

La Licorne

LA MAISON DES JEUNES POUR LES MOINS JEUNES

PRINTemps 2025



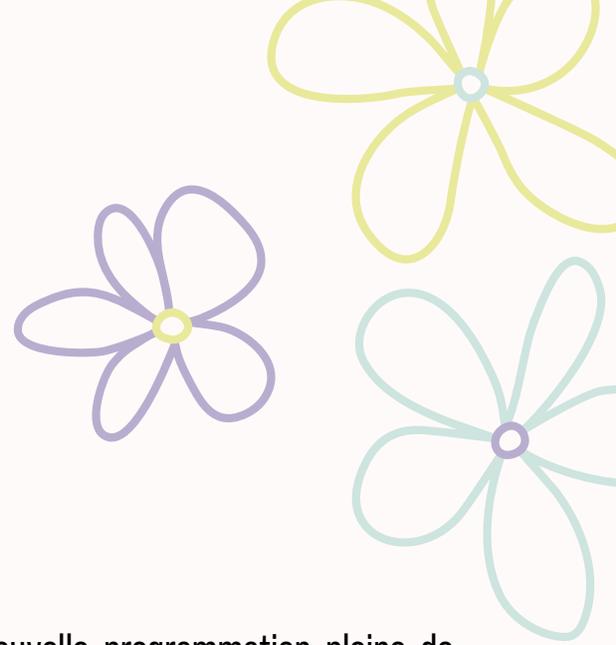
 152, rue Notre-Dame, Donnacona QC G3M 1G4

 lalicorne@lehalo.ca

 418 285-2935 poste 6

 entraidecommunautaire.lehalo.ca/la-licorne/





Chères participantes, chers participants,

Le printemps arrive à La Licorne, apportant avec lui une nouvelle programmation pleine de nouveautés et de découvertes. Cette saison sera d'autant plus spéciale, puisque 2025 marque les 40 ans du Halo ! Une belle occasion de célébrer ensemble l'engagement, le partage et le dynamisme qui font la richesse de notre communauté.

Pour ce printemps, nous vous avons préparé une diversité d'activités où créativité, apprentissage et bien-être seront à l'honneur. Que ce soit à travers des ateliers inspirants, des conférences enrichissantes ou des rencontres conviviales, chaque moment sera une opportunité de se retrouver, d'échanger et de profiter pleinement de cette belle saison.

Nous avons hâte de vous accueillir pour partager avec vous cette nouvelle programmation et célébrer ensemble ce jalon important dans l'histoire du Halo.

Au plaisir de vous retrouver bientôt !

Nos salutations les plus sincères,



Isabelle Moffet
Directrice générale du Halo



Virginie Papillon
Coordinatrice de La Licorne

Halo

40e



INVITATION

Les fondatrices

- H Hélène Leclerc
- A Soeur Alexandra
- L Lucille Galarneau
- O Odyle Bertrand



POUR SOULIGNER SON 40E ANNIVERSAIRE
1985-2025

LE HALO VOUS INVITE AU SPECTACLE MUSICAL
LE DIMANCHE 13 AVRIL 2025. VOUS ÊTES
ATTENDUS À 13H POUR UNE SANTÉ, DES
RETROUVAILLES ET BEAUCOUP DE PLAISIR.

LE SPECTACLE GRATUIT DÉBUTE À 14H30



*La tournée du
bonheur*

spectacle et danse

Vous êtes bénévoles, employés actifs ou anciens, communiquez vos coordonnées: communications@lehalo.ca ou 418 285-2935/105

Table des matières

QU'EST-CE QUE LA LICORNE ?	1
LA POLITIQUE D'INSCRIPTION	2
LES ACTIVITÉS	3
LES CONFÉRENCES FICELLES	9
LES ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX	11
LES ACTIVITÉS INTERGÉNÉRATIONNELLES	13
LES FORMATIONS	14
LE BÉNÉVOLAT	15

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. 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 de printemps 2025 se tiendra du 31 mars au 4 avril. Cependant, les membres actuels de La Licorne bénéficient d'une période d'inscription prioritaire du 24 au 28 mars 2025. 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.



