée Dongon Dragon, tournoi de Mario Kart, etc.



SECTEUR ADULTES

Dave Brown
Coordonnateur au secteur adultes

SU'A
COCHE



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
Congé le 9 octobre	LUNDI	18 septembre	75\$ par personne
	18 h 00 à 19 h 00	4 décembre	

*Un minimum d'inscription pour débiter l'activité

COURS DE QI GONG

Le Qi Gong est un art de longévité et d'introspection intérieure qui vise à rééquilibrer la circulation de la force de vie « Qi » à l'intérieur de soi. Sa pratique comprend des exercices d'étirements doux, de régulation du souffle, de correction de la posture et de méditation. L'on ressort d'une séance rechargée pour la journée.

Pour en savoir plus : Qi Gong - WUDANG PRINCIPLES QUEBEC (wdpquebec.com)

	HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛT
Congé le 9 octobre	LUNDI	18 septembre	100\$ par personne
	11 h 30 à 12 h 30	11 décembre	

*Un minimum d'inscription pour débiter l'activité

*Places limitées!

COURS D'ESPAGNOL

Cours d'espagnol pour adultes qui ont une base de la langue et qui veulent pratiquer la conversation pour des différentes situations: L'aéroport, le restaurant, la vie sociale, etc.

	HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛT
Congé le 9 octobre	LUNDI	18 septembre	40\$ par personne
	19 h 00 à 20 h 00	4 décembre	

*Un minimum d'inscription pour débiter l'activité

SPINNING

Le cyclisme en salle, appelé spinning, est une forme d'exercice avec des cours axés sur l'endurance, la force, les intervalles, la haute intensité et la récupération. L'activité se déroule au rythme d'une musique dynamique et changée selon le degré d'intensité de la spécialiste.

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛT
MARDI	19 septembre	75\$ par personne
17 h 00 à 17 h 45	5 décembre	

*Places limitées!

YOGA HATHA FLOW

Dans ce cours, vous aurez la chance de vivre une douce union entre yoga vinyasa et yoga hatha. Il y aura donc l'intégration de moments plus doux et plus lents, avec méditation et différentes techniques de respirations. Ajouter à cela, des moments plus actifs et énergisants dans lesquels chaque mouvement est guidé par le souffle. Vous vous laisserez, sans aucun doute, bercer par le flow de cette belle classe de yoga.

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛT
MARDI	19 septembre	75\$ par personne
18 h 00 à 19 h 00	5 décembre	

*Un minimum d'inscription pour débiter l'activité

DANSE EN LIGNE **Niveau débutant**

Danse en ligne avec le professeur monsieur Claude Létourneau et sa musique. Plusieurs styles et chorégraphies à apprendre, le tout dans un ambiance de plaisir!

	HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛT
Congé le 31 octobre	MARDI	19 septembre	60\$ par personne
	18 h 15 à 19 h 30	5 décembre	

*Un minimum d'inscription pour débiter l'activité

DANSE EN LIGNE Niveau intermédiaire

Danse en ligne avec le professeur monsieur Claude Létourneau et sa musique. Plusieurs styles et chorégraphies à apprendre, le tout dans un ambiance de plaisir!

	HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛT
Congé le 31 octobre	MARDI	19 septembre	60\$ par personne
	19 h 30 à 21 h 00	5 décembre	

*Un minimum d'inscription pour débiter l'activité

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 / FIN	COÛT
	MERCREDI	20 septembre	75\$ par personne
	18 h 00 à 19 h 00	6 décembre	

*Un minimum d'inscription pour débiter l'activité

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 / FIN	COÛT
	MERCREDI	20 septembre	75\$ par personne
	19 h 00 à 20 h 00	6 décembre	

*Un minimum d'inscription pour débiter l'activité

VOLLEYBALL Niveau intermédiaire

Parties de volleyball dans le plaisir. Nous divisons les équipes le soir même!
Possibilité de participer à des tournois inter-Patro. Prérequis : Posséder un bon niveau de volleyball (attaque, bloc, réception).

