



AUTOMNE 2025

# La Licorne

LA MAISON DES JEUNES POUR LES MOINS JEUNES



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



[lalicorne@lehalo.ca](mailto:lalicorne@lehalo.ca)



418 285-2935 poste 6



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



[facebook.com/LaLicorne152](https://facebook.com/LaLicorne152)



Chères participantes, chers participants,

La Licorne vous ouvre ses portes pour lancer sa saison automnale d'activités. Pour l'occasion, nous vous invitons chaleureusement à nos portes ouvertes le mardi 26 août, de 15 h à 19 h, dans nos locaux du 152, rue Notre-Dame, à Donnacona. Ce sera l'occasion idéale de découvrir la programmation, de rencontrer l'équipe et les professeurs, de poser vos questions et, bien sûr, de vous inscrire sur place si une activité vous interpelle : une belle façon de goûter à l'ambiance de La Licorne!

Cet automne, La Licorne vous réserve une programmation variée et stimulante. Nous avons à cœur de vous proposer des moments qui font du bien : des ateliers pour créer, bouger, apprendre, réfléchir, échanger ou simplement ralentir un peu. Certaines activités reviennent à la demande générale, tandis que d'autres s'ajoutent pour la toute première fois, toujours avec cette même envie de rassembler les gens autour d'expériences enrichissantes et rassembleuses.

Nous sommes heureux d'annoncer une nouveauté : dès cet automne, une activité sera proposée le samedi matin afin d'offrir plus de flexibilité et de rejoindre un plus grand nombre de personnes. L'offre en soirée a également été enrichie, permettant à chacun de profiter de nos activités en dehors des heures régulières.

Merci de faire vivre La Licorne avec autant d'enthousiasme depuis le tout début. C'est votre présence, votre fidélité et votre confiance qui donnent vie à notre mission et font de ce lieu un espace aussi vivant qu'accueillant.

Au plaisir de vous retrouver le 26 août pour donner ensemble le coup d'envoi à cette belle saison à venir. Venez nombreux, l'équipe vous attend avec impatience!



**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 ESCAPADES LICORNE               | 14 |
| LES ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX             | 16 |
| LES CONFÉRENCES FICELLE             | 20 |
| LES ACTIVITÉS INTERGÉNÉRATIONNELLES | 22 |
| LES FORMATIONS                      | 23 |
| LE BÉNÉVOLAT                        | 24 |

## LA CARTE DE MEMBRE

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 est de 10 \$ par année. Sa validité s'étend d'une assemblée générale annuelle (AGA) à l'autre : pour 2025-2026, la carte est valide du 18 juin 2025 jusqu'à la tenue de l'AGA de juin 2026.

Cette carte donne accès à l'ensemble des activités offertes à l'Entraide communautaire Le Halo ainsi qu'à La Licorne.



# Qu'est-ce que La Licorne ?

**La Licorne** - *la maison des jeunes pour les moins jeunes* - est un lieu vivant et chaleureux pensé pour les personnes de 50 ans et plus de la MRC de Portneuf. Il s'agit d'un projet de l'Entraide communautaire Le Halo, lancé en 2022.

On y propose une grande variété d'activités qui favorisent la participation sociale des aînés, leur bien-être et leur autonomie. C'est un espace de rencontre, de partage et d'apprentissage, où les membres et les bénévoles contribuent activement à la vie du milieu.



La Licorne est un lieu en constante évolution, où les idées, les élans et les besoins grandissants de la communauté donnent naissance à des initiatives vivantes. À l'écoute, l'équipe et les bénévoles s'adaptent avec souplesse pour créer des projets inclusifs, porteurs de sens et profondément ancrés dans la réalité des gens. Le volet intergénérationnel y est essentiel : on y crée des ponts entre les générations par le biais d'activités, de collaborations et d'échanges significatifs. Chacun peut y trouver sa place et contribuer à bâtir, ensemble, un milieu stimulant et chaleureux.

## NOS OBJECTIFS



Prévenir et briser  
l'isolement des aînés



Favoriser la  
participation sociale



Offrir un milieu de vie  
accueillant et inclusif



Proposer des activités  
variées et adaptées



***La Licorne est un milieu de vie pensé par et pour les 50 ans et plus de la MRC de Portneuf.***

On fréquente La Licorne non seulement pour participer à des activités, mais aussi pour s'impliquer, transmettre son savoir et se sentir utile. L'implication bénévole est au cœur du projet : plusieurs cours et ateliers sont animés par des personnes passionnées qui offrent généreusement leur temps et leurs compétences. De nombreuses initiatives prennent forme à partir des idées, des forces et des intérêts des membres. En 2024-25, ce sont plus de 2100 heures de bénévolat qui ont été réalisées à La Licorne.

# La politique d'inscription

## MODALITÉS D'INSCRIPTION

La période d'inscription pour les activités de l'automne 2025 se tiendra du 26 août au 5 septembre. Les inscriptions débuteront le 26 août à partir de 15 h, à l'occasion des portes ouvertes. Par la suite, elles se poursuivront selon nos heures d'ouverture habituelles, de 9 h à 16 h. Veuillez noter que 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 paiements peuvent être effectués :

- En argent comptant ;
- Par chèque, libellé à l'ordre de l'Entraide communautaire Le Halo, avec le nom du participant et le nom de l'activité inscrits au verso ;
- Par virement Interac, envoyé à l'adresse : [popote@lehalo.ca](mailto:popote@lehalo.ca)  
Aucune question de sécurité n'est requise.  
Dans le message accompagnant le virement, veuillez indiquer :
  - Le nom du participant
  - Le nom de l'activité

En cas de chèque retourné pour fonds insuffisants, La Licorne se réserve le droit d'exiger des frais administratifs de 15 \$.

## ANNULATIONS ET REMBOURSEMENTS

Aucun remboursement ne sera accordé après la tenue du deuxième cours de l'activité. En cas d'annulation avant le deuxième cours, des frais administratifs de 20 %, jusqu'à concurrence de 20\$, pourront être retenus sur le montant initial. Aucun remboursement ne sera accordé pour les absences à un cours, quelle qu'en soit la raison.

Pour les ateliers comportant l'achat de matériel ou de denrées, toute annulation doit être faite au moins 7 jours à l'avance pour être admissible à un remboursement. Aucun remboursement ne sera accordé pour les annulations reçues moins de 7 jours avant l'activité, en raison des frais déjà engagés.

