

Programmation printemps 2024



# La Licorne

LA MAISON DES JEUNES POUR LES MOINS JEUNES



152, rue Notre-Dame, Donnacona QC G3M 1G4



lalicorne@lehalo.ca - [www.lehalo.ca](http://www.lehalo.ca)



418 285-2935 poste 6



[entraidecommunautaire.lehalo.ca/la-licorne/](http://entraidecommunautaire.lehalo.ca/la-licorne/)



# Table des matières

QU'EST-CE QUE LA LICORNE ?	1
LA POLITIQUE D'INSCRIPTION	2
LES ACTIVITÉS	3
LES FORMATIONS	8
LES SPECTACLES MUSICAUX	9
LES ACTIVITÉS INTERGÉNÉRATIONNELLES	9
LES ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX	10
LE BÉNÉVOLAT	12

## La carte de membre de La Licorne

Rejoignez notre communauté en vous procurant votre carte de membre. Être membre de La Licorne vous permet de soutenir la mission de l'organisme et d'avoir accès à des rabais exclusifs sur les activités offertes.

Le coût de la carte de membre est de 10 \$ par année (du 1er juin au 31 mai de l'année suivante) et est valide pour l'ensemble des activités offertes à l'Entraide communautaire Le Halo ainsi qu'à La Licorne.



## Qu'est-ce que La Licorne ?

Spécialement conçue pour les personnes de 50 ans et plus, notre engagement est clair : combattre l'isolement en créant un espace accueillant où les gens peuvent se connecter, échanger et s'épanouir. Imprégnée d'une ambiance chaleureuse, La Licorne est bien plus qu'un lieu, c'est une communauté engagée à raviver la vitalité et à encourager les liens sociaux.

Nous comprenons les défis que peuvent présenter la solitude et le besoin de connexion, c'est pourquoi nous vous offrons une gamme d'activités riches et variées. Que vous souhaitiez exprimer votre créativité à travers des activités artistiques stimulantes, apprendre une nouvelle langue ou assister à des conférences captivantes, notre programmation, soigneusement élaborée, saura éveiller vos intérêts et susciter de nouvelles amitiés.

Chaque moment passé à La Licorne est une occasion de créer des souvenirs inoubliables. Venez vous asseoir dans notre espace café, un lieu où les histoires s'échangent aussi naturellement que le café coule. Ici, les rires créent une mélodie joyeuse et les discussions se tissent comme des liens d'amitié.

Pour ceux qui aspirent à un engagement plus profond, l'opportunité de s'impliquer bénévolement dans notre milieu vous est offerte. Ensemble, nous construisons cette maison vibrante, créant des moments mémorables et inspirants pour tous. Chaque geste de bénévolat contribue à façonner l'âme de La Licorne et renforce les liens qui nous unissent.

Et ce n'est pas tout. En plus de nos activités régulières, nous préparons des événements spéciaux tout au long de l'année, apportant une touche de magie et d'excitation à notre communauté. Venez découvrir ce que nous avons en réserve pour vous.

Rejoignez-nous, où chaque sourire compte, chaque histoire est précieuse et où le temps qui passe n'est que le prélude à de nouvelles aventures.



# La politique d'inscription

## MODALITÉS D'INSCRIPTION

La période d'inscription aux activités aura lieu du 8 au 12 avril 2024. Cependant, pour les membres actuels de La Licorne, les inscriptions seront ouvertes du 2 au 5 avril 2024. Les inscriptions doivent être effectuées en personne dans les locaux de La Licorne, au 152 rue Notre-Dame à Donnacona.

Pour qu'une inscription soit considérée comme complétée, le paiement entier doit être reçu au moment de l'inscription. Les places dans les activités sont limitées et seront attribuées en fonction de l'ordre de réception des paiements.

## MÉTHODES DE PAIEMENT

Les participants aux activités de La Licorne peuvent effectuer leur paiement en argent comptant ou par chèque seulement. Les chèques doivent être libellés à l'ordre de l'Entraide communautaire Le Halo et comporter le nom du participant, ainsi que le nom de l'activité concernée, au dos du chèque.

En cas de chèque émis par un participant qui est retourné pour défaut de provision, La Licorne se réserve le droit d'exiger des frais administratifs de 15 \$ pour chaque chèque sans fonds.

## ANNULATIONS ET REMBOURSEMENTS

Aucun remboursement pour une désinscription à une activité ne sera accordé après la tenue du deuxième cours. En cas de demande d'annulation effectuée avant le deuxième cours de l'activité, des frais administratifs de 20 %, jusqu'à concurrence de 20 \$, seront retenus sur le montant de la facture initiale.

