




HIVER 2025


La Licorne

LA MAISON DES JEUNES POUR LES MOINS JEUNES



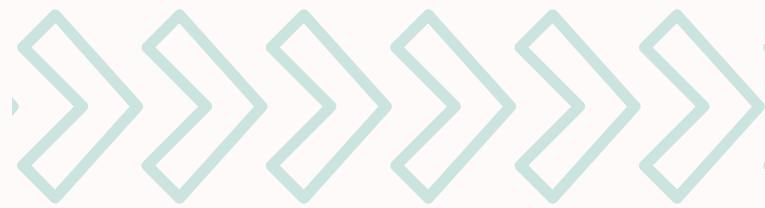
 152, rue Notre-Dame, Donnacona QC G3M 1G4

 lalicorne@lehalo.ca

 418 285-2935 poste 6

 entraidecommunautaire.lehalo.ca/la-licorne/





Chères participantes, chers participants,

L'hiver approche, et avec lui, une nouvelle programmation qui promet d'enrichir vos journées à La Licorne. Votre enthousiasme continu est une source de motivation précieuse et c'est avec grand plaisir que nous dévoilons les activités de cet hiver 2025, conçues pour illuminer la saison et favoriser les moments de partage.

Pour cette nouvelle année, nous avons préparé un éventail d'activités diversifiées où convivialité, apprentissage et bien-être sont au cœur de chaque rencontre. Que ce soit à travers des ateliers créatifs, des conférences captivantes ou des activités sociales, chaque moment passé ensemble sera une belle opportunité de créer des souvenirs mémorables.

Que vous soyez un visage familier ou que vous rejoigniez notre communauté pour la première fois, chaque instant passé à La Licorne est une occasion de tisser des liens, de partager et de grandir ensemble.

Nous souhaitons également profiter de cette occasion pour vous adresser nos meilleurs vœux pour l'année 2025. Que cette nouvelle année soit remplie de santé, de bonheur et de belles découvertes à La Licorne.

Au plaisir de vous retrouver pour cette saison hivernale.

Nos salutations les plus sincères,



Isabelle Moffet
Directrice générale du Halo



Virginie Papillon
Coordonnatrice de La Licorne

Table des matières

QU'EST-CE QUE LA LICORNE ?	1
LA POLITIQUE D'INSCRIPTION	2
LES ACTIVITÉS	3
LES CONFÉRENCES FICELLES	10
LES FORMATIONS	12
LES ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX	13
LE BÉNÉVOLAT	16

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, d'avoir accès à une période de pré-inscription vous offrant la possibilité de vous inscrire avant les non-membres ainsi que des rabais exclusifs sur les activités.

Le coût de la carte de membre est de 10 \$ par année (du 1er juin au 31 mai de l'année suivante). Elle 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 ?



La Licorne est un projet innovant de l'entraide communautaire Le Halo, dédié à offrir un espace de rencontres, de partage et d'apprentissage pour les personnes de 50 ans et plus dans la MRC de Portneuf. Située à Donnacona, La Licorne a pour mission de prévenir et de briser l'isolement des aînés, tout en favorisant leur participation active à la vie sociale.

La Licorne propose un large éventail d'activités variées et accessibles, allant du yoga sur chaise aux cours de dessin, en passant par des conférences stimulantes et des spectacles divertissants. Chaque activité est conçue pour répondre aux intérêts et aux besoins de nos membres, leur permettant ainsi de rester actifs, de découvrir de nouvelles passions et de tisser des liens précieux avec d'autres participants.

À La Licorne, nous croyons fermement que chaque personne mérite de se sentir valorisée et connectée. C'est pourquoi nous mettons tout en œuvre pour créer un environnement chaleureux et accueillant, où chacun peut s'épanouir et vivre des moments de qualité. En rejoignant La Licorne, vous intégrez un espace dynamique et vivant, où le partage, la convivialité et le respect sont au cœur de toutes nos activités.

Nous encourageons également l'implication bénévole et invitons tous ceux qui le souhaitent à proposer et développer des projets au sein de La Licorne. Votre créativité et votre engagement sont les bienvenus pour enrichir encore davantage notre programmation et notre milieu de vie.

Venez découvrir tout ce que La Licorne vous offre et laissez-vous séduire par la richesse de notre programmation !