Les demandes d'annulation doivent être adressées en personne, par téléphone ou par courriel à la coordination au 418 285-2935 poste 116 ou au [projets@lehalo.ca](mailto:projets@lehalo.ca).

## 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 toute demande ou question liée 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).



## Les activités

### INTRODUCTION À LA PRATIQUE DE YOGA BALLES THÉRAPEUTIQUES - NIVEAU 1 Nouveauté !

La pratique de l'auto-massage avec des *yoga balles* permet d'optimiser l'alignement postural tout en massant et en détendant les muscles. Lors de cette activité, vous apprendrez une routine simple et accessible à reproduire à la maison. Cette approche vise à améliorer la souplesse musculaire, la mobilité articulaire et à réduire les douleurs et les tensions musculaires. Intégrée au quotidien, cette pratique peut contribuer à une meilleure qualité de vie. Nous vous proposons cet atelier à deux dates différentes, mais sachez que chaque session est identique, vous permettant ainsi de choisir la date qui vous convient le mieux.



Horaire : Lundi de 10 h à 11 h

Dates : 22 septembre et 24 novembre



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



Coût membre : 20 \$ Coût non-membre : 30 \$



Professeure : Pascale Langlais, ergothérapeute



Matériel requis : Ensemble de balles de yoga thérapeutique. Les participants doivent apporter leur propre matériel ou se procurer un ensemble sur place, au coût de 20\$, payable en argent comptant lors de l'atelier.



### CLUB DE MARCHÉ

Rejoignez notre club de marche pour une belle promenade à travers les rues de Donnacona. Que vous soyez débutant ou habitué, tout le monde est bienvenu! Nous adaptons le rythme de croisière selon les participants, pour que chacun y trouve son plaisir. Mettez des vêtements confortables et venez profiter du plein air en bonne compagnie.



Horaire : Lundi de 10 h à 11 h 30

Durée : 11 semaines - Dès le 22 septembre



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



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



### LA SANTÉ PELVIENNE

Conseils et astuces essentiels, adaptés tant pour les hommes que pour les femmes, afin de renforcer efficacement les muscles du plancher pelvien. Ces recommandations visent à prévenir ou à réduire les problèmes urinaires, les incontinences de gaz et de selles ainsi que les symptômes de descente d'organes, tout en contribuant à atténuer les inconforts associés aux activités sexuelles.



Horaire : Lundi de 13 h 30 à 14 h 30

Durée : 4 semaines - 22 septembre, 6 octobre, 20 octobre et 3 novembre



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



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



Professeure : Céline Mercier, physiothérapeute



Matériel requis : Tapis de sol et tenue sportive ou décontractée recommandée.

## LES MAINS DOULOUREUSES: THÉRAPIE DE LA MAIN

Cette série de trois séances, conçue et animée par Pascale Langlais, ergothérapeute, propose de l'information sur les maladies courantes de la main, des techniques pour protéger les articulations et des exercices de renforcement simples et efficaces. On y aborde aussi des stratégies concrètes de gestion de la douleur, dans le but d'améliorer la fonction et la qualité de vie au quotidien.



Horaire : Lundi de 13 h 30 à 15 h

Durée : 3 semaines - 6, 20 et 27 octobre



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



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



Professeure : Pascale Langlais, ergothérapeute



## COURS DE TAI-CHI - DÉBUTANT

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. Vous y ressentirez un grand bien-être et vous pourrez également pratiquer la grande majorité des mouvements à votre domicile.



Horaire : Mardi de 10 h à 11 h 30

Durée : 10 semaines - Dès le 23 septembre



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



Coût membre : 90 \$/session Coût non-membre : 100 \$/session



Professeur : Michel Lavallée



Matériel requis : Une tenue sportive ou décontractée est recommandée pour faciliter les mouvements. Le port de chaussures ou d'espadrilles à semelle souple et basse est recommandé pour une meilleure stabilité.



## COURS DE TAI-CHI - INTERMÉDIAIRE

Les participants approfondissent les mouvements appris dans le cours de débutant en y intégrant notamment des mouvements en déplacement. L'attention est davantage mise sur la détente musculaire. La répétition plus longue des mouvements en mettant aussi l'accent sur la respiration aident les participants à apprécier une forme de méditation.



Horaire : Mardi de 13 h 15 à 14 h 45 \*

Durée : 10 semaines - Dès le 23 septembre

*\* prérequis : avoir suivi le cours de Tai-Chi débutant*



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



Coût membre : 90 \$/session Coût non-membre : 100 \$/session



Professeur : Michel Lavallée



Matériel requis : Une tenue sportive ou décontractée est recommandée pour faciliter les mouvements. Le port de chaussures ou d'espadrilles à semelle souple et basse est recommandé pour une meilleure stabilité.

## INITIATION À LA DANSE LATINE Nouveauté !

Laissez-vous emporter par l'énergie et la chaleur des rythmes latins! Guidé par une professeure passionnée et amoureuse de la danse, vous apprendrez les mouvements de base dans une ambiance conviviale et décontractée. Aucune expérience requise — venez bouger pour le plaisir!



Horaire : Samedi de 9 h 30 à 10 h 30

Durée : 10 semaines - Dès le 27 septembre

*\* Prenez note qu'il n'y aura pas de cours les 18 et 25 octobre.*



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



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



Professeure : Lizbeth Vicente

Activité  
offerte la fin  
de semaine

## YOGA SUR CHAISE De retour!

Le yoga sur chaise est une approche douce et inclusive qui permet à chacun de bouger à son rythme, en respectant ses limites et ses besoins. Cette approche douce et sécuritaire permet de cultiver la détente, de retrouver de la souplesse et d'améliorer sa qualité de vie. Elle favorise un mieux-être global, tant sur le plan physique que mental.



Horaire : Lundi de 16 h à 17 h

Durée : 10 semaines - Dès le 22 septembre

Horaire : Jeudi de 13 h à 14 h

Durée : 10 semaines - Dès le 25 septembre



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



Coût membre : 100 \$/session Coût non-membre : 110 \$/session



Professeure : Céline Masse, massothérapeute



Matériel requis : Tenue sportive ou décontractée recommandée.

## INITIATION À LA MÉDITATION Nouveauté !

La Licorne vous propose cet automne des cours d'initiation à la méditation, ouverts à toutes et à tous. Aucune connaissance ou expérience préalable n'est nécessaire. Ensemble, nous explorerons différentes façons d'accéder à cet état qu'est la méditation. J'ai très hâte de vous retrouver dès septembre pour partager de beaux moments de reconnexion à soi — une pause bien méritée.