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 : 8 semaines - Dès le 7 avril



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

De retour !

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 : Vendredi de 13 h 30 à 15 h

Durée : 3 semaines - Dès le 2 mai



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



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



Professeure : Pascale Langlais, ergothérapeute



LES APRÈS-MIDI DANSANTS

Explorez la magie de la danse en ligne avec notre professeure passionnée, Lisette Germain. 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 : 2 semaines - 15 mai et 12 juin



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 à 11 h 30 (Groupe débutant*)

**prérequis : avoir suivi le cours débutant lors de la session d'hiver 2025*

Durée : 6 semaines - Dès le 10 avril

Horaire : Lundi de 10 h à 11 h 30 (Groupe intermédiaire**)

***prérequis : avoir suivi le cours intermédiaire lors de la session d'hiver 2025*

Durée : 6 semaines - Dès le 7 avril

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

****prérequis : avoir suivi le cours intermédiaire lors de la session d'hiver 2025*

Durée : 6 semaines - Dès le 7 avril



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.



COURS DE DESSIN DE PORTRAIT Nouveauté !

Saviez-vous qu'il est possible d'apprendre à dessiner de jolis portraits sans avoir besoin d'un talent particulier ou d'expérience préalable ? Avec de bons trucs, et de la pratique évidemment, vous serez surpris de voir ce que vous pouvez créer en 10 semaines. Aucun prérequis.



Horaire : Mardi de 10 h à 12 h

Durée : 10 semaines - Dès le 8 avril



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



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



Professeure : Noëllise Turgeon



COMITÉ POUCE VERT De retour !

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 et entretenir ensemble Le Nain de Jardin, un jardin collectif qui évoluera jusqu'à la récolte des fruits et des légumes.



Horaire : Mercredi de 9 h à 11 h

Durée : 10 semaines - Dès le 9 avril



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



Gratuit pour tous

ATELIER DE CUISINE: LES EGG ROLLS Nouveauté !

Apprenez à préparer des Egg Rolls croustillants et savoureux. Ce cours vous guidera à travers des techniques simples pour réaliser ces délices, parfaits pour vos repas en famille ou entre amis. Vous repartirez avec les compétences pour cuisiner des Egg Rolls maison, alliant saveurs authentiques et texture irrésistible.



Horaire : Mardi le 8 avril de 9 h 30 à 12 h 30



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

Une série de trois cours pratiques pour découvrir et intégrer davantage la cuisine végétarienne dans son quotidien. Chaque semaine, une thématique est à l'honneur : céréales, légumineuses et germinations. 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 : 3 semaines - Dès le 15 avril



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 : RISOTTO ET ARANCINIS Nouveauté !

Venez découvrir l'art de la cuisine italienne avec cet atelier dédié au risotto et aux arancinis. Apprenez à maîtriser les bases de la préparation du risotto, puis transformez-le en de délicieux arancinis, ces petites boules frites au cœur fondant. Une expérience culinaire idéale pour savourer des plats authentiques et raffinés à la maison.



Horaire : Mardi le 6 mai de 9 h 30 à 12 h 30



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.

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 : 8 semaines - Dès le 7 avril



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



Coût membre : 25 \$/session Coût non-membre : 30 \$/session



Professeure : Sylvie Veilleux



PLANTES MÉDICINALES EN TEINTURES-MÈRES : LA CHICORÉE

Nouveauté !

La teinture-mère est un moyen très simple de transformation et conservation des plantes, permettant de préserver les propriétés curatives des précieuses plantes afin d'en faire un remède naturel utilisé depuis des millénaires. On utilise le vinaigre de cidre.



Horaire : Jeudi le 15 mai de 9 h 30 à 12 h



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



Coût membre : 15 \$/personne Coût non-membre : 25 \$/personne



Professeure : Pauline Chamberland



Matériel requis : Un pot Mason en verre de 500 mL



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 8 avril



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 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 : 8 semaines - Dès le 7 avril



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



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



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 8 avril



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



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



ATELIER DE PEINTURE SUR ROCHES Nouveauté !