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛT
MERCREDI	20 septembre	75\$ par personne
18 h 00 à 19 h 30	6 décembre	

BASKETBALL Niveau intermédiaire

Parties de basketball dans le plaisir, et ce, dans le gymnase double. Nous divisons les équipes le soir même! Prérequis : Posséder un bon niveau de basketball.

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛT
MERCREDI	20 septembre	75\$ par personne
20 h 00 à 21 h 30	6 décembre	

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. Prêt de raquette au besoin.

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛT
JEUDI	21 septembre	75\$ par personne
18 h 00 à 19 h 00	7 décembre	



BADMINTON

Venez affronter des adversaires dans le plaisir! Trois terrains sont mis à votre disposition. Prêt de raquette au besoin.

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛT
JEUDI	21 septembre	75\$ par personne
18 h 00 à 19 h 00	7 décembre	

COURS DE TAI JI

Le Tai Ji est un art martial et ancestral visant l'harmonie du corps et de l'esprit par la pratique d'exercices de relâchement corporel, de la forme « Tai Ji 36 », d'exercices à deux et de la méditation. Adapté à tous les niveaux, il vous permettra de trouver votre équilibre intérieur, de réduire votre stress et de corriger votre posture. Pour en savoir plus : Tai Ji - WUDANG PRINCIPLES QUEBEC (wdpquebec.com)

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛT
JEUDI	21 septembre	135\$ par personne
19 h 00 à 20 h 30	7 décembre	

*Un minimum d'inscription pour débiter l'activité

*Places limitées!

SOIRÉES DANSANTES

Venez danser et pratiquer vos chorégraphies préférées avec M. Claude Létourneau. Inscription obligatoire. Possibilité de faire l'achat de petites grignotines et de sandwiches à prix modiques.

HORAIRE	DATES	COÛT
VENREDI	20 octobre	20\$ par personne
19 h 00 à 23 h 00	17 novembre	

COURS DE KUNG FU PARENTS/ENFANTS

6 ans minimum

Le Kung Fu désigne l'ensemble des arts martiaux pratiqués en Chine. Le cours de Kung Fu parents/enfants se révèle une magnifique manière de s'initier à cet art et à sa culture. Adapté à tous les niveaux, vous y apprendrez à optimiser votre forme physique, votre équilibre et votre coordination par le biais d'ateliers ludiques.

Pour en savoir plus :

kungfu - WUDANG PRINCIPLES QUEBEC (wdpquebec.com)

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛT
SAMEDI	23 septembre	90\$ par famille
9 h 30 à 10 h 30	au 9 décembre	

Places limitées!

*Un minimum d'inscription pour débiter l'activité.

SOIRÉES CHANSONNIER

Des soirées festives et conviviales, dans une superbe salle avec service de bar. Les portes ouvrent à **18 h 00** et le premier set débute à **19 h 00**.

Le coût d'entrée est de **15\$** par personne (**1 consommation incluse**).

Sur réservation en appelant au secrétariat 418 522-2005 ou par courriel à :

dave.brown@patrolaval.com

CALENDRIER 2023-2024

VENDREDI	29 septembre 2023	Fred Matte
VENDREDI	27 octobre 2023	Vaëlle (Valérie Amyot)
VENDREDI	24 novembre 2023	Christian Aubin
VENDREDI	26 janvier 2024	Rosemary Mc Comeau
VENDREDI	23 février 2024	François Duchesne
VENDREDI	26 avril 2024	Gaston Giroux

SECTEUR AÎNÉS 55+

Rosa Soto

Coordonnatrice aux aînés et vie communautaire

SU'A
COCHE



BINGO

Minimum de 4 \$ par séance. (1 \$ par carte et 0,50 \$ par jackpot)

	HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛT
Congé le 31 octobre	LUNDI	18 septembre	
	12 h 45 à 15 h 30	au 4 décembre	

GÉNIES EN FLEUR

Activité pour stimuler ses neurones, découvrir ou redécouvrir des connaissances générales et s'amuser avec les chiffres et les mots.