Horaire : Mercredi de 10 h à 11 h 15

Durée : 12 semaines - Dès le 24 septembre



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



Coût membre : 85 \$/session Coût non-membre : 95 \$/session



Professeure : Marie-Hélène Bérubé, professeure de yoga et de méditation certifiée



Matériel requis : Tapis de yoga, traversin et/ou banc de méditation, selon vos préférences. Des chaises seront également disponibles sur place pour celles et ceux qui le souhaitent.

## MASSAGE BÉBÉ, L'AVENIR DANS NOS MAINS

Nouveauté !

Vous êtes nouveaux grands-parents d'un bébé de 0 à 12 mois – ou vous vous apprêtez à le devenir? Venez tisser des liens tout en douceur grâce à une série de 5 rencontres alliant apprentissage du massage pour bébé et échanges autour de votre nouveau rôle. Les démonstrations se feront sur des poupées, il n'est donc pas nécessaire d'être accompagné de votre petit-enfant. Dans une ambiance chaleureuse et bienveillante, vous pourrez explorer des thèmes comme le rôle de grand-parent, l'héritage familial, les pleurs du bébé et comment y répondre, l'attachement ainsi que le choc des valeurs entre générations. Il s'agit également d'un moment privilégié pour partager vos réflexions avec d'autres grands-parents.

-  Horaire : Mardi de 13 h 30 à 15 h  
Durée : 5 semaines - Dès le 7 octobre
-  La Licorne - 152, rue Notre-Dame, Donnacona G3M 1G4
-  Coût membre : 85 \$/session    Coût non-membre : 95 \$/session
-  Professeure : Nathalie Cuvillier, infirmière et instructrice massage bébé



## 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 et de rencontre. Le local est accessible toute la semaine, et chacun peut venir y travailler à son rythme, avec le matériel fourni ou en apportant ses propres tissus et réalisations. Le lundi de 13 h à 16 h, plusieurs personnes s'y donnent rendez-vous pour échanger, s'entraider et discuter de leurs projets. C'est un beau moment pour rencontrer d'autres passionnés et créer ensemble, dans une ambiance conviviale.

-  Horaire : Lundi de 13 h à 16 h  
Durée : 11 semaines - Dès le 22 septembre
-  La Licorne - 152, rue Notre-Dame, Donnacona G3M 1G4
-  Coût membre : Gratuit    Coût non-membre : 10 \$/session



## ATELIERS DE CUISINE

Envie de cuisiner des plats simples, savoureux et réconfortants? Nos ateliers de cuisine sont faits pour vous. Trois rencontres thématiques pour découvrir [ou redécouvrir] des classiques faciles à préparer à la maison. Participez à un, deux ou aux trois ateliers – selon votre appétit et votre curiosité! Une activité conviviale, accessible à tous, qui vous permet d'acquérir des bases culinaires simples à reproduire au quotidien.

- 

|                       |                  |                      |             |
|-----------------------|------------------|----------------------|-------------|
| Mardi le 23 septembre | 9 h 30 à 11 h 30 | Sauce tomate & Pesto | Nouveauté ! |
| Mardi le 21 octobre   | 9 h 30 à 11 h 30 | L'art du potage      | Nouveauté ! |
| Mardi le 18 novembre  | 9 h 30 à 11 h 30 | Les Egg Rolls        |             |

-  La Licorne - 152, rue Notre-Dame, Donnacona G3M 1G4
-  Coût membre : 20 \$/atelier    Coût non-membre : 25 \$/atelier
-  Animatrice : Ginette Moffet
-  Matériel requis : Des contenants de verres ou de plastique pour rapporter ce qui aura été cuisiné ainsi que votre couteau de cuisine préféré.



## CUISINE DE BEIGNES Nouveauté !

Partageons ensemble le plaisir des recettes d'antan et des douceurs faites maison ! Pour cet atelier gourmand, chaque participant est invité à préparer sa pâte à beignes à la maison, selon sa recette préférée, puis à l'apporter à La Licorne. Sur place, nous ferons frire les beignes ensemble, échangerons nos astuces et, surtout, prendrons le temps de déguster les créations de chacun. Une belle occasion de découvrir de nouvelles saveurs, de partager nos traditions et de repartir avec un savoureux assortiment de beignes maison. Une activité conviviale pour plonger doucement dans l'ambiance des Fêtes ! Le nombre de participants vous sera reconfirmé environ une semaine avant l'atelier, ce qui vous permettra d'ajuster la quantité de pâte à préparer en conséquence.



Horaire : Mardi le 2 décembre de 9 h à 12 h



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



Coût membre : Gratuit Coût non-membre : 5 \$



Animatrice : Lucie Vézina



Matériel requis : Votre pâte à beignes déjà prête, votre recette écrite à partager avec les autres participants et un contenant pour rapporter les beignes.



## COURS DE DESSIN - PORTRAIT II Nouveauté !

Vous avez déjà acquis les bases du dessin de portrait et souhaitez aller plus loin? Ce cours de dessin - portrait II vous permettra d'explorer des aspects plus complexes : le visage de l'enfant, le visage âgé, les expressions du visage ainsi que le corps et ses mouvements. Un bel espace pour progresser dans le plaisir et la pratique.



Horaire : Mardi de 10 h à 12 h \*

Durée : 10 semaines - Dès 23 septembre

*\* Prérequis, avoir suivi le cours de dessin - Portrait I*



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



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



Professeure : Noëllise Turgeon



## COURS DE DESSIN - DÉBUTANT De retour!

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, avec l'usage du matériel de dessin sur place. Aucun prérequis.



Horaire : Jeudi de 10 h à 12 h

Durée : 10 semaines - Dès 25 septembre



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



Coût membre : 75 \$/session Coût non-membre : 85 \$/session



Professeure : Noëllise Turgeon

## COURS DE PEINTURE ACRYLIQUE Nouveauté !

Un cours parfait pour découvrir la peinture acrylique dans une ambiance détendue et créative. Guidé par une professeure d'expérience, vous apprendrez à utiliser les couleurs, à manier les pinceaux et à réaliser vos premières œuvres, tout en explorant différentes techniques. Aucun besoin de savoir dessiner ou peindre : on commence simplement, étape par étape.