La politique d'inscription

MODALITÉS D'INSCRIPTION

La période d'inscription pour les activités d'hiver 2025 se tiendra du 7 au 15 janvier. Cependant, les membres actuels de La Licorne bénéficient d'une période d'inscription prioritaire du 9 au 13 décembre 2024. Toutes les inscriptions doivent être effectuées en personne dans nos locaux, situés au 152 rue Notre-Dame, à Donnacona.

Pour confirmer une inscription, le paiement complet doit être effectué lors de l'inscription. Veuillez noter que les places sont limitées et seront attribuées selon 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 provision.

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 \$, peuvent être retenus sur le montant de la facture initiale. De plus, aucun remboursement ne sera accordé pour un cours manqué.

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 pour les informer de la situation. Les participants auront alors le choix entre un remboursement complet ou un transfert vers une autre activité.

TEMPÊTE DE NEIGE

En cas de tempête de neige ou de conditions météorologiques défavorables, certaines activités pourraient être annulées pour assurer la sécurité des participants et du personnel.

Les annonces d'annulation seront publiées le matin même sur notre page Facebook officielle. Nous invitons tous les participants à consulter cette page avant de se déplacer pour une 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.



Les activités

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 13 h 30 à 15 h

Durée : 10 semaines - Dès le 20 janvier



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



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



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 : Lundi de 16 h à 17 h

Durée : 8 semaines - Dès le 20 janvier

Horaire : Mercredi de 10 h 30 à 11 h 30

Durée : 8 semaines - Dès le 22 janvier



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 nouvelle 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 : Jeudi de 13 h 30 à 15 h

Durée : 3 semaines - 23 janvier, 20 février et 20 mars



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



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



Professeure : Lisette Germain

COURS DE TAI-CHI

Le Tai-chi est une discipline corporelle d'origine chinoise qui se pratique par des mouvements lents. Il est parfait pour les personnes âgées en raison de son intensité légère et de son faible impact sur les articulations. Il sollicite muscles et tendons, permet d'améliorer l'équilibre, la coordination et la souplesse, en plus de renforcer le système musculosquelettique. Il est aussi une forme de méditation en mouvement en mettant l'accent sur la coordination entre la respiration et les mouvements. Vous y ressentirez un grand bien-être et vous pourrez également pratiquer la grande majorité des mouvements à votre domicile.



Horaire : Jeudi de 10 h 30 à 12 h (Groupe débutant)

Durée : 6 semaines - Dès le 23 janvier

Horaire : Lundi de 13 h 30 à 15 h (Groupe intermédiaire*)

**prérequis : avoir suivi le cours de débutant*

Durée : 6 semaines - Dès le 20 janvier



Le Halo - 174 avenue St-Jacques, Donnacona G3M 2T7



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



Professeur : Michel Lavallée



Matériel requis : Le port de chaussures ou d'espadrilles à semelle souple et basse est recommandé pour une meilleure stabilité.



VIE ACTIVE

Vie Active est un programme d'activités stimulantes qui combine des séances d'exercices adaptées à votre rythme et des ateliers engageants, conçues pour renforcer votre bien-être physique et mental tout en vous offrant des moments de socialisation.



Horaire : Mercredi de 13 h 30 à 14 h 30

Durée : 10 semaines - Dès le 22 janvier



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



Coût membre : Gratuit pour tous



Animatrice : Mylène Chamberland-Martin



ATELIER DE PEINTURE SUR PORCELAINE Nouveauté !

Plongez dans un atelier créatif où tout est prêt pour vous! La porcelaine pré-tracée et le matériel sont fournis, il ne manque que votre touche personnelle. Après une démonstration simple des techniques de traçage et de peinture, laissez libre cours à votre imagination pour créer une pièce unique.



Horaire : Jeudi de 13 h 30 à 15 h 30

Dates : 6 février et 6 mars



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



Coût membre : 30\$/atelier Coût non-membre : 35\$/atelier



Professeurs : ChanPie

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 : 21 janvier, 18 février et 18 mars



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 !



COURS D'AQUARELLE

La peinture aquarelle, que l'on appelle parfois « la peinture à l'eau », permet en quelques cours seulement de créer de très jolis tableaux. Nul besoin de talent particulier ni d'expérience pour venir suivre ce cours de 10 semaines, adapté aux débutants comme aux initiés. Matériel de peinture fourni sur place.



