



DÈS LE 16 SEPTEMBRE

PROGRAMMATION AUTOMNE24

INSCRIPTIONS DÈS LE 3 SEPTEMBRE 2024 / 12 h

GRATUIT POUR LES MOINS DE 18 ANS

*Exceptions indiquées dans les détails des activités



Patro
Laval

Comment S'INSCRIRE



À partir du 3 septembre 2024
12 h

Programme Étu-Actif

Inscription dans les écoles participantes et au secrétariat du Patro le 12 et 13 septembre 2024

Les places sont limitées, ne tardez pas !

Lors de l'inscription

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

- Le numéro d'assurance sociale (du parent payeur) pour l'obtention d'un "relevé 24" (halte-garderie seulement);
- 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 00** à **17 h 00**

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.



Leatitia Gingras Bandora
Coordonnatrice au secteur enfance et famille

HALTE-GARDERIE

Grâce à l'appui financier du Ministère de la famille, le Patro Laval maintient l'offre de la halte-garderie pour la saison d'automne.

Ce service ce veut un mode de garde occasionnel, il vous propose d'accueillir votre enfant pour un maximum de 18 h par semaine.

Du personnel qualifié, accueillant et bienveillant prendrons soin de votre enfant. Il pourra explorer plusieurs activités amusantes qui contribueront à son développement global, telles que des activités motrices, langagières, cognitives et socio-affectives.

Âge :

- 9 mois à 5 ans

Ratio:

- 1 éducatrice formée et 1 animatrice spécialisée
- Un maximum de 4 poupons (9 mois – 17 mois)
- Un maximum de 8 enfants (18 mois – 5 ans)

Horaire	Début / fin	Coût
Mardi	17 septembre au 17 décembre 2024	20\$ Journée complète 8 h à 17 h
Mercredi	18 septembre au 18 décembre 2024	
jeudi	19 septembre au 19 décembre 2024	

* Possibilité de faire des demi-journées au coût de 10 \$, vous devez vérifier avec le secrétariat pour les disponibilités.*Des reçus d'impôts seront remis en février (relevé 24).

Collation et repas :

Vous devez fournir une collation (fruit, légume ou produit laitier) à votre enfant à chaque fois. Si votre enfant participe à la journée complète, prévoir deux collations, un repas (micro-ondes disponible) et breuvage.

Inscription :

Deux options s'offrent à vous pour inscrire votre enfant :

En ligne ou au secrétariat du Patro, pendant les heures d'ouverture :
Lundi au vendredi de 8 h 00 à 17 h 00 ou en appelant au 418 522-2005.
Il est obligatoire de s'inscrire un minimum de 48 heures à l'avance.

Un document complet (coordonnées, fiche santé, autorisation, etc.) doit obligatoirement être rempli lors de l'inscription. De plus, vous devez prévoir un minimum de 15 minutes lors de la première visite pour faciliter l'intégration de votre tout-petit.

Activités offertes:

Heure du conte / Jeux éducatifs en groupe / Activités motrices et artistiques
Jeux autonomes / Activités physiques / Sortie dans la belle cour du Patro



Leatitia Gingras Bandora
Coordonnatrice au secteur enfance et famille

Salle de psychomotricité

Une belle salle de psychomotricité est ouverte à tous les mercredis soir de 18 h à 19 h 15. C'est gratuit, mais vous devez réserver pour en bénéficier.

POUR LE 3 ET LES 12 ANS

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 !

Fête familiale de Noël

Le 14 décembre 2024
coût à venir

Horaire	Début / fin	Coût
Samedi	21 septembre	GRATUIT
9 h à 15 h 30	7 décembre	

(Sauf pour les 3 ans, 9 h 00 à 12 h 30)

ACTIVITÉS FAMILIALES

Des activités gratuites seront organisées pendant la saison. Pour y participer, **vous devez obligatoirement vous inscrire** en ligne ou directement au secrétariat du Patro. Ces activités sont offertes à toutes les familles qui désirent participer, inscrites ou non à notre programmation régulière.

OPEN GYM EN FAMILLE

Le dernier samedi du mois et les mercredis soir, profitez gratuitement de notre grand gymnase pour venir pratiquer un sport en famille. Le matériel sera à votre disposition, badminton, pickleball, basketball, etc.