Horaire : Mercredi de 13 h 30 à 15 h 30

Durée : 12 semaines - Dès le 24 septembre



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



Coût membre : 100 \$/session Coût non-membre : 110 \$/session



Professeure : Noëllise Turgeon



Matériel requis: Une toile de coton montée sur cadre de bois et agrafée à l'arrière, format 12 x 12 ou 11 x 14 pouces. Les toiles en tissu avec revêtement vinyle ne conviennent pas. Lorsque le premier tableau sera terminé, une nouvelle toile neuve devra être apportée pour poursuivre le travail.



## SCULPTURE SUR ARGILE Nouveauté !

Durant cet atelier de 3 heures, les participants apprendront à sculpter l'argile en explorant trois techniques de base : la ronde-bosse, le bas-relief et le haut-relief. À travers des exercices guidés, vous pourrez créer des formes en volume, travailler les détails et découvrir différentes approches pour donner vie à la matière. Vous aurez l'occasion d'expérimenter avec plusieurs outils professionnels de sculpture, utilisés dans le domaine artistique. Aucune expérience préalable n'est requise — seulement l'envie de créer !



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



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



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



Professeure : Noëllise Turgeon



Matériel requis : Un contenant en verre ou en plastique de taille moyenne à grande, avec couvercle.



## DÉCOUVERTE DE LA SCULPTURE AVEC FABIEN PAGÉ Nouveauté !

Initiez-vous à la sculpture dans l'atelier de Fabien Pagé, artiste reconnu de la région. Le matériel est entièrement fourni, incluant une pièce de bois en tilleul sur laquelle vous réaliserez votre projet. Chaque participant choisit un petit projet; quelques semaines avant l'activité, Fabien communiquera avec vous pour valider la faisabilité. Le jour de l'atelier, vous serez guidé dans la réalisation de votre œuvre. Si l'expérience vous passionne, il sera possible de poursuivre avec Fabien dans ses groupes réguliers. Aucune expérience préalable n'est requise.



Horaire : Mercredi le 24 septembre de 13 h à 16 h



Atelier de Fabien Pagé – Donnacona (adresse transmise lors de l'inscription)



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



Professeur : Fabien Pagé

## ATELIER DE MENUISERIE

Notre atelier de menuiserie est un espace ouvert où vous pouvez réaliser de petits projets en toute autonomie. Sans encadrement formel, cet atelier favorise l'échange et le partage d'expertises entre amateurs passionnés. Plusieurs outils sont mis à la disposition des utilisateurs. Chacun est libre de développer des projets qui ont du sens pour lui, que ce soit pour un usage personnel ou pour contribuer à des besoins concrets de La Licorne.



Horaire : Mardi de 9 h à 12 h, Mercredi de 13 h 30 à 16 h, Jeudi de 9 h à 12h et Vendredi 13h30 à 16h.

Durée : 12 semaines - Dès le 23 septembre



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



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



## PEINTURE À DIAMANTS

Vivez un moment de détente avec la peinture à diamants, une activité créative et apaisante. Nous fournissons les toiles et les pierres brillantes : vous n'avez qu'à suivre un modèle pré-imprimé pour voir votre œuvre scintillante prendre vie. Vous avez déjà un projet en cours à la maison? Apportez-le! Ce temps de création est aussi l'occasion d'échanger, de relaxer et de partager un moment agréable avec les autres participants.



Horaire : Jeudi de 13 h 30 à 15 h 30

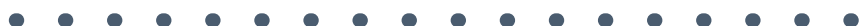
Durée : 12 semaines - Dès le 25 septembre



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



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



## CAFÉ-TRICOTS Nouveauté !

Pourquoi tricoter seul chez soi quand on peut se joindre à un groupe chaleureux et convivial ? Le Café-tricots est un espace de rencontre où les passionnés de tricot apportent leurs projets personnels, partagent leurs astuces et apprennent les uns des autres dans une ambiance détendue et bienveillante. Profitez de ce moment créatif autour de café, tisane et petites douceurs offertes sur place.



Horaire : Jeudi de 9 h 30 à 12 h - Aux deux semaines

Durée : 6 semaines - Dès le 2 octobre



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



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



## FABRICATION DE BOUCLES D'OREILLES

Apprenez à confectionner simplement des boucles d'oreilles uniques à partir de vos bijoux récupérés ou de matériaux neufs, selon vos préférences. Des agencements de couleurs aux patrons de montage, vous découvrirez comment donner un effet wow à vos créations. C'est le moment de sortir vos trésors oubliés et de passer du « un jour je ferai quelque chose avec ça » à « c'est moi qui l'ai fait ! ».



Horaire : Lundi de 10 h à 11 h 30

Durée : 3 semaines - Dès le 3 novembre



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



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



Professeure : Danielle Giguère



Matériel requis : Le matériel de base est fourni. Apportez vos colliers et bijoux brisés que vous souhaitez revaloriser. Il sera possible d'acheter quelques perles supplémentaires sur place, si désiré.



## INITIATION À LA PHOTOGRAPHIE

Découvrez comment faire les meilleurs portraits des gens que vous aimez avec quelques trucs de base. Nul besoin de comprendre le jargon technique ou de posséder un équipement professionnel. Une mini démonstration sera faite sur place par la portraitiste Danielle Giguère. Vous apprendrez ce qu'elle observe pour obtenir le bon éclairage et s'assurer que la personne photographiée soit à l'aise et à son meilleur. Vous ferez plusieurs explorations ensemble.



Horaire : Mercredi le 29 octobre de 10 h à 11 h 30



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



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



Professeure : Danielle Giguère, portraitiste



Matériel requis : Un téléphone cellulaire, une tablette ou un appareil photo.



## COURS DE PHOTOGRAPHIE

Améliorer vos portraits captés avec cellulaire ou appareils photo en explorant quelques règles et trucs avec une photographe professionnelle. Les ateliers vous amèneront à capter de meilleurs clichés de vos proches en évitant les erreurs classiques et en utilisant quelques notions clés comme: comprendre la lumière et comment cadrer votre sujet.



Horaire : Vendredi de 9 h à 12 h

Durée : 4 semaines - Dès le 14 novembre



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



Coût membre : 100 \$/session    Coût non-membre : 120 \$/session



Professeure : Danielle Giguère, portraitiste



Matériel requis : Un téléphone cellulaire ou un appareil photo.



## CHORALE LICORNE

Que vous soyez chanteur expérimenté ou débutant, la chorale Licorne vous invite à partager votre amour de la musique. Sous la direction de madame Sylvie Veilleux, l'objectif est de créer une belle harmonie collective où la passion prime sur la perfection vocale. Cette session vise à préparer un petit spectacle de Noël qui sera présenté à La Licorne ainsi que dans quelques résidences pour aînés de la région, la participation aux représentations étant toutefois optionnelle.