HORAIRE	DATES	COÛT
MARDI	10 octobre	20\$ par personne
9 h 30 à 11 h 30	12 décembre	

DANSE EN LIGNE

Danse en ligne avec le professeur monsieur Claude Létourneau et sa musique. Plusieurs styles et chorégraphies à apprendre, le tout dans un ambiance de plaisir!

Niveau débutant

	HORAIRE	DATES	COÛT
Congé le 31 octobre	MARDI	19 septembre	60\$ par personne
	13 h 00 à 14 h 15	5 décembre	

*Un minimum d'inscription pour débiter l'activité

Niveau intermédiaire

	HORAIRE	DATES	COÛT
Congé le 31 octobre	MARDI	19 septembre	60\$ par personne
	14 h 30 à 16 h 00	5 décembre	

*Un minimum d'inscription pour débiter l'activité

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Un programme d'activités physiques qui s'adresse aux personnes de 50 ans et plus, il permet de se tenir actif tout en s'amusant.

HORAIRE	DATES	COÛT
MERCREDI	20 septembre	15\$ par personne
14 h 00 à 15 h 00	29 novembre	

*Un minimum d'inscription pour débiter l'activité

DÎNER DE L'AMITIÉ

Une sortie dans un restaurant différent à chaque mois, et ce, en bonne compagnie!

HORAIRE	DATES	Transport
MERCREDI	20 septembre	20\$ pour la saison
11 h 00 à 13 h 00	18 octobre	
*Places limitées	15 novembre	5\$ à chaque fois
	13 décembre	

PILATES

Ces exercices visent à améliorer la force et la souplesse, tout en allongeant le corps et en alignant la colonne vertébrale.

	HORAIRE	DATES	COÛT
Congé le 9 octobre	JEUDI	21 septembre	80\$ par personne
	13 h 30 à 14 h 30	30 novembre	

*Un minimum d'inscription pour débiter l'activité

SORTIES SPÉCIALES GRATUITES *Places limitées

Des sorties en groupe à de divers endroits de la belle ville de Québec. Pour les personnes âgées de 55 ans et plus qui sont autonomes (sans déambulateurs dans l'autobus). **Inscription obligatoire.**

- 14 septembre :** Auto-cueillette de pommes à l'île d'Orléans
- 26 octobre :** Visite au Parlement de Québec
- 9 novembre :** Visite au musée de la Civilisation
- 7 décembre :** Visite du Château Frontenac

Transport
20\$
pour la saison
5\$
à chaque fois

SORTIES SPÉCIALES PAYANTES *Places limitées

Des sorties en groupe à de divers endroits. Pour les personnes âgées de 55 ans et plus qui sont autonomes (sans déambulateurs dans l'autobus).

Inscription obligatoire.

- 28 septembre :** Mini-Putt Vanier de 12 h 30 à 14 h 30 (supplément de 8 \$ circuit classique ou 11 \$ circuit avancé)
- 14 octobre :** Casino de Charlevoix de 12h à 21 h 30 (supplément de 20 \$ pour le transport est demandé et prévoir un supplément pour les repas qui ne sont pas inclus)
- 22 novembre :** Quillorama Frontenac de 13 h 00 à 16 h 00 (supplément de 10 \$)
- 14 décembre :** Souper et musique pour le Noël des aînés de 18 h 00 à 21 h 00 (supplément de 20 \$ pour le souper St-Hubert)

Transport
20\$
pour la saison
5\$
à chaque fois

SORTIE À L'ÉPICERIE *Places limitées

Un transport aller-retour est offert pour faire l'épicerie et vos emplettes à la Place Fleur de Lys. Pour les personnes âgées de 55 ans et plus qui sont autonomes (sans déambulateurs dans l'autobus). **Inscription obligatoire**