Horaire : Jeudi de 10 h à 12 h

Durée : 10 semaines - Dès le 23 janvier



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



Coût membre : 80 \$/session Coût non-membre : 90 \$/session



Professeure : Noëllise Turgeon



COURS DE DESSIN

Depuis longtemps, vous aimeriez savoir dessiner, mais vous croyez que seuls les gens de talent peuvent le faire ? Détrompez-vous ! Avec quelques bonnes techniques, de la pratique et le soutien d'une enseignante passionnée, vous pourrez apprendre le dessin. Session de 10 semaines, ouverte aux débutants comme aux passionnés souhaitant se perfectionner, avec l'usage du matériel de dessin sur place.



Horaire : Mardi de 10 h à 12 h

Durée : 10 semaines - Dès 21 janvier



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



Coût membre : 65\$/session Coût non-membre : 75\$/session



Professeure : Noëllise Turgeon

INTRODUCTION À LA PEINTURE CHINOISE

Nouveauté !

Découvrez les bases de la peinture chinoise lors de cet atelier pour débutants. En trois heures, apprenez des techniques simples et créez trois petites œuvres. Tout le matériel nécessaire est fourni sur place.

 Horaire : Mercredi le 22 janvier de 13 h 30 à 16 h 30

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

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

 Professeure : Noëllise Turgeon



INITIATION AUX PASTELS SECS ET SOLUBLES

Nouveauté !

Initiez-vous aux pastels secs et solubles lors de cet atelier de deux heures. Explorez différentes techniques et réalisez trois petites œuvres. Tout le matériel est fourni sur place.

 Horaire : Mercredi le 12 février de 13 h 30 à 15 h 30

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

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

 Professeure : Noëllise Turgeon



ATELIER DE COUTURE

Cet atelier de couture est un espace où la créativité est sans limites. Ce n'est pas un cours, mais plutôt un lieu de partage où il est possible d'utiliser le matériel fourni ou d'apporter ses propres tissus et réalisations. L'objectif est de travailler ensemble, rencontrer d'autres passionnés et créer des liens tout en développant des projets communs.

 Horaire : Lundi de 13 h à 15 h 30

Durée : 10 semaines - Dès le 20 janvier

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

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



LES ÉCHANGES CRÉATIFS

Nouveauté !

Les échanges créatifs sont une occasion de socialiser dans une ambiance chaleureuse, de partager des passions et de collaborer sur des projets communs. Ces rencontres du mercredi soir invitent à participer à des activités variées tout en découvrant de nouvelles personnes et en renforçant le tissu social.

 Horaire : Mercredi de 18 h 30 à 20 h 30

Durée : 10 semaines - Dès le 22 janvier

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

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

 Responsable : Carole Sirois



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 de madame Sylvie Veilleux accompagnée de son 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 : 10 semaines - Dès le 20 janvier



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



Coût membre : 30 \$/session Coût non-membre : 35 \$/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 30 à 15 h (Niveau 2)

Durée : 10 semaines - Dès le 21 janvier



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



Coût membre : 50 \$/session Coût non-membre : 60 \$/session



Professeure : Adriana Cabrera



Matériel requis : Un petit cartable ou un duo-tang



ATELIER DE MENUISERIE

Notre atelier de menuiserie est un espace ouvert où vous pouvez réaliser vos petits projets en toute autonomie. Sans encadrement formel, cet atelier favorise l'échange et le partage de connaissances entre passionnés de bricolage.



Horaire : Mardi de 10 h à 11 h 30

Durée : 10 semaines - Dès le 21 janvier



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



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



COMITÉ POUCE VERT

Le Comité pouce vert vous invite à participer à l'élaboration d'un jardin collectif débutant par la phase des semis. Notre objectif est de cultiver ensemble Le Nain de Jardin, un jardin qui évoluera jusqu'à la récolte de légumes.



Horaire : Mercredi de 9 h à 11 h

Durée : 5 semaines - Dès le 26 février



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



Gratuit pour tous

ATELIER DE CUISINE: LES SAVEURS ASIATIQUES Nouveauté !

Découvrez les secrets de la cuisine asiatique dans cet atelier pratique où il est possible d'apprendre à préparer des rouleaux de printemps frais et savoureux ainsi qu'une soupe Won Ton réconfortante. Ce cours vous permettra de maîtriser des techniques simples et authentiques pour créer ces classiques, parfaits pour impressionner vos proches ou simplement pour vous faire plaisir.