Horaire : Lundi de 10 h à 11 h 30

Durée : 11 semaines - Dès le 22 septembre



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



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



Directrice de chorale : Sylvie Veilleux



## ÉCHANGER POUR SE COMPRENDRE ET AVANCER

Nouveauté !

Un espace de discussion bienveillant, animé par Jérôme Fachon, pour réfléchir à nos expériences, nos défis et nos façons de voir le monde. Par le partage, l'écoute et le respect, il est possible de mieux se comprendre - soi-même et les autres - et de faire un pas de plus dans la direction qui nous fait du bien.



Horaire : Jeudi de 19 h à 20 h 30

Durée : 4 semaines - 25 septembre, 23 octobre, 20 novembre et 11 décembre



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



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



Animateur : Jérôme Fachon

Activité  
offerte en  
soirée



## CONVERSATION ANGLAISE

De retour!

Apprenez à vous exprimer en anglais dans les situations du quotidien, sans stress. Chaque rencontre commence avec un peu de vocabulaire, suivie d'exercices pratiques et de jeux pour oser parler. L'accent est mis sur la communication. Aucune base requise — venez apprendre et pratiquer dans une ambiance conviviale !



Horaire : Mercredi 19 h à 20 h 30

Durée : 12 semaines - Dès le 24 septembre



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



Coût membre : 60 \$/session Coût non-membre : 70 \$/session



Professeure : Kimberly Roberge



Matériel requis : Un petit cartable ou un duo-tang ainsi que des crayons.

Activité  
offerte en  
soirée

## CONVERSATION ESPAGNOL De retour!

Vous aimeriez échanger quelques mots en espagnol lors de vos prochains voyages ? Ce cours mise sur des expressions simples, du vocabulaire utile et surtout la pratique orale. À chaque séance : un thème, des mots-clés et des jeux pour s'exercer à parler. Pas de grammaire compliquée, juste le plaisir de communiquer !



Horaire : Mercredi de 19 h à 20 h 30

Durée : 10 semaines - Dès le 24 septembre

\* Prenez note qu'il n'y aura pas de cours les 15 et 22 octobre.



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



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



Professeure : Lizbeth Vicente



Matériel requis : Un petit cartable ou un duo-tang ainsi que des crayons.

Activité  
offerte en  
soirée

## 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 - *Groupe intermédiaire*

Durée : 12 semaines - Dès le 23 septembre



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



Coût membre : 60 \$/session Coût non-membre : 70 \$/session



Professeure : Adriana Cabrera



Matériel requis : Un petit cartable ou un duo-tang ainsi que des crayons.

## CLUB DE SCRABBLE

Bienvenue dans notre club de Scrabble, un espace 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 : 12 semaines - Dès le 24 septembre



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



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

## CLUB DE CARTES

L'Espace café accueille joueurs de cartes, qu'ils soient débutants ou confirmés, dans une ambiance chaleureuse et conviviale. Chaque semaine, différents jeux de cartes — comme le Huit, le Wizard, le 500 et bien d'autres — sont proposés. En début de rencontre, le groupe choisit ensemble à quels jeux il souhaite jouer et, au besoin, les participants s'entraident pour apprendre les règles. Rires et bonne humeur garantis!



Horaire : Lundi de 13 h à 15 h 30

Durée : 11 semaines - Dès le 22 septembre



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



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

## CAFÉ DES BÉNÉVOLES LICORNE

Chaque mois, les bénévoles de La Licorne se retrouvent autour d'un café et de viennoiseries pour discuter des projets à venir, des besoins de l'équipe, du quotidien et des projets spéciaux. Ce moment est une belle occasion d'échanger, de partager vos idées et de renforcer votre sentiment d'appartenance à La Licorne. Toutes celles et ceux qui souhaitent s'impliquer, de quelque manière que ce soit, dans notre superbe milieu de vie sont les bienvenus !



Horaire : Vendredi de 9 h 30 à 11 h

Dates : 3 semaines - 3 octobre, 7 novembre et 5 décembre



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



Animatrices : Diana Beyer, conseillère à la vie associative & Virginie Papillon, coordonnatrice



## SOINS DU VISAGE POUR PEAUX MATURES

Nouveauté !

Au fil du temps, la peau change et ses besoins aussi. Cet atelier vous propose de redécouvrir les gestes simples pour en prendre soin au quotidien. Venez apprendre comment nettoyer, hydrater et protéger votre peau avec des produits adaptés à votre réalité. Patricia vous partagera ses meilleurs conseils pour une peau saine et lumineuse, peu importe la saison.



Horaire : Jeudi le 2 octobre de 19 h à 21 h



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



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



Animé avec expertise par Patricia Roy-Pagé, conseillère en soins de beauté indépendante Mary Kay

Activité  
offerte en  
soirée



## MAQUILLAGE DES FÊTES : TRUCS ET ASTUCES

Nouveauté !

Préparez-vous pour vos célébrations de fin d'année avec un maquillage festif, simple et valorisant! Dans cet atelier pratique, Patricia vous montrera comment créer un maquillage lumineux, adapté à votre type de peau et parfait pour les soupers de famille, les partys entre amis ou simplement pour vous faire plaisir. Astuces personnalisées, ambiance détendue et petites touches de brillance vous attendent pour vous sentir belle et confiante pendant les Fêtes!



Horaire : Jeudi le 4 décembre de 10 h à 12 h



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



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



Animé avec expertise par Patricia Roy-Pagé, conseillère en soins de beauté indépendante Mary Kay

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 n'hésitez pas à la joindre au 418 285-2935 poste 116 ou au [projets@lehalo.ca](mailto:projets@lehalo.ca)



## Les escapades Licorne

### VISITE GUIDÉE VIRTUELLE ET DÉGUSTATION DE VIN AU DOMAINE DES 3 MOULINS

Nouveauté !

Découvrez l'histoire et les secrets du Domaine des 3 Moulins lors d'une visite guidée enrichissante. Une portion virtuelle vous plongera dans l'univers du vignoble, suivie d'une balade libre à pied sur le site, pour admirer les lieux à votre rythme. L'activité se termine en beauté avec une dégustation de vins produits sur place. Une belle occasion de mêler culture, nature et plaisirs gourmands dans un cadre enchanteur ! Covoiturage disponible au départ de La Licorne à 13 h ou possibilité de se rendre directement sur place.