## MODIFICATIONS DES ACTIVITÉS

La Licorne se réserve le droit d'annuler ou de modifier une activité en cas de circonstances imprévues, telles que le nombre insuffisant de participants ou des problèmes logistiques.

En cas d'annulation d'une activité par La Licorne, les participants seront contactés au plus tard le 12 avril 2024 pour les informer de la situation. Les participants auront alors le choix entre un remboursement complet ou un transfert vers une autre activité.



Pour toutes demandes ou questions liées à la politique présentée ci-dessus, veuillez contacter Virginie Papillon, coordonnatrice de la Licorne, au 418 285-2935 poste 116 ou au [projets@lehalo.ca](mailto:projets@lehalo.ca).

## CLUB DE MARCHE

Joignez-vous à notre groupe de marcheurs motivés pour une marche de quelques kilomètres à travers la Ville de Donnacona. Enfilez des vêtements confortables et venez respirer l'air frais en bonne compagnie !



Horaire : Lundi de 10 h à 11 h 30



Lieu : Départ de La Licorne - 152, rue Notre-Dame, Donnacona G3M 1G4



Coût membre : Gratuit    Coût non-membre : 10 \$/session



## LES MAINS DOULOUREUSES: THÉRAPIE DE LA MAIN

Découvrez notre atelier, une série de trois séances dédiées à l'information sur les maladies courantes de la main, aux techniques de protection des articulations et à des exercices de renforcement. Joignez-vous à nous pour apprendre des stratégies de gestion de la douleur et renforcer vos mains pour une meilleure qualité de vie.



Horaire : Lundi de 11 h à 12 h

Durée : 3 semaines - 22 avril, 29 avril et 6 mai



La Licorne - 152, rue Notre-Dame, Donnacona G3M 1G4



Coût membre : 40\$/session    Coût non-membre : 50 \$/session



Professeure : Pascale Langlais, ergothérapeute



## YOGA SUR CHAISE

Postures de yoga adaptées à la chaise. Une pratique douce et sécurisée qui accorde une écoute attentive à chaque individu en fonction de ses besoins, capacités, limitations et forces corporelles. L'objectif est de redécouvrir détente et souplesse, d'améliorer la qualité de vie et de retrouver un bien-être tant physique que mental.



Horaire : Mercredi de 10 h 30 à 11 h 30

Durée : 7 semaines - Dès le 17 avril



La Licorne - 152, rue Notre-Dame, Donnacona G3M 1G4



Coût membre : 70 \$/session    Coût non-membre : 80 \$/session



Professeure : Céline Masse



Matériel requis : Tenue sportive ou décontractée recommandée.

## LES APRÈS-MIDI DANSANTS

Explorez la magie de la danse en ligne avec notre professeure passionnée. Apprenez un nouveau style de danse chaque mois et pratiquez au rythme envoûtant de la musique. Peu importe votre niveau, épanouissez-vous sur la piste de danse.



Horaire :

Vendredi le 17 mai 13 h à 14 h 30

Vendredi le 21 juin 13 h à 14 h 30



La Licorne - 152, rue Notre-Dame, Donnacona G3M 1G4



Coût membre : 5 \$/atelier Coût non-membre : 10 \$/atelier



Professeure : Nadia Royer



## CHORALE LICORNE

Que vous soyez un chanteur expérimenté ou que vous n'ayez jamais chanté en public, la Chorale Licorne vous offre une opportunité unique de partager votre amour de la musique. Sous la direction d'une professeure accompagnée au piano. L'objectif est de créer une harmonie collective où la passion musicale prend le pas sur la perfection vocale.



Horaire : Lundi de 10 h à 11 h 30

Durée : 7 semaines - Dès le 15 avril



La Licorne - 152, rue Notre-Dame, Donnacona G3M 1G4



Coût membre : 20 \$/session Coût non-membre : 25 \$/session



Professeure : Sylvie Veilleux



## COURS D'ESPAGNOL

Explorez l'univers de la langue espagnole à travers une initiation dynamique et amicale. Ce cours se concentrera sur les bases essentielles de l'espagnol, tout en favorisant le développement de compétences pratiques en communication.



Horaire : Mardi 13 h à 14 h 30 (intermédiaire)

Durée : 8 semaines - Dès le 16 avril



La Licorne - 152, rue Notre-Dame, Donnacona G3M 1G4



Coût membre : 40 \$/session Coût non-membre : 50 \$/session



Professeures : Adriana Cabrera



Matériel requis : Un petit cartable ou un duo-tang



## CLUB DE SCRABBLE

Bienvenue dans notre club de Scrabble, un espace convivial dédié aux amateurs de jeux de mots. Que vous soyez débutant ou expert, rejoignez-nous pour perfectionner vos compétences, affiner votre stratégie et profiter de parties amicales autour du plateau.