Les pierres sont d'excellents supports pour peindre ! Dans chaque roche, se cache une fleur, un animal, un papillon ou même une maison fantaisiste. Une fois peintes, les roches sont idéales comme décoration dans le jardin, sur le balcon, comme appui-porte ou appui-livres dans la maison ! Pour débutants ou pour personnes initiées à la peinture. Apportez des pierres de petit et de moyen format !



Date : Jeudi le 29 mai de 13 h 30 à 16 h 30



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



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



Professeure : Noëllise Turgeon



LUNCH WITH NATHALIE Nouveauté !

Cet atelier de discussion anglaise offre un moment d'échange et de pratique dans une ambiance détendue et conviviale. L'objectif est de gagner en aisance, d'apprendre les uns des autres et de progresser en s'amusant. Apportez votre lunch et joignez-vous à la conversation !



Horaire : Mercredi de 11 h 30 à 13 h

Durée : 10 semaines - Dès le 9 avril



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



Coût membre : 25 \$/session Coût non-membre : 35 \$/session



Animatrice : Nathalie Gauthier

PEINTURE À DIAMANTS

Découvrez la magie de la peinture diamant dans notre activité dédiée. 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 10 avril



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 9 avril



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 : 8 semaines - Dès le 7 avril



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 : 3 semaines - 4 avril, 2 mai et 6 juin



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



Animatrice : Nathalie Gauthier, conseillère à la vie associative & Virginie Papillon, coordonnatrice



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



RÉDUIRE SES DÉPENSES & RECOURIR AU CRÉDIT Nouveauté !

Participez à une conférence du programme **Mes finances, mes choix**, avec deux modules clés pour vous aider à mieux gérer vos finances avec des conseils simples et pratiques :

- **Réduire ses dépenses** : Apprenez à identifier des occasions d'économiser dans les principales catégories de dépenses et à adopter des habitudes financières plus avantageuses.
- **Recourir au crédit** : Apprenez de façon claire le fonctionnement du crédit, les différentes options disponibles et les bonnes pratiques pour éviter le surendettement.

Une conférence conviviale pour vous accompagner vers une gestion financière plus sereine et éclairée. Une bouchée sera offerte après la conférence pour prolonger les échanges dans une ambiance conviviale. Inscription requise.



Horaire : Vendredi le 11 avril de 10 h 30 à 13 h



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



Contribution volontaire



Conférencière : Audrey Normandeau, Accès Travail Portneuf



LE RÉGIME DENTAIRE CANADIEN Reprise !

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. Inscription requise.

 Horaire : Mardi le 1er avril de 18 h 30 à 20 h

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

 Contribution volontaire

 Conférencière : Karina Lanoue, Service Canada

Service
Canada 



CONSEILS POUR FACILITER NOTRE ACCOMPAGNEMENT AVEC SON PROCHE Nouveauté !

Accompagner un proche atteint d'Alzheimer demande des stratégies adaptées. Cette conférence abordera les fonctions cognitives sollicitées au quotidien, les mécanismes de défense et les bases des maladies neurocognitives. Des conseils pratiques permettront d'améliorer la communication et d'introduire des services de soutien. Une conférence pour vous aider à mieux accompagner votre proche tout en préservant votre bien-être. Une bouchée sera offerte après la conférence pour prolonger les échanges dans une ambiance conviviale. Inscription requise.

 Horaire : Vendredi le 23 mai 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



FAIRE VALOIR SES DROITS & PRENDRE DES DÉCISIONS D'ACHATS RÉFLÉCHIES Nouveauté !

Participez à une conférence du programme **Mes finances, mes choix**, avec deux modules clés pour vous aider à mieux comprendre vos droits et obligations, ainsi que ceux des commerçants :

- **Faire valoir ses droits** : Apprenez comment défendre vos intérêts et les recours disponibles en cas de litige.
- **Recourir au crédit** : Apprenez à évaluer la nécessité d'un achat, choisir selon des critères éclairés et vous informer sur la qualité des produits. Vous découvrirez également l'impact de vos choix sur vous-même, la société et l'environnement.