Horaire : Mercredi le 24 septembre de 13 h 30 à 15 h



Domaine des 3 moulins - 1333, Route 138, Neuville GOA 2R0



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



### CES HUILES QUI NOUS FONT DU BIEN

Nouveauté !

Certaines huiles essentielles peuvent devenir de précieuses alliées pour apaiser les inconforts liés au vieillissement, comme les douleurs musculaires, les troubles du sommeil, la ménopause, etc. Venez explorer comment les utiliser simplement et en toute sécurité, lors d'un atelier immersif directement à la boutique Aliksir. Vous aurez l'occasion de sentir, manipuler et poser toutes vos questions sur place. La rencontre se terminera par une visite de la boutique, pour prolonger l'expérience à votre rythme. Covoiturage disponible au départ de La Licorne à 10 h ou possibilité de se rendre directement sur place.



Horaire : Jeudi le 9 octobre de 10 h 30 à 12 h



Aliksir - 1040, chemin du Roy, Grondines GOA 1W0



Coût membre : 35 \$ Coût non-membre : 40 \$



### SE PRÉPARER À L'HIVER AVEC LES HUILES ESSENTIELLES

Nouveauté !

Renforcez votre système immunitaire de façon naturelle grâce aux huiles essentielles ! Cet atelier vous propose de découvrir des huiles utiles pour prévenir ou apaiser les symptômes du rhume, de la grippe et autres petits maux de l'hiver. Vous apprendrez à les intégrer facilement à votre routine, en les sentant sur place et en explorant leurs bienfaits. La visite de la boutique Aliksir clôturera la rencontre, pour prolonger l'expérience et poser toutes vos questions. Covoiturage disponible au départ de La Licorne à 10 h ou possibilité de se rendre directement sur place.



Horaire : Jeudi le 13 novembre de 10 h 30 à 12 h



Aliksir - 1040, chemin du Roy, Grondines GOA 1W0



Coût membre : 35 \$ Coût non-membre : 40 \$

## SORTIE AU BUFFET CHINOIS DE PORTNEUF

Nouveauté !

Envie d'un bon repas en bonne compagnie? Venez partager un moment agréable avec nous lors d'une sortie au populaire Buffet chinois de Portneuf. Une belle occasion de se retrouver autour d'un buffet varié et savoureux! Covoiturage disponible au départ de La Licorne à 11 h ou possibilité de se rendre directement sur place.

-  Horaire : Vendredi le 14 novembre de 11 h 30 à 13 h 30
-  Le Wok de Hong Kong - 36 2E Ave, Portneuf QC G0A2Y0
-  Repas au frais de chacun — payable sur place (17,50\$ + taxes et pourboire)



## LA SERRE PÉDAGOGIQUE ET SOLIDAIRE

Nouveauté !

Au printemps dernier, nous avons eu le plaisir de visiter la serre pédagogique et solidaire à deux reprises, pour explorer les thématiques «Pousses sur terreau» et «Graines et semences». Ces rencontres ont été très appréciées et nous sommes heureux de vous annoncer que d'autres visites sont prévues cet automne, autour de nouvelles thématiques. Les dates et sujets seront précisés sous peu. D'ici là, restez à l'affût — nous partagerons les détails dès qu'ils seront confirmés. Une belle façon de rester connecté à la terre, même quand les journées raccourcissent !

-  Horaire : Dates à venir, restez à l'affût !
-  Serre pédagogique et solidaire - 186 2e rang, Deschambault-Grondines G0A 1S0
-  Gratuit pour tous
-  Animatrice : Geneviève Mayrand-Papillon, animatrice pour JeunEsson Portneuf et copropriétaire des Jardins de la Chevrotière





**Vous avez une idée de sortie ou un endroit à visiter que vous aimeriez nous suggérer ?**

**Contactez Virginie Papillon, coordonnatrice de La Licorne. Pour discuter de vos idées n'hésitez pas à la joindre au 418 285-2935 poste 116 ou au [projets@lehalo.ca](mailto:projets@lehalo.ca)**



# Les événements spéciaux

## RETOMBER AMOUREUX DE SA VIE ET DANS SA VIE

Avec énergie et authenticité, Jérôme Fachon propose une conférence interactive et dynamique pour celles et ceux qui souhaitent raviver leur lien à eux-mêmes, rayonner pleinement et attirer ce qui leur ressemble. Plus qu'un simple discours, cette rencontre offre des outils concrets et accessibles pour apprendre à s'aimer à nouveau, retrouver son élan intérieur et créer des connexions plus alignées avec ce qu'on est devenu. Une invitation à vibrer à nouveau... dans sa vie et dans ses relations.

 Horaire : Jeudi le 9 octobre de 19 h à 21 h

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

 Contribution volontaire

 Conférencier : Jérôme Fachon

Activité  
offerte en  
soirée

## LES RUMINATIONS PEUT-ON S'EN SORTIR ? Nouveauté !

Bonne nouvelle : oui, c'est possible ! En apprenant à mieux comprendre et à reprogrammer son mental, on peut enfin se libérer du cycle des pensées négatives. Cette conférence s'adresse à toute personne qui se reconnaît dans ces situations : pensées qui tournent en boucle, fatigue mentale, sentiment d'éloignement des proches... Venez découvrir des pistes concrètes pour retrouver un esprit plus calme et un mieux-être au quotidien.

 Horaire : Vendredi le 17 octobre 13 h 30 à 15 h

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

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

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

## PRÉSENTATION DES SERVICES OFFERTS : PARKINSON CAPITALE-NATIONALE CHAUDIÈRE-APPALACHES Nouveauté !

Cette présentation vise à faire connaître les différents services et soutiens proposés par Parkinson Capitale-Nationale Chaudière-Appalaches aux personnes atteintes de la maladie de Parkinson ainsi qu'à leurs proches aidants. Que vous soyez directement touché par la maladie, proche aidant ou simplement intéressé par le sujet, cette rencontre informative vous offrira un aperçu complet des services adaptés à divers besoins. Venez en apprendre davantage, poser vos questions et mieux comprendre le parkinson.

 Horaire : Jeudi le 23 octobre de 10 h à 11 h 30

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

 Gratuit pour tous

 Conférencière : Michelle Jambou, intervenante sociale, PCNCA



## PROJECTION DU WEBINAIRE - L'HÉBERGEMENT : ÉTAPE PAR ÉTAPE Nouveauté !

Du moment où l'hébergement est envisagé, jusqu'au moment du déménagement et de l'adaptation à la suite de celui-ci, les personnes proches aidantes passent par une gamme d'émotions et de questionnements. Ce webinaire pourra éclaircir certaines inquiétudes et aider à préparer cette étape importante.