 Horaire : Mardi le 28 janvier de 9 h à 12 h

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

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

 Animatrice : Ginette Moffet

 Matériel requis : Plats en plastique pour rapporter les restes et votre couteau de cuisine préféré.



INITIATION À LA CUISINE VÉGÉTARIENNE Nouveauté !

Une série de quatre cours pratiques pour découvrir et intégrer davantage la cuisine végétarienne dans son quotidien. Chaque semaine, une thématique est à l'honneur : céréales, légumineuses, germinations et desserts. Dans une ambiance conviviale, les participants apprendront des notions théoriques, cuisineront ensemble, partageront un repas et repartiront avec une portion pour la maison, le tout en redécouvrant le plaisir de manger simplement et joyeusement.

 Horaire : Mardi de 10 h à 13 h

Durée : 4 semaines - Dès le 4 février

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

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

 Animatrice : Lucie Vézina

 Matériel requis : Plats en plastique pour rapporter les restes et votre couteau de cuisine préféré.



ATELIER DE CUISINE : TRILOGIE DE TARTARES Nouveauté !

Participez à un atelier culinaire dédié à l'art du tartare où il est possible d'apprendre à préparer une trilogie exquise : thon, saumon et bœuf. Découvrez les techniques de coupe, les assaisonnements et les accompagnements parfaits pour sublimer chaque saveur. Une expérience gastronomique créative et raffinée à partager!

 Horaire : Jeudi le 13 février de 13 h 30 à 16 h

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

 Coût membre : 45 \$/personne Coût non-membre : 55 \$/personne

 Animatrice : Ginette Moffet

 Matériel requis : Deux culs de poule, deux couteaux bien affûtés, des plats pour emporter les restants, ainsi qu'un linge à vaisselle.

PEINTURE À DIAMANTS

Découvrez la magie de la peinture diamant dans notre atelier dédié. Nous fournissons les toiles et les pierres brillantes et vous pourrez créer des œuvres scintillantes en suivant un modèle pré-imprimé. Profitez de ce moment de détente pour discuter avec les autres participants tout en voyant votre œuvre prendre forme sous vos yeux.



Horaire : Jeudi de 13 h 30 à 15 h

Durée : 10 semaines - Dès le 23 janvier



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



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



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

Durée : 10 semaines - Dès le 22 janvier



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



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



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

Durée : 10 semaines - Dès le 20 janvier



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



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



CAFÉ DES BÉNÉVOLES LICORNE

Une rencontre mensuelle pour les bénévoles de La Licorne, dédiée à discuter des projets à venir, des besoins de l'équipe, du quotidien et des projets spéciaux. Ce moment convivial favorise les échanges d'idées et renforce le sentiment d'appartenance à La Licorne.



Horaire : Vendredi de 9 h 30 à 11 h

Dates : 2 semaines - 7 février et 7 mars



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



Animatrice : Virginie Papillon, coordonnatrice de La Licorne



Les conférences Ficelle

QU'EST-CE QUE LA FICELLE ?

La Ficelle est un nouveau service du Halo qui vous offre un accompagnement gratuit et confidentiel pour vos démarches administratives :

- formulaires à remplir ;
- contacts par téléphone ;
- inscription à des services en ligne ;
- etc.



Quel que soit votre besoin, nous pouvons vous appuyer dans votre démarche, du début à la fin.

Les conférences Ficelles abordent des thèmes liés aux démarches administratives et à l'accompagnement des personnes en situation de vulnérabilité. Elles offrent un espace d'échanges et d'informations pour en apprendre davantage sur ces sujets importants.



Delphine Morency
Intervenante Ficelle

COORDONNÉES

418 285-2935 poste 107
ficelle@lehalo.ca
www.lehalo.ca



LES IMPÔTS ARRIVENT À GRANDS PAS !

C'est le moment idéal pour vous informer et répondre à toutes vos questions concernant vos déclarations fiscales. Quels documents importants devez-vous apporter chez votre comptable ? Quels crédits d'impôt pourriez-vous réclamer ? Nous vous invitons à participer à notre conférence pour en savoir plus et obtenir toutes les informations nécessaires pour bien préparer votre saison des impôts. Ne manquez pas cette occasion de vous informer et de poser vos questions ! Une bouchée sera offerte après la conférence pour prolonger les échanges dans une ambiance conviviale. Inscription requise.