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

 Horaire : Vendredi le 6 juin de 10 h 30 à 13 h

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

 Contribution volontaire

 Conférencière : Audrey Normandeau, Accès Travail Portneuf



Les événements spéciaux

LES GRANDS VOYAGEURS : EL SALVADOR Nouveauté !

Plongez au cœur du Salvador avec notre activité des Grands voyageurs ! Chantale Lépine, propriétaire de l'agence de voyage *Voyages sans frontière*, partagera ses expériences et anecdotes captivantes sur ce pays qu'elle a exploré à quatre reprises. Une occasion unique de découvrir ses paysages, sa culture et ses trésors cachés à travers le regard d'une véritable passionnée. Ne manquez pas cette aventure enrichissante !

 Horaire : Jeudi le 8 mai de 19 h à 20 h 30

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

 Contribution volontaire

 Conférencière : Chantale Lépine


Activité
offerte en
soirée

LES GRANDS VOYAGEURS : LE SÉNÉGAL Nouveauté !

Partez à la découverte du Sénégal avec notre activité des Grands voyageurs ! Deux voyageuses engagées viendront partager leur expérience humanitaire de solidarité internationale à M'Bour, où elles ont tissé des liens avec la communauté locale. À travers leurs récits et anecdotes, plongez dans la culture sénégalaise et laissez-vous inspirer par leur aventure humaine riche en rencontres et en apprentissages.

 Horaire : Jeudi le 10 avril de 19 h à 20 h 30

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

 Contribution volontaire

 Conférencières : Conny Corcoran et France Rochette


Activité
offerte en
soirée

ROSÉS ET PRÊTS-À-BOIRE : IDÉES APÉRO Nouveauté !

Découvrez de nouvelles inspirations pour vos apéros estivaux avec notre atelier dégustation animé par monsieur Jacques Boily. Explorez une sélection de rosés et de prêts-à-boire d'été, apprenez à en apprécier les saveurs et repartez avec des idées rafraîchissantes pour vos moments conviviaux !

 Horaire : Mercredi le 28 mai de 19 h à 21 h

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

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

 animateur : Jacques Boily


Activité
offerte en
soirée

SE CHOISIR EN PLEINE CONSCIENCE Nouveauté !

Se choisir déjà ce n'est pas simple avec nos vies trépidantes et nos responsabilités familiales etc... En ajoutant la pleine conscience, cela sera plus facile de jour en jour. Qu'est-ce qu'est la pleine conscience? C'est l'art d'accueillir ce qui est dans le ici et maintenant sans jugements.



Horaire : Vendredi le 30 mai de 10 h à 11 h 30



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



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



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



AJOUTER DES ANNÉES À VOTRE VIE ET DE LA VIE À VOS ANNÉES Nouveauté !

Dans cette conférence les participants en apprendront davantage sur l'impact de l'activité physique sur la qualité de vie dans le processus de vieillissement et comment le kinésologue peut les accompagner dans l'adoption de saines habitudes de vie. Le kinésologue est un professionnel de la santé, spécialiste de l'activité physique, qui utilise le mouvement à des fins de prévention, de traitement et de performance et qui détient un diplôme universitaire en kinésiologie.



Horaire : Mardi le 13 mai de 10 h à 11 h 30



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



Contribution volontaire



Conférencière : Gabrielle Pleau-Côté et Mario LaRue, kinésologues



LA SERRE PÉDAGOGIQUE ET SOLIDAIRE : GRAINES ET SEMANCES Nouveauté !

Initiation aux techniques de récolte de semences pour le jardin. Tour d'horizon des techniques de récolte selon les différents légumes du potager. Les participants repartiront avec les semences qu'ils auront récoltées au cours de l'atelier. Un covoiturage est organisé au départ de La Licorne, avec un rassemblement à 13h.