Horaire	Début / fin	Coût
Samedi	28 septembre, 26 octobre et 30 novembre	GRATUIT
14 h à 15 h		
Mercredi	25 septembre au 27 novembre	
18 h à 19 h 15		



Leatitia Gingras Bandora
 Coordonnatrice au secteur enfance et famille

ACTIVITÉS FAMILIALES DIVERSES

Le premier samedi de chaque mois, participez en famille à de belles activités.
GRATUIT

Bain libre

à la piscine Wilfrid -Hamel

Horaire	Début / fin	Coût
Samedi	5 octobre	GRATUIT
14 h à 15 h		

Cardio-danse

Horaire	Début / fin	Coût
Samedi	2 novembre	GRATUIT
14 h à 15 h		

Film de Noël

sur écran géant.

*Vente de friandises sur place

Horaire	Début / fin	Coût
Samedi	7 décembre	GRATUIT
14 h à 15 h 30		





ÉTU-ACTIF
Programme parascolaire de PATRO



à **VENIR**
Coordonnateur du programme Étudiant-Actif

LE PROGRAMME du 30 septembre au 6 décembre 2024

Étudiant-Actif est un programme parascolaire conciliant études (révision des leçons, devoirs et lecture) et activités physiques et artistiques.

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.

	Horaire	Début / fin	Coût
1 ^{re} à la 6 ^e année du primaire"		30 septembre	* GRATUIT
	15 h 30 à 17 h 30	6 décembre	

*À l'exception de quelques activités

LUNDI

SPORTS ET JEUX DE BALLONS

Pour les 1^e et 2^e année / **GRATUIT**

Tu seras introduit à différent sport d'équipe tel que le mini-hockey, basket, soccer, volleyball, badminton, flag football et ballon canadien. Des jeux de ballons seront également proposés.

OMNIKIN

Pour les 3^e à 6^e année / **GRATUIT**

Une nouveauté de cette année, la ligue d'Omnikin ! Ce jeu consiste à ce qu'une équipe ayant le ballon nomme la couleur du dossard d'une autre qui devra attraper le ballon et l'immobiliser sans qu'il ne touche au sol.

Une fois le ballon immobilisé, l'animateur le reprend, puis le relance dans les airs en criant le nom d'une couleur de dossard. Lorsqu'une équipe laisse tomber le ballon Omnikin au sol, cette équipe se verra perdre des points jusqu'à l'élimination.



ÉTUACTIF
Programme parascolaire de PATRO



à **VENIR**
Coordonnateur du programme Étu-Actif

MARDI

MULTI-ARTS

Pour les 1e à 6e année

Un supplément de **25\$**

Des projets d'arts seront proposés selon les thèmes de la saison du mois.

D'autres projets divers seront sur la programmation de cet automne comme de la peinture sur toile, confection de perles, colliers/bracelets, sculpture de pâte à sel, technique tie-dye avec un accessoire de ton choix et encore plus à découvrir !

MERCREDI

ACTIVITÉS AQUATIQUES

Pour les 1e à 6e année

Baignade à la piscine Wilfrid-Hamel, parfois des bains libres, parfois des périodes animées.

JEUDI

ACTIVITÉS EXTÉRIEURES

Pour les 1e et 2e année

Plusieurs jeux seront animés dans la cour du Patro et/ou au Parc Victoria selon la température. En plus de grands jeux, nous ramènerons des jeux anciennement joués dans nos cours comme les billes, l'élastique, la corde à danser, chasse aux insectes et autre !

Prévoir des vêtements chauds et de rechange au besoin

KUNG FU

Pour les 3e à 6e année / Un supplément de **25\$**

Activité de kung Fu qui se révèle une magnifique manière de s'initier à cet art et à sa culture. Les enfants apprendront à optimiser leur forme physique, leur équilibre et leur coordination par le biais d'ateliers ludiques.



ÉTUACTIF
Programme parascolaire de PATRO



à **VENIR**
Coordonnateur du programme Étu-Actif

JEUDI

ACTIVITÉS CULINAIRES

Pour les 4e à 6e année

Les recettes proposées seront végétariennes et seront facilement adaptables en ajoutant de la viande de ton choix.

Tu apprendras les bases de la cuisine, telles que la lecture d'une recette, la préparation de bonnes collations et bons petits plats, et cela, à petit prix.

Tu apprendras aussi les règles de base pour la sécurité, l'hygiène et le rangement à la toute fin. Pour participer à cette activité, tu devras respecter les règles et le partage des tâches !

VENDREDI

EN FOLIE

Pour les 1e à 6e année

Danse sportive et exercices animés

Nous animerons des séances de zumba, de yoga / méditation, de cardio-boxe, d'exercices sur un step, etc.