Horaire : Mercredi le 5 février de 11 h à 13 h



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



Contribution volontaire



Conférencier : Daniel Turcotte

LE RÉGIME DENTAIRE CANADIEN Nouveauté !

Découvrez le Régime Dentaire Canadien, un programme conçu pour faciliter l'accès aux soins dentaires. Apprenez-en plus sur les critères d'admissibilité, les soins couverts et les démarches nécessaires pour en bénéficier. Profitez de cette occasion pour poser vos questions et obtenir des informations claires et utiles. Une bouchée sera offerte après la conférence pour prolonger les échanges dans une ambiance conviviale. Inscription requise.

 Horaire : Jeudi le 20 février de 11 h à 13 h

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

 Contribution volontaire

 Conférencière : Karina Lanoue, Service Canada

Service
Canada 



FAIRE SON BUDGET & GÉRER LE STRESS FINANCIER Nouveauté !

Participez à une conférence du programme *Mes finances, mes choix*, avec deux modules clés pour transformer votre relation avec l'argent :

- **Faire son budget** : Apprenez à structurer un budget efficace, planifier vos dépenses et suivre vos progrès pour atteindre vos objectifs financiers. Découvrez des outils pratiques et des stratégies concrètes pour mieux gérer votre argent au quotidien.
- **Gérer le stress financier** : Apprenez à reconnaître les effets du stress financier, à différencier stress, anxiété et angoisse, et maîtrisez des techniques d'adaptation pour gérer vos émotions et retrouver sérénité face à vos finances

Une bouchée sera offerte après la conférence pour prolonger les échanges dans une ambiance conviviale. Inscription requise.

 Horaire : Vendredi le 7 mars de 10 h 30 à 13 h

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

 Contribution volontaire

 Conférencière : Audrey Normandeau, Accès Travail Portneuf



LA SOCIÉTÉ D'ALZHEIMER DE QUÉBEC Nouveauté !

Cette conférence vous permettra de mieux comprendre la maladie d'Alzheimer et les autres troubles neurocognitifs. Vous y découvrirez les causes, les symptômes et l'évolution de ces affections, ainsi que leur impact sur les personnes atteintes et leurs proches. Profitez de cette occasion pour approfondir vos connaissances et améliorer votre capacité à soutenir les personnes vivant avec ces maladies. Une bouchée sera offerte après la conférence pour prolonger les échanges dans une ambiance conviviale. Inscription requise.

 Horaire : Vendredi le 21 mars de 10 h 30 à 13 h

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

 Contribution volontaire

 Conférencière : Josée Vaillancourt ou Charlie Dorval, La Société Alzheimer de Québec

LA Société Alzheimer
DE QUÉBEC



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 13 mars de 9 h à 12 h



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



Gratuit pour tous



Formatrice : Claudie Tremblay, Table de concertation des aînés de Portneuf



TABLETTE ÉLECTRONIQUE & TÉLÉPHONE CELLULAIRE

Découvrez le monde passionnant de la tablette électronique et des téléphones cellulaires à travers une formation adaptée aux débutants et aux utilisateurs moyennement avancés. Apprenez le fonctionnement de la tablette et du cellulaire, 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 : Jade Rieg, Table de concertation des aînés de Portneuf



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 événements spéciaux

LES GRANDS VOYAGEURS : COMPOSTELLE

Nathalie Martel, passionnée de voyages et ayant parcouru plusieurs fois le chemin de Compostelle, partagera son expérience unique et inspirante. Lors de cette conférence, elle nous racontera ses aventures, les obstacles surmontés et les moments marquants de ce pèlerinage exceptionnel. Une belle occasion de découvrir un voyage intérieur autant qu'extérieur.

 Horaire : Jeudi le 27 février de 19 h à 20 h 30

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

 Contribution volontaire

 Conférencière : Nathalie Martel



LA SEXUALITÉ EN CONTEXTE DE VIEILLISSEMENT Nouveauté !