Horaire : Mercredi de 13 h 30 à 15 h



La Licorne - 152, rue Notre-Dame, Donnacona G3M 1G4



Coût membre : Gratuit Coût non-membre : 10 \$/session



Responsable : Gilles Royer



## CLUB DE CARTES

L'Espace café ouvre ses portes aux joueurs de cartes débutants comme aux joueurs plus confirmés, offrant le plaisir de jouer dans une ambiance amicale avec d'autres passionnés.



Horaire : Lundi de 13 h à 15 h



La Licorne - 152, rue Notre-Dame, Donnacona G3M 1G4



Coût membre : Gratuit Coût non-membre : 10 \$/session



## ATELIER DE COUTURE

Rejoignez-nous pour des projets de couture excitants et bénéficiez du support d'une bénévole expérimentée pour vous guider dans votre créativité. Ensemble, explorons de nouveaux horizons et transformons chaque bout de tissu en chef-d'œuvre!



Horaire : Lundi de 13 h à 15 h



La Licorne - 152, rue Notre-Dame, Donnacona G3M 1G4



Gratuit pour tous



Responsable : Michèle Chalifour



## PEINTURE SUR ROCHES

Découvrez notre atelier de peinture sur roches, une expérience créative unique où vous êtes invités à décorer des pierres que vous pourrez ensuite répartir dans la ville pour que d'autres les trouvent et les déplacent. Rejoignez-nous pour ajouter une touche d'art à notre communauté tout en inspirant la créativité et en semant des sourires.



Horaire : Jeudi le 23 mai de 13 h 30 à 15 h



La Licorne - 152, rue Notre-Dame, Donnacona G3M 1G4



Gratuit pour tous



Responsable : Jocelyne Avoine

## ATELIERS DE PEINTURE AVEC SUZANNE CLAVEAU

Au sein d'une ambiance conviviale, participez aux ateliers dirigés par l'artiste peintre Suzanne Claveau. Laissez-vous entraîner pas à pas dans l'univers captivant de la peinture. Chaque session offre l'opportunité de créer des œuvres uniques, avec un projet différent à chaque atelier.



Horaire : Mardi de 12 h 45 à 16 h

Dates : 9 avril, 23 avril, 14 mai et 28 mai.



La Licorne - 152, rue Notre-Dame, Donnacona G3M 1G4



Coût membre : 55 \$/atelier Coût non-membre : 65 \$/atelier



Professeure : Suzanne Claveau, artiste peintre



Matériel : tout le matériel vous sera fourni !



## INITIATION À LA CALLIGRAPHIE

La calligraphie peut être définie comme l'art d'élever l'écriture à une élégance suprême. Rejoignez-nous dans le jeu de l'enfant qui découvre l'art d'écrire, en vous laissant guider étape par étape dans cette belle aventure. Laissez libre cours à votre créativité et découvrez la magie de donner vie aux mots à chaque coup de plume.



Horaire : Mardi de 10 h à 11 h 30

Durée : 4 semaines - Dès le 23 avril



La Licorne - 152, rue Notre-Dame, Donnacona G3M 1G4



Coût membre : 30 \$/session Coût non-membre : 40 \$/session



Professeure : Pauline Chamberland



Matériel : une plume fontaine de votre choix.



## ATELIER DE CRÉATION D'UN OISEAU EN LAINE FEUTRÉE

Partagez un moment de création en explorant une nouvelle technique artistique! Le feutrage à l'aiguille est une technique qui permet de modeler la laine pour en faire ce qu'on veut : des personnages, des animaux, des champignons, des créatures inventées. Laissez-aller votre imagination! Matériel fourni.



Horaire : Vendredi le 10 mai de 13 h à 16 h



La Licorne - 152, rue Notre-Dame, Donnacona G3M 1G4



Coût membre : 55 \$/atelier Coût non-membre : 65 \$/atelier



Professeure : Julie Fecteau



## ATELIER NICOIR ET HÔTEL D'INSECTES

Venez nous aider à confectionner des nichoirs pour oiseaux, des abris pour chauve-souris ainsi que des hôtels à insectes destinés à la vente afin de soutenir le financement de La Licorne.



Horaire : Mardi de 10 h à 11 h 30

Durée : 7 semaines - Dès le 16 avril



La Licorne - 152, rue Notre-Dame, Donnacona G3M 1G4



Gratuit pour tous



Animateur : Yves Piché



## COUP DE POUCE VERT

Le Comité Pouce Vert invite chacun à se joindre à nous pour participer à la création d'un jardin collectif, commençant par la phase de semis. Notre ambition est de cultiver ensemble Le Nain de Jardin, un projet qui progressera jusqu'à la récolte de légumes.