À la suite de cette séance sportive de 30-45 minutes, une activité folie sera piquée au hasard par l'un d'entre vous dans la boîte à surprise !





Maxime Alain

Coordonnateur au développement sports et loisir

FOOTBALL des Aztèques

SAISON HIVER 2024

Le mardi & jeudi

Pour les 4e, 5e et 6e année

Viens défendre les couleurs des Aztèques! Équipe de football sans contact, coachée par des joueurs du Rouge et Or de l'Université Laval.

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 et jeudi	18 février 2025	120\$
15 h 30 à 18 h	5 juin 2025	par personne

Durée 16 semaines + le gala de fin de saison





Félix Rivereau
Coordonnateur au secteur Ados

POUR LES 11-12 ANS

VENDREDI COOL!

Viens t'amuser avec le gang !

Sports, grands jeux, projets divers, film, etc. Apporte ton lunch pour le souper.

Horaire	Début / fin	Coût
Vendredi	27 septembre	GRATUIT
16 h 30 à 19 h 30	6 décembre	

PATRO TRAD

Tu as envie de triper avec tes amis, faire du sport, faire des activités amusantes, de faire des projets divers, des sorties, participer à une nuit spéciale, etc.

Les pré-ados, c'est fait pour toi !

Fête familiale de Noël

Le 14 décembre 2024
coût à venir

Horaire	Début / fin	Coût
Samedi	21 septembre	GRATUIT
9 h à 15 h 30	7 décembre	





Félix Rivereau
Coordonnateur au secteur Ados

POUR LES 13-14 ANS

OPEN GYM OU SALLE DE SÉJOUR

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
Vendredi	20 septembre	GRATUIT
16 h 30 à 19 h 30	6 décembre	

PATRO TRAD

Tu veux vivre un trip de gang, le secteur des ados, c'est la place ! Tu feras du sport, des activités amusantes, des projets divers, des sorties, une nuit au Patro et tu pourras participer à un week-end récompense (Montréal, Jonquière, etc.).

Fête familiale de Noël

Le 14 décembre 2024

Horaire	Début / fin	Coût
Samedi	21 septembre	GRATUIT
10 h à 16 h 30	7 décembre	

CALENDRIER MENSUEL 13-14 ANS

Surveillez les réseaux sociaux, car un calendrier mensuel sera publié où tu trouveras plusieurs offres d'activités intéressantes. Tu pourras participer à des ateliers culinaires, aller à un match des Remparts, soirée Donjon Dragon, tournoi de Mario Kart, etc.





Félix Rivereau
Coordonnateur au secteur Ados

POUR LES 15-17 ANS

OPEN GYM OU SALLE DE SÉJOUR

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
Vendredi	20 septembre	GRATUIT
16 h 30 à 19 h 30	6 décembre	

PATRO TRAD

Tu veux vivre un trip de gang, le secteur des ados, c'est ta place! Tu feras du sport, des activités amusantes, des projets divers, des sorties et une nuit au Patro.

Fête familiale de Noël

Le 14 décembre 2024

Horaire	Début / fin	Coût
Samedi	21 septembre	GRATUIT
10 h à 16 h 30	7 décembre	





Félix Rivereau
Coordonnateur au secteur Ados

PROJET VOYAGE POUR LES 15 / 17 ANS

1e rencontre au début de l'automne (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!

Horaire	Début / fin	Coût
		*GRATUIT

CLIQUEZ ICI POUR
SUIVRE NOS AVENTURES
SUR INSTAGRAM!



**SURVEILLE L'INSTAGRAM DES ADOS
POUR L'HORAIRE ET LES DATES**

* Il y aura peut-être des coûts à défrayer, selon le financement amassé.

CALENDRIER MENSUEL 13-17 ANS

Surveillez les réseaux sociaux, car un calendrier mensuel sera publié où tu trouveras plusieurs offres d'activités intéressantes. Tu pourras participer à des ateliers culinaires, aller à un match des Remparts, soirée Donjon Dragon, tournoi de Mario Kart, etc.





Dave Brown

Coordonnateur au secteur adultes

QI GONG

Explorez l'art ancestral du Qi Gong et découvrez un monde de sérénité et de vitalité. Notre cours vous fera vivre la puissance régénératrice du Qi, l'énergie vitale qui circule en vous.

Durant la session, notre instructeur passionné et chevronné vous apprendra à vous reconnecter à votre corps, votre souffle et votre coeur. Que vous soyez novice ou pratiquant expérimenté, notre cours Qi Gong est adapté pour tous et vous offre l'occasion de vivre un voyage captivant vers le bien-être physique et mental.