Jeu de 10 h 00 à 13 h 00

21 septembre
5 et 19 octobre
2, 16 et 30 novembre
14 décembre

Transport
20\$
pour la saison
5\$
à chaque fois



LES CUISINES COLLECTIVES

Vous avez le goût de cuisiner? Rejoignez-nous pour apprendre de nouvelles recettes à petit budget. Des frais pour l'achat de denrées peuvent s'appliquer. Les participants doivent apporter leurs contenants pour ramener de la nourriture à la maison.

Vendredi de 9 h 00 à 12 h 00

22 et 29 septembre
20 et 27 octobre
17 et 24 novembre
15 et 21 décembre

GRATUIT

SOIRÉES DANSANTES

Venez danser et pratiquer vos chorégraphies préférées avec M. Claude Létourneau. Inscription obligatoire. Possibilité de faire l'achat de petites grignotines et de sandwichs à prix modiques.

Vendredi de 19 h 00 à 23 h 00

20 octobre
17 novembre

20\$
par personne

SECTEUR ITMAV

Luc Charette
Travailleur de milieu pour les aînés

SU'A
COCHE



Dans le cadre d'une subvention, nous avons la chance d'avoir un travailleur de milieu pour les aînés vulnérables du quartier dans l'équipe du Patro.

Si vous connaissez un aîné ayant des besoins de référencement, de soutien, etc., n'hésitez pas à communiquer avec **Luc Charrette au 581 986-5489**.

SERVICE D'ENTRAIDE

Caroline Bisson
Coordonnatrice service d'entraide

SU'A
COCHE



DISTRIBUTION ALIMENTAIRE DE LA SOCIÉTÉ ST-VINCENT DE PAUL

Vous devez demeurer dans la paroisse Sacré-Cœur et contacter **Caroline** 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

**Vous devez apporter vos sacs réutilisables.

LES CUISINES SOLIDAIRES

Venez nous aider à regarnir les frigos partagés des paroisses Sacré-Cœur et Saint-Roch. Le deuxième vendredi de chaque mois, nous transformons tous les surplus de la distribution alimentaire, dans le but de redonner aux gens dans le besoin.

Aucune inscription est nécessaire, mais vous devez aviser de votre présence à Mme Caroline Bisson au **418 522-5741 #303**.

SERVICE COMMUNAUTAIRE

Rosa Soto
Coordonnatrice aux aînés et vie communautaire

SU'A
COCHE



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 3 500 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**.

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 (à l'exception de l'été).

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'

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

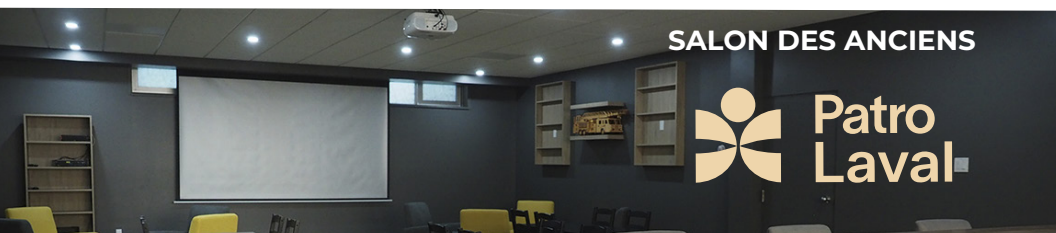
SALLES POLYVALENTES

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

BEUCOUP DE CHOIX!

TARIFS

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



SALON DES ANCIENS





PROGRAMMATION **AUTOMNE23**



418 522-2005

PATROLAVAL.COM

145 rue Bigouette, Québec (QC) G1K 4L3

SUIVEZ-NOUS SUR



info@patrolaval.com