 Horaire : Vendredi le 24 octobre de 13 h 30 à 14 h 30

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

 Gratuit pour tous

 Conférencière : La Société Alzheimer de Québec

LA *Société* Alzheimer  
DE QUÉBEC

## ABORDER LES ÉPREUVES AUTREMENT Nouveauté !

Et si les épreuves n'étaient pas seulement des obstacles, mais aussi des tremplins? Avec sensibilité et dynamisme, Jérôme Fâchon nous invite à poser un regard nouveau sur les défis du quotidien que la vie met sur notre route. À travers des exemples concrets, des outils accessibles et des échanges sincères, cette conférence propose des pistes pour développer davantage de souplesse, mieux s'adapter et retrouver un pouvoir d'action, même en pleine tempête.

 Horaire : Jeudi le 6 novembre de 19 h à 21 h

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

 Contribution volontaire

 Conférencier : Jérôme Fachon

Activité  
offerte en  
soirée

## LES GRANDS VOYAGEURS : LE VIETNAM Nouveauté !

Laissez-vous transporter le temps d'une soirée à la découverte du Vietnam, grâce aux récits, photos et anecdotes d'un groupe de voyageurs passionnés. Des paysages à couper le souffle, des rencontres marquantes et des découvertes culturelles surprenantes vous attendent dans cette présentation vivante et conviviale. Une belle façon de voyager autrement, d'échanger et, peut-être, de rêver à votre prochaine destination!

 Horaire : Jeudi le 13 novembre de 19 h à 20 h 30

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

 Contribution volontaire

 Conférencière : Johanne Fiset, Éric Martel, Nathalie Sauvageau et leurs amis globe-trotteurs

Activité  
offerte en  
soirée

## RELIANCE, LE TEMPS EST VENU Nouveauté !

RELIANCE, un état qui nous unit à notre essence profonde, à l'Univers et à tout ce qui nous entoure. Cette conférence propose des pistes de réflexion servant d'ancrage dans un monde en perpétuel bouleversement et en profonde transformation. RELIANCE est une invitation à réconcilier les différentes parties de soi, à apaiser nos dualités et nos peurs, afin de retrouver notre plein potentiel. Des outils concrets — tels que la respiration, la méditation et d'autres pratiques — vous seront proposés pour vous aider à vous déposer au cœur de votre véritable nature, celle qui ouvre à l'intuition et à la sagesse intérieure. Alliant théorie et pratique, cette conférence-atelier s'inscrit dans une démarche de bien-être individuel et collectif. Elle sera suivie d'une séance de dédicaces.



Horaire : Vendredi le 10 octobre de 10 h à 12 h



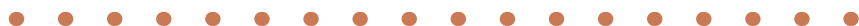
La Licorne - 152, rue Notre-Dame, Donnacona G3M 1G4



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



Conférencière : Denyse Lorendeau, autrice, enseignante de yoga et conférencière



## LES 4 ACCORDS TOLTÈQUES : DES PRINCIPES DE VIE QUI TRANSFORMENT Nouveauté !

Les 4 accords toltèques sont des principes simples mais puissants pour transformer sa vie : que ta parole soit impeccable, ne fais pas de suppositions, quoi qu'il arrive n'en fais pas une affaire personnelle, et fais toujours de ton mieux. Inspirée de la sagesse ancestrale, cette conférence vous invite à découvrir comment ces accords peuvent vous aider à retrouver votre liberté mentale, améliorer vos relations et vivre avec plus de paix intérieure.



Horaire : Vendredi le 28 novembre de 13 h 30 à 15 h



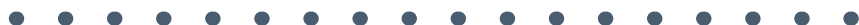
La Licorne - 152, rue Notre-Dame, Donnacona G3M 1G4



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



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



## DÎNER D'HALLOWEEN DES MEMBRES DE LA LICORNE Nouveauté !

Pour célébrer l'Halloween, La Licorne vous propose une activité thématique et un bon dîner aux saveurs de saison. Un repas savoureux, préparé spécialement pour l'occasion, sera servi dans une ambiance chaleureuse et légèrement mystérieuse. Déguisement complet, petit accessoire ou tenue ordinaire : tout le monde est le bienvenu, l'important, c'est d'être ensemble. Une belle occasion de se rassembler autour d'un bon repas, de profiter de la fête... et de faire le plein de sucreries !



Horaire : Vendredi le 31 octobre de 10 h 30 à 13 h 30



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



Coût membre : 10 \$ - Date limite d'inscription le 24 octobre 16 h

## LA MAGIE DES FÊTES Nouveauté !

Magie, vraiment ? Oui, il est possible de concilier la nostalgie et la féerie des fêtes ! Lors de cette rencontre, nous explorerons comment accueillir ces émotions parfois opposées et raviver la magie de cette période unique. Redécouvrez la simplicité, la chaleur du moment présent et ajoutez des étoiles dans vos yeux pour célébrer les fêtes autrement.



Horaire : Vendredi le 12 décembre 13 h 30 à 15 h



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



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



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



## DÎNER DE NOËL DES MEMBRES DE LA LICORNE

Venez célébrer la magie du temps des Fêtes lors de notre chaleureux dîner de Noël! Un repas festif vous attend dans une ambiance sympathique, où la bonne humeur, le partage et la joie d'être ensemble seront à l'honneur. Spectacle de la chorale Licorne, musique, décorations, tirages et petites surprises viendront ajouter une touche spéciale à ce moment tant attendu. Une belle occasion de clore l'année en beauté et de créer de précieux souvenirs en bonne compagnie!



Horaire : Mercredi le 17 décembre de 10 h 30 à 13 h 30



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



Coût membre : 10 \$ - *Date limite d'inscription le 10 décembre 16 h*





# 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



**Anna-Laurence Guerette**  
Intervenante Ficelle



## PRÉPARER SON ÉPARGNE ET ASSURER SA SÉCURITÉ NUMÉRIQUE

Nouveauté !

Participez à une conférence du programme **Mes finances, mes choix**, avec deux modules clés pratiques pour améliorer votre bien-être financier :

- **Préparer son épargne** : Découvrez les principaux comptes enregistrés (REER, CELI, CELIAPP) et comprenez les notions de rendement.
- **Assurer sa sécurité numérique** : Protégez-vous contre l'hameçonnage, l'arnaque et la fraude et découvrez des astuces simples pour sécuriser vos appareils électroniques.