Embarquez pour un voyage intérieur où la tranquillité devient une pratique, et où chaque mouvement devient une célébration de la vie.

* Le cours est adapté pour les personnes ayant des défis de mobilité avec l'option de réaliser les séances sur chaise.

Horaire	Début / fin	Coût
Lundi	23 septembre	100\$
11 h 30 à 12 h 30	2 décembre	

* Congé le 14 octobre (10 séances)

* Un minimum d'inscription pour débiter l'activité et places limitées !

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	16 septembre	75\$
18 h à 19 h	9 décembre	

* Congé le 14 octobre (12 séances)



Dave Brown
Coordonnateur au secteur adultes

YOGA VINYASA

Ce cours de yoga est fait pour favoriser la détente, le « Flow », le lâcher prise et la bonne humeur.

Horaire	Début / fin	Coût
Mardi	17 septembre	85\$ 10 séances
18 h 30 à 19 h 30	19 novembre	

* Un minimum d'inscription pour débiter l'activité

YOGA DOUX

Ce cours de yoga est plus adapté pour les gens qui veulent ralentir, s'étirer et respirer. Un yoga parfait pour les gens qui veulent relaxer.

Horaire	Début / fin	Coût
Mardi	17 septembre	85\$
19 h 45 à 20 h 45	19 novembre	

* Un minimum d'inscription pour débiter l'activité et places limitées !

OPEN GYM EN FAMILLE

Venez profiter gratuitement de notre grand gymnase pour venir pratiquer un sport en famille.

Le matériel sera à votre disposition, badminton, pickleball, basketball, etc. La salle de psychomotricité est aussi disponible pour les enfants de moins de 5 ans.

Horaire	Début / fin	Coût
Mercredi	18 septembre	GRATUIT
18 h à 19 h 15	27 novembre	

* Réservation obligatoire



Dave Brown

Coordonnateur au secteur adultes

LIGUE DE VOLLEY BALL INTERMÉDIAIRE (C)

Prérequis : Posséder un très bon niveau de volleyball. Connaître et maîtriser les positions.

Horaire	Début / fin	Coût
Mercredi	18 septembre	*600\$
19 h30 à 21 h 30	13 décembre	

* Inscription par équipe
13 séances

AÉROBIE / STEP

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.

Les cours alterneront entre l'aérobie et le step aérobique pour offrir une plus grande variété aux participants.

Horaire	Début / fin	Coût
Mercredi	18 septembre	85\$
18 h à 19 h	11 décembre	

13 séances

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	18 septembre	85\$
19 h à 20 h	11 décembre	

13 séances

* Un minimum d'inscription pour débiter l'activité



Dave Brown
Coordonnateur au secteur adultes

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	19 septembre	85\$
18 h à 20 h	12 décembre	

13 séances

PICKLEBALL LIBRE

Vous avez la possibilité de réserver un terrain pour pratiquer votre sport préféré ou pour essayer ce nouveau sport.

	Horaire	Début / fin		Coût
	Dimanche	15 septembre		30\$
	13 h à 14 h 30	au		Terrain / 2 à 4 joueurs
ou	14 h 30 à 16 h	8 décembre	ou	250\$
				Saison / 2 à 4 joueurs

*Excepté les dates suivantes, 20 octobre, 3 et 10 novembre)

YOGA HATHA INTERMÉDIAIRE

Le Hatha Yoga Intermédiaire est une progression dans l'exploration du yoga classique. Les asanas, plus élaborés et en vinyasa (en séquences) amène l'approfondissement des effets des postures sur le plan physique et psychologique.

Horaire	Début / fin	Coût
Jeudi	19 septembre	85\$
18 h à 19 h	21 novembre	

* Un minimum d'inscription pour débiter l'activité et places limitées !



Dave Brown
 Coordonnateur au secteur adultes

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.

Horaire	Début / fin	Coût
Judi	26 septembre	135\$
19 h à 20 h	28 novembre	10 séances

* Un minimum d'inscription pour débiter l'activité et places limitées !

SOIRÉE CHANSONNIER

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

Sur réservation en appelant au secrétariat **418 522-2005** ou par courriel à : dave.brown@patrolaval.com

Vendredi	Qui ?	Vendredi	Qui ?	Coût
27 sept. 2024	Fred Matte	28 fév. 2025	à confirmer	15\$ par personne 1 consommation incluse
25 oct. 2024	Gaston Giroux	29 mars 2025	Joanie Harvey	
22 nov. 2024	François Duchesne	25 avril 2025	Christian Aubin	
31 janv. 2025	Rosemary Mc Comeau			





Rosa Soto

Coordonnatrice aux aînés et vie communautaire

BINGO

Venez rencontrer des gens, jouer au bingo et peut-être même gagner un petit montant.