Horaire : Jeudi de 10 h à 11 h 30



La Licorne - 152, rue Notre-Dame, Donnacona G3M 1G4



Gratuit pour tous



Responsable : Claude Talbot



## ATELIER D'ÉCHANGE DE BOUTURES

Venez échanger vos boutures, une occasion de partager vos plantes préférées avec d'autres amateurs de jardinage tout en découvrant de nouvelles variétés. Rejoignez-nous pour échanger des conseils et astuces sur l'entretien des plantes d'intérieur tout en enrichissant votre collection végétale



Horaire : Jeudi le 16 mai de 13 h 30 à 15 h



La Licorne - 152, rue Notre-Dame, Donnacona G3M 1G4



Gratuit pour tous



Responsable : Jocelyne Avoine



## DÉJEUNER-CAUSERIE

Les déjeuners-causeries sont l'occasion parfaite de créer des liens dans une atmosphère détendue. Nourrissez votre esprit autant que votre corps lors de ces moments uniques où la discussion prend place autour de la table.



Horaire : Vendredi de 9 h à 11 h

Dates : 10 mai et 14 juin.



La Licorne - 152, rue Notre-Dame, Donnacona G3M 1G4



Coût membre : 15\$/déjeuner Coût non-membre : 20 \$/déjeuner



## Les formations

### SENTINELLES EN GÉRIATRIE SOCIALE

Créez un filet de sécurité solide en formant une communauté bienveillante capable de repérer les signes de vieillissement accéléré. Notre programme de formation vise à développer une équipe proactive apte à guider efficacement vers des ressources d'accompagnement adaptées, renforçant ainsi notre engagement envers le bien-être des membres de notre communauté.



Horaire :

Jeudi le 30 mai 13 h à 16 h



La Licorne - 152, rue Notre-Dame, Donnacona G3M 1G4



Gratuit pour tous



Formatrice : Claudie Tremblay



### TABLETTE ÉLECTRONIQUE

Découvrez le monde passionnant de la tablette électronique à travers une formation adaptée aux débutants et aux utilisateurs moyennement avancés. Apprenez le fonctionnement de la tablette, les recherches sur le web, la gestion des courriels, l'utilisation d'applications telles que Facebook, Messenger, Face Time, Zoom, ainsi que la navigation dans les jeux, la musique, et bien plus encore.



Horaire : La date sera fixée après trois inscriptions en fonction des disponibilités des participants.



La Licorne - 152, rue Notre-Dame, Donnacona G3M 1G4



Gratuit pour tous



Formatrice : Marie-Josée Routhier



Vous aimeriez partager vos connaissances et votre passion au sein de notre programmation ?

Contactez Virginie Papillon, coordonnatrice de La Licorne. Pour discuter de vos idées de conférences, n'hésitez pas à la joindre au 418 285-2935 poste 116.



## Les spectacles musicaux

### LES VENDREDIS TOUT EN MUSIQUE

En collaboration avec Yvon Papillon, La Licorne organise des spectacles musicaux chaque premier vendredi du mois. Venez vous joindre à nous pour des instants mémorables de musique et de convivialité.



Dates :

Vendredi le 3 mai 13 h à 14 h 30 Robert Desharnais - Saxophone

Vendredi le 7 juin 13 h à 14 h 30 Guy Doré - Guitare et voix



La Licorne - 152, rue Notre-Dame, Donnacona G3M 1G4



Contribution volontaire



## Activités intergénérationnelles

### GÉNÉRAL PATENTE

Général Patente vous invite à vivre des activités intergénérationnelles exceptionnelles ! Partagez des moments mémorables en compagnie de vos petits-enfants, où le rire, les découvertes et les souvenirs s'entrelacent. Créons ensemble des liens familiaux durables et des instants de complicité qui resteront gravés dans vos cœurs.



Date :

Vendredi le 19 avril 13 h à 15 h



La Licorne - 152, rue Notre-Dame, Donnacona G3M 1G4



Contribution volontaire



#### JOURNÉES PÉDAGOGIQUES

Amenez vos petits-enfants  
afin de partager un  
beau moment intergénérationnel  
rempli de plaisir !



## Les événements spéciaux

### RUMEURS AVEC MARC DUVAL

Légendes, pures vérités, vérités modifiées, rumeurs presque certifiées ... personne ne sait vraiment. Marc Duval vous entraîne dans son monde en vous racontant avec brio des récits envoûtants tissés autour d'histoires vécues dans la région. Une expérience unique en son genre !