Tout ce que j'ai entendu dire, est-ce vrai? Quels sont les obstacles qui nuisent au désir sexuel au delà de 50 ans? Qu'on soit célibataire ou en couple, c'est l'occasion d'en discuter et de normaliser les préoccupations! Abordé de façon légère et interactive, ce thème explore entre autres les astuces pour contrer les défis de la vie affective qui sont propres au vieillissement.

 Horaire : Mercredi le 19 février de 13 h 30 à 15 h

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

 Contribution volontaire

 Conférencière : Caroline Simon, sexologue

sexplique
La référence en éducation
et en santé sexuelle



ÉLEVEZ MA VOIX ! Nouveauté !

Cette conférence de Chantale Lépine vous permettra d'entendre sa voix qui a été longtemps enfermée dans une boîte au fond de son esprit ou de son cœur. Vous pourrez juger de la force de la spiritualité, de la force qui est en nous ainsi que de la résilience un mot qu'elle-même a de la difficulté à prononcer. Elle ouvrira cette boîte pour vous afin de peut-être toucher un peu votre cœur.

 Horaire : Jeudi le 13 mars de 13 h 30 à 15 h

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

 Contribution volontaire

 Conférencière : Chantale Lépine

BYE BYE LA CULPABILITÉ Nouveauté !

La fameuse culpabilité qui nous empêche d'avancer et nous fait tourner en rond. Comment la faire taire avec amour et compassion et comment dialoguer avec elle pour retrouver la paix intérieure. Cette conférence vous aidera à mieux comprendre cette émotion et à l'appivoiser pour en faire une alliée dans votre cheminement personnel.

 Horaire : Vendredi 14 mars de 10 h à 11 h 30

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

 Coût membre : 10 \$/personne Coût non-membre : 15\$/personne

 Conférencière : Linda Auger-Morissette, Coach en enseignement de la pleine conscience



LES SECRETS DU VIN AVEC JACQUES BOILY


Participez à notre atelier d'initiation au vin animé par monsieur Jacques Boily. Découvrez comment reconnaître les différents vins, leurs régions et leurs appellations, le tout suivi d'une agréable dégustation. Un voyage sensoriel pour enrichir vos connaissances œnologiques !

 Horaire : Mercredi le 5 février de 19 h à 21 h (Niveau 1)

Horaire : Mercredi le 19 février de 19 h à 21 h (Niveau 2) Nouveauté !

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

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

 animateur : Jacques Boily


*Activités
offertes
en soirée*



PARLEZ-MOI D'AMOUR ! Nouveauté !

Parlez-moi d'amour ! Une soirée unique pour célébrer la Saint-Valentin dans une ambiance conviviale, où l'amour est exploré sous toutes ses formes. À chaque service du souper, changez de place pour discuter et tisser des liens autour de ce thème universel : aimer, être aimé, et ce qui fait vibrer nos cœurs. Parce que l'amour, qu'il soit pour soi, pour les autres ou pour la vie, est une richesse à partager ensemble.

 Horaire : Vendredi le 14 février de 17 h 30 à 21 h

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

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

 Animatrice : Lucie Vézina

CONCOURS DE MENTERIES Nouveauté !

Laissez libre cours à votre imagination lors de ce concours animé par le légendaire Général Patente! Partagez vos histoires les plus farfelues et tentez de remporter le titre de la meilleure menterie. Place aux conteurs!



Horaire : Jeudi le 27 mars de 19 h à 20 h 30



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



Contribution volontaire



Animateur : Général Patente



Le bénévolat

BÉNÉVOLES RECHERCHÉS - MONARQUE

L'Entraide communautaire Le Halo démarre le projet Monarque qui vous offre une aide accessible pour vos différents petits travaux afin de vous libérer l'esprit. Nous veillons à votre qualité de vie et au maintien de votre autonomie.



Nous recherchons des bénévoles, bricoleurs chevronnés ou amateurs, pour accomplir des tâches comme changer une ampoule ou installer des tringles à rideaux.

Pour avoir plus d'informations sur le projet ou faire partie de notre équipe, n'hésitez pas à contacter Jean-Pierre Girard, coordonnateur au 418 285-2935 poste 115 ou au rh@lehalo.ca.



BÉNÉVOLES RECHERCHÉS - ACTIVITÉS

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 bénévole Licorne, n'hésitez pas à contacter Virginie Papillon, coordonnatrice de La Licorne, au 418 285-2935 poste 116 ou au projets@lehalo.ca.

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



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