Horaire : Vendredi le 26 septembre de 10 h 30 à 12 h



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



Contribution volontaire



Conférencière : Audrey Normandeau, Accès Travail Portneuf



## DÉMYSTIFIER LES SOINS PALLIATIFS ET LES SOINS DE FIN DE VIE Nouveauté !

Venez assister à une conférence offerte par la Maison Michel-Sarrazin, qui vise à mieux faire comprendre les soins palliatifs et les soins de fin de vie. Une période d'échange avec le public est prévue à la fin de la rencontre. Toutes les contributions volontaires seront remises à la Fondation Michel-Sarrazin. Une occasion précieuse de s'informer, de poser ses questions et de soutenir une cause importante.

 Horaire : Jeudi le 9 octobre de 13 h à 16 h

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

 Contribution volontaire – Tous les dons seront entièrement remis à la Fondation Michel-Sarrazin.

 Conférencières: Bénédicte Guimond et Barbara Forget-Poulin

**MS** Michel-Sarrazin



## PRENDRE SOIN DE SOI ... MAIS COMMENT ?

Nouveauté !

Une conférence pour les personnes qui accompagnent un proche au quotidien et qui ressentent le besoin de souffler un peu. On y abordera les impacts du rôle de proche aidant, les signes d'épuisement, les deuils invisibles et l'importance de se préserver. Des stratégies simples seront proposées pour prendre soin de soi... sans culpabilité.

 Horaire : Vendredi le 7 novembre de 10 h 30 à 12 h

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

 Contribution volontaire

 Conférencière : Charlie Dorval, La Société Alzheimer de Québec

LA *Société Alzheimer*  
DE QUÉBEC



## MIEUX COMPRENDRE LES OPTIONS EN CAS DE DETTES

Nouveauté !

Vous vous questionnez sur le crédit, l'endettement, la faillite ou la proposition de consommateur ? Que ce soit pour vous, un proche ou simplement pour vous informer, cette conférence s'adresse à toute personne curieuse de mieux comprendre les solutions offertes en matière de finances personnelles.

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

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

 Contribution volontaire

 Conférencier: Marc-Étienne Doyon, syndic autorisé en insolvabilité

## LES FRAUDES AMOUREUSES – MIEUX LES COMPRENDRE POUR MIEUX SE PROTÉGER

Nouveauté !

Les fraudeurs savent comment gagner la confiance... surtout en ligne. Apprenez à reconnaître les signes d'une fraude amoureuse, à protéger vos proches et à réagir en cas de doute. Une conférence accessible, concrète et essentielle présentée par la Sureté du Québec.



Horaire : Date à venir, restez à l'affût !



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



Contribution volontaire



Conférencière: Jessica Ouellet, policière à la Sureté du Québec



.....

Vous avez une idée de conférence Ficelle que vous aimeriez nous suggérer pour une prochaine programmation ?

Contactez Delphine Morency, intervenante Ficelle. Pour discuter de vos idées n'hésitez pas à la joindre au 418 285-2935 poste 107 ou au [ficelle@lehalo.ca](mailto:ficelle@lehalo.ca)



## Les activités intergénérationnelles

### ANIME TA PÉDAGO - JEUX INTERGÉNÉRATIONNELS

Nouveauté !

Profitez de la journée pédagogique pour vivre un moment ludique et complice en famille! Les grands-parents et leurs petits-enfants âgés de 6 ans et plus sont invités à venir jouer à des jeux de société amusants et accessibles à tous, lors de cette activité offerte en partenariat avec **Accès Travail Portneuf** et **Portneuf Ensemble - Chantier Loisirs et appartenance sociale**. Une belle occasion de créer des souvenirs, de renforcer les liens intergénérationnels et de découvrir de nouveaux jeux. *Places limitées – inscription obligatoire.*



Horaire : Vendredi le 7 novembre de 9 h 30 à 11 h 30



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



Gratuit pour tous





# Les formations



## FORMATION SENTINELLE EN PRÉVENTION DU SUICIDE

Nouveauté !

Une formation ouverte à tous ceux qui souhaitent apprendre à repérer les signes de détresse et orienter les personnes vulnérables vers les ressources appropriées. Vous y découvrirez des outils concrets et faciles à appliquer pour soutenir efficacement votre entourage. Un moyen simple et important de contribuer à la prévention du suicide dans votre communauté.



Horaire : Mercredi de 8 h 30 à 12 h 30

Durée : 2 semaines - 15 et 22 octobre



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



Gratuit pour tous



Formatrice : Michelle Lefebvre, intervenante au Centre de prévention du suicide de Portneuf



**L'Arc-en-Ciel**

Centre de prévention du suicide  
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 formatrice communiquera directement avec les participants afin de fixer une date selon leurs disponibilités.



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



Gratuit pour tous



Formatrice : Jade Rieg, Table de concertation des aînés de Portneuf



## GROUPE DE DISCUSSION & D'ENTRAIDE PARKINSON

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 : Une fois par mois - 25 septembre, 23 octobre, 27 novembre et 18 décembre



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





## BIENVENUE DANS L'ÉQUIPE



**Diana Beyer**  
Conseillère à la vie associative

Conseillère à la vie associative, Diana s'est jointe à notre équipe en juin dernier. Avec son sourire et son dynamisme, elle nous aide à faire vivre et grandir l'implication bénévole au Halo et à La Licorne. Si l'idée de donner un peu de votre temps vous tente, que ce soit pour un coup de main ponctuel ou pour vous investir dans un projet, elle est là pour vous accueillir, échanger et voir avec vous comment votre contribution peut faire une différence.

N'hésitez pas à contacter Diana au 418 285-2935 poste 113 ou au [vieassociative@lehalo.ca](mailto:vieassociative@lehalo.ca).



## BÉNÉVOLES RECHERCHÉS - LICORNE

À La Licorne, nous croyons que l'implication de chacun contribue à faire vivre un milieu accueillant, dynamique et solidaire. Que vous ayez du temps à offrir, l'envie de vous impliquer ou simplement le goût de donner un coup de main à l'occasion, votre contribution peut faire une réelle différence.

Aide à l'accueil, soutien lors d'activités, logistique, animation ou autres petits gestes du quotidien... toutes les formes de bénévolat sont les bienvenues!

Envie de vous impliquer à votre façon? Parlons-en!



## 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 Diana Beyer, conseillère à la vie associative au 418 285-2935 poste 113 ou au [vieassociative@lehalo.ca](mailto:vieassociative@lehalo.ca).

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