Horaire	Début / fin	Coût
Lundi	16 septembre	4\$ par séance 1\$ par carte et 0,50 \$ par jackpot
12 h 30 à 15 h 45	9 décembre	

* Excepté le 14 octobre / 12 séances

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	Début / fin	Coût
Lundi	23 septembre	15\$
10 h à 11 h	2 décembre	

* Excepté le 14 octobre / 12 séances

GÉNIES EN FLEUR

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

Horaire	Début / fin	Coût
Mardi	1er octobre	15\$
9 h 30 à 12 h	10 décembre	

11 séances



Rosa Soto

Coordonnatrice aux aînés et vie communautaire

COURS DE TABLETTE ANDROÏD / APPLE

Cours de base pour apprendre à utiliser la tablette Android ou Apple. La personne doit avoir sa tablette. *Seulement quelques prêts au besoin.

Horaire	Début / fin	Coût
Mardi	24 septembre	50\$
13 h à 15 h	26 novembre	

10 séances

YOGA

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

Horaire	Début / fin	Coût
Mercredi	25 septembre	40\$
10 h à 11 h	27 novembre	

10 séances

BOÎTE À CHANSONS

Une belle nouveauté, venez chanter et faire vos demandes spéciales à Gaston Giroux ! Pas besoin d'être une vedette pour participer, plaisir garanti et c'est gratuit !

Horaire : Mercredi de 10 h 30 à 12 h 00

Début/fin : 25 septembre, 23 octobre, 20 novembre et 11 décembre

Coût : GRATUIT

Horaire	Début / fin	Coût
Mercredi	25 septembre	GRATUIT
10 h 30 à 12 h	23 octobre	
	20 novembre	



Rosa Soto

Coordonnatrice aux aînés et vie communautaire

DÎNER DE L'AMITIÉ

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

Horaire	Début / fin	Coût
Mercredi	18 septembre	*TRANSPORT GRATUIT
11 h à 13 h	16 octobre	
Mercredi	13 novembre	
11 h à 13 h	11 décembre	

Repas aux frais du participant / *Places limitées

SORTIES SPÉCIALES

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.

9 septembre, sortie à la ferme Genest, autres sorties à confirmer

Horaire	Début / fin	Coût
Jeudi	19 septembre	5\$
Heures diverses		

Repas aux frais du participant / *Places limitées

SORTIES À L'ÉPICERIE

Transport aller-retour vers place Fleur de Lys pour faire l'épicerie en bonne compagnie. Activité offerte aux personnes autonomes de 55 ans et + (pas de déambulateur dans le minibus).

Horaire	Début / fin	Coût
Jeudi	26 septembre	GRATUIT
10 h à 13 h	10 octobre	
	27 octobre	
	7 novembre	
	21 novembre	
	5 décembre	

Inscription obligatoire et places limitées / *Places limitées



Rosa Soto

Coordonnatrice aux aînés et vie communautaire

CUISINE COLLECTIVE

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.

Horaire	Début / fin	Coût
Vendredi	27 septembre	*GRATUIT
9 h à 12 h	18 et 25 octobre	
	22 et 29 novembre	

*Des frais pour les denrées peuvent s'appliquer



Luc Charette

Travailleur de milieu pour les aînés

AIDES ET SOUTIEN

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**.



Caroline Bisson
Coordonnatrice service d'entraide

DISTRIBUTION ALIMENTAIRE DE LA SOCIÉTÉ ST-VINCENT DE PAUL

Vous devez demeurer dans la paroisse Sacré-Coeur 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**

LES CUISINES SOLIDAIRES

Venez nous aider à regarnir les frigos partagés des paroisses Sacré-Coeur 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**.





Rosa Soto

Coordonnatrice aux aînés et vie communautaire

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 d'impôt 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.

Contactez Rosa au : **418-522-2005**





Vickie Leclerc Ghesquière
Responsable des locations

LOCATIONS

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.

Contactez Vickie au : **418-522-2005**

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.

TARIFS

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



PROGRAMMATION
AUTOMNE24



418 522-2005

SUIVEZ-NOUS SUR  info@patrolaval.com

PATROLAVAL.COM

145 rue Bigaouette, Québec (QC) G1K 4L3