Horaire : Mercredi le 23 avril de 13 h 30 à 15 h



Serre pédagogique et solidaire - 186 2e rang, Deschambault-Grondines GOA 1S0



Gratuit pour tous



Animatrice : Geneviève Mayrand-Papillon, animatrice pour JeunEssor Portneuf et copropriétaire des Jardins de la Chevrotière

LA SERRE PÉDAGOGIQUE ET SOLIDAIRE : POUSSES SUR TERREAU Nouveauté !

Dégustation de différentes variétés de pousses, initiation à la culture de pousses sur terreau. Les participants pourront expérimenter la technique et repartir avec leur propre petit jardin de pousses à faire germer à la maison. Un covoiturage est organisé au départ de La Licorne, avec un rassemblement à 13h.



Horaire : Mercredi le 14 mai de 13 h 30 à 15 h



Serre pédagogique et solidaire - 186 2e rang, Deschambault-Grondines GOA 1S0



Gratuit pour tous



Animatrice : Geneviève Mayrand-Papillon, animatrice pour JeunEssor Portneuf et copropriétaire des Jardins de la Chevrotière



VENTE DE SEMIS AU PROFIT DU NAIN DE JARDIN De retour !

Procurez-vous des semis de légumes, de fleurs et de fines herbes réalisés par le Comité pouce vert lors de notre vente annuelle au profit du **Nain de jardin**, le jardin collectif chapeauté par La Licorne. Une belle occasion de démarrer votre potager tout en soutenant un projet communautaire!



Horaire :

Pour les membres de La Licorne : 12, 13 et 14 mai de 9 h à 15 h

Pour tous : 15 et 16 mai de 9h à 15h



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



Contribution volontaire - prix suggéré : 2\$ /plant



Les activités intergénérationnelles

ATELIER DE FABRICATION DE CARTES Nouveauté !

En prévision de la Fête des Mères et de la Fête des Pères, créez de magnifiques cartes assez jolies pour en faire des petits tableaux. Différents produits d'art seront utilisés (aquarelle, pastels, crayons aquarellables, peinture etc.). Cet atelier de deux heures peut convenir à tout adulte intéressé à vivre ce moment de pure création mais aussi à un enfant (8 ans et plus) accompagné d'un parent.



Horaire : Vendredi le 9 mai de 13 h 30 à 15 h 30



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



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



Professeure : Noëllise Turgeon



DÎNER DE PÂQUES : POT LUCK POUR TOUS Nouveauté !

Venez célébrer Pâques dans une ambiance chaleureuse et conviviale ! Ce dîner intergénérationnel est l'occasion parfaite de partager un bon repas et de créer des liens. Chacun est invité à apporter un plat à partager (entrée, plat principal ou dessert), tandis que La Licorne fournira les breuvages. Que vous veniez avec vos petits-enfants, entre amis ou seul(e), vous êtes les bienvenus pour ce moment de partage et de gourmandise !

 Horaire : Jeudi le 17 avril 11 h 30 à 13 h 30

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

 Gratuit pour tous



Les formations

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



GRUPE DE DISCUSSION & D'ENTRAIDE PARKINSON Nouveauté !

Ces rencontres organisées et animées par Michelle Jambou, intervenante sociale chez Parkinson Capitale-Nationale Chaudière-Appalaches, visent à offrir un espace d'information, d'échange et d'entraide conçu pour les personnes atteintes de Parkinson et leurs proches.

 Horaire : Jeudi de 14 h à 15 h 30

Dates : 4e jeudi de chaque mois - 24 avril, 22 mai et 26 juin.

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

 Gratuit pour tous

 Animatrice : Michelle Jambou, intervenante sociale, PCNCA
mjambou@pcnca.ca / 418 527-0075



CAPITALE-NATIONALE
CHAUDIÈRE-APPALACHES

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 Nathalie Gauthier, conseillère à la vie associative au 418 285-2935 poste 113 ou au vieassociative@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 de bénévoles Licorne, n'hésitez pas à contacter Nathalie Gauthier, conseillère à la vie associative, au 418 285-2935 poste 113 ou au 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