Date :

Judi le 18 avril 19 h à 20 h 30 « Rumeurs de luttés politiques »



La Licorne - 152, rue Notre-Dame, Donnacona G3M 1G4



Contribution volontaire



Artiste : Marc Duval



### CONFÉRENCE SUR L'AIDE MÉDICALE À MOURIR

Est-ce qu'une (très) vieille personne tannée de vivre peut demander l'Aide à Mourir? De plus en plus de vieux « survivants » en ont assez. Ils ont plein de petits bobos graves ou moins graves. Ils sont seuls, n'osent même plus essayer de sortir ... et sortir pour faire quoi? Leur seul avenir est le CHSLD [quand ils n'y sont pas déjà]. Ils ont entendu parler de la « piquûre » mais...ont-ils droit?



Date : Judi le 9 mai de 13 h 30 à 15 h



La Licorne - 152, rue Notre-Dame, Donnacona G3M 1G4



Contribution volontaire



Conférencier : Pierre Viens, MD



### CONFÉRENCE SUR LA PRÉVENTION DES FRAUDES

Assistez à la conférence sur la prévention des fraudes, animée par Jessica Ouellet, policière communautaire. Explorez les divers stratagèmes utilisés par les fraudeurs et apprenez des conseils pratiques pour vous protéger. Rejoignez-nous pour une session instructive qui vous permettra de renforcer votre vigilance et de mieux défendre vos intérêts contre les menaces de fraude.



Date : Judi le 25 avril de 13 h 30 à 15 h



La Licorne - 152, rue Notre-Dame, Donnacona G3M 1G4



Contribution volontaire



Conférencière : Jessica Ouellet, policière communautaire

## LES TRAVAILLEURS DE MILIEU POUR ÂÎNÉS

Rencontrez les travailleurs de milieu pour âînés de Portneuf et découvrez en davantage sur les multiples facettes de leur travail, ainsi que comment et quand vous référer à eux pour un soutien optimal. Explorez les meilleures pratiques pour garantir un accès efficace à leurs services



Date : Jeudi le 2 mai de 13 h 30 à 15 h



La Licorne - 152, rue Notre-Dame, Donnacona G3M 1G4



Contribution volontaire



Présentateurs : Jessie Fortin et Vincent Hardy, travailleurs de milieu





## L'ESCOUADE LICORNE, AU COEUR DE LA COMMUNAUTÉ

L'Escouade Licorne est un groupe de bénévoles dédié au soutien de divers projets au sein de la communauté. Notre mission repose sur le partage de connaissances, d'expertise et la joie de vivre. Si vous désirez vous impliquer activement tout en conservant votre liberté, l'Escouade Licorne est faite pour vous !

Notre équipe dynamique est composée de personnes passionnées et engagées, prêtes à mettre leurs compétences au service de projets variés et stimulants. Que ce soit en apportant un soutien logistique, en partageant vos talents artistiques ou en contribuant à des actions solidaires, chaque membre de l'escouade Licorne joue un rôle essentiel dans la réalisation de nos missions.

Rejoindre l'escouade Licorne, c'est s'engager dans une aventure humaine enrichissante où l'entraide et la bienveillance sont nos maîtres-mots. Si vous souhaitez en savoir plus sur nos activités et sur la manière de rejoindre notre équipe, n'hésitez pas à nous contacter. Ensemble, construisons un monde meilleur et plus solidaire !



## BÉNÉVOLES RECHERCHÉS - ANIMATION

À La Licorne, nous croyons en la richesse des talents, des passions et des connaissances qui résident au sein de notre communauté. Si vous avez une expertise, une passion ou un savoir-faire que vous souhaitez partager, nous vous invitons chaleureusement à devenir bénévole animateur d'activités. Votre contribution peut prendre la forme d'un atelier, d'une démonstration, d'une présentation ou même d'une série d'événements spéciaux. Joignez-vous à nous pour cultiver un environnement dynamique où chacun peut apprendre, s'épanouir et s'inspirer mutuellement. Relevez ce défi gratifiant et contribuez à façonner une communauté florissante à La Licorne.



Si vous souhaitez faire partie de notre équipe de bénévoles Licorne, n'hésitez pas à contacter Lucie Vézina, conseillère à la vie associative, au 418 285-2935 poste 117 ou au [vieassociative@lehalo.ca](mailto:vieassociative@lehalo.ca).

Votre soutien est précieux et ensemble, nous pouvons faire la différence !







La Licorne, un fier projet de l'Entraide communautaire Le Halo

