

• • • • • • • • • •

HIVER 2026

# 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/)

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





Chères participantes, chers participants,

La Licorne est heureuse de vous présenter sa nouvelle saison hivernale d'activités. Après une programmation d'automne qui a connu un véritable succès, nous tenons à remercier chaleureusement toutes les personnes qui ont pris part à nos ateliers, partagé leur enthousiasme et contribué à faire rayonner ce lieu qui nous tient tant à cœur. C'est grâce à vous que La Licorne demeure un espace vivant, créatif et profondément humain.

Pour cette session d'hiver, nous avons concocté une programmation riche et diversifiée, pensée pour vous accompagner durant les mois plus froids. Vous y trouverez des activités pour créer, bouger, apprendre, réfléchir, vous ressourcer ou simplement prendre un moment pour vous. Certaines formules bien aimées reviennent à la demande générale, tandis que de nouvelles propositions font leur entrée afin d'offrir encore plus de possibilités et de répondre aux intérêts variés de notre belle communauté.

Merci de faire vivre La Licorne avec autant d'enthousiasme, saison après saison. Votre présence et votre confiance nourrissent notre mission et donnent à ce lieu tout son sens.

Nous avons hâte de vous retrouver cet hiver pour une nouvelle saison inspirante et rassembleuse.

À très bientôt !



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	15
LES ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX	16
LES CONFÉRENCES FICELLE	20
LES ACTIVITÉS INTERGÉNÉRATIONNELLES	22
LES FORMATIONS	22
LE BÉNÉVOLAT	23

## 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 préinscription pour les membres actuels de La Licorne aura lieu les 8 et 9 décembre. Les inscriptions pour tous se tiendront du 10 au 19 décembre, du lundi au vendredi entre 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.

**IMPORTANT:** 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 la tenue du 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 une absence 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 plus de 7 jours à l'avance pour être admissible à un remboursement. Aucun remboursement ne sera accordé pour les annulations reçues 7 jours ou moins 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

### PRATIQUE DE YOGA BALLES THÉRAPEUTIQUES

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. *Prérequis : être en mesure de s'installer au sol pour réaliser certains exercices.*

-  Horaire : Mercredi de 16 h à 17 h
- Dates : 4 semaines - Dès le 4 février
-  La Licorne - 152, rue Notre-Dame, Donnacona G3M 1G4
-  Coût membre : 45 \$/session Coût non-membre : 55 \$/session
-  Professeure : Pascale Langlais, ergothérapeute
-  Matériel requis : Tapis de yoga et ensemble de *yoga balles*. Des ensembles de *yoga balles* seront en vente sur place au coût de 20\$ ou 25\$, selon la grosseur, payable en argent comptant lors du premier atelier.



### CLUB DE MARCHE

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 13 h 30 à 15 h
- Durée : 10 semaines - Dès le 12 janvier
-  Départ de La Licorne - 152, rue Notre-Dame, Donnacona G3M 1G4
-  Coût membre : Gratuit Coût non-membre : 10 \$/session



### YOGA SUR CHAISE

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 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 14 h 30 à 15 h 30
- Durée : 8 semaines - Dès le 26 janvier
- Horaire : Lundi de 16 h à 17 h
- Durée : 8 semaines - Dès le 26 janvier
-  La Licorne - 152, rue Notre-Dame, Donnacona G3M 1G4
-  Coût membre : 85 \$/session Coût non-membre : 95 \$/session
-  Professeure : Céline Masse, massothérapeute, professeure de yoga et de méditation
-  Matériel requis : Tenue sportive ou décontractée recommandée.

## 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 aînées 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 13 janvier

 Maison de la Culture GHG - 270 rue Notre-Dame, Donnacona G3M 1G7

 Coût membre : 95 \$/session Coût non-membre : 105 \$/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 14 h 30 à 16 h \*

Durée : 10 semaines - Dès le 13 janvier

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

 Maison de la Culture GHG - 270 rue Notre-Dame, Donnacona G3M 1G7

 Coût membre : 95 \$/session Coût non-membre : 105 \$/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 - AVANCÉ

 Nouveauté !

Les participants approfondissent les mouvements en déplacement appris dans le cours intermédiaire. Ils apprennent également l'enchaînement de nouveaux mouvements contenus notamment dans la 2e partie de la routine du Tai Chi.

 Horaire : Mardi de 12 h 30 à 14 h 00 \*

Durée : 10 semaines - Dès le 13 janvier

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

 Maison de la Culture GHG - 270 rue Notre-Dame, Donnacona G3M 1G7

 Coût membre : 95 \$/session Coût non-membre : 105 \$/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.

## VIE ACTIVE De retour !

Restez actif et en bonne compagnie avec le programme Vie Active! Des séances d'exercices adaptés à tous les niveaux et des activités stimulantes vous aident à bouger dans le plaisir, renforcer votre bien-être et rencontrer de nouvelles personnes. Venez partager des moments conviviaux tout en prenant soin de vous!

- 🕒 Horaire : Vendredi de 10 h à 11 h
  - 🕒 Durée : 10 semaines - Dès le 16 janvier
  - 📍 La Licorne - 152, rue Notre-Dame, Donnacona G3M 1G4
  - 💲 Coût membre : Gratuit pour tous
  - 👤 Animatrice : Diana Beyer
- • • • • • • • • • • • • • •

## LA SANTÉ PELVIENNE

Séances d'informations sur la santé pelvienne adaptées tant pour les hommes que pour les femmes, en plus de conseils et d'astuces 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 : Jeudi de 10 h à 11 h
  - 🕒 Durée : 4 semaines - 29 janvier, 12 février, 26 février et 12 mars
  - 📍 La Licorne - 152, rue Notre-Dame, Donnacona G3M 1G4
  - 💲 Coût membre : 50 \$/session Coût non-membre : 60 \$/session
  - 👤 Professeure : Audrey Gauthier, physiothérapeute
- • • • • • • • • • • • • • •

## JOUONS ENSEMBLE - JEUX DE SOCIÉTÉ

Participez à un moment ludique autour de jeux de société soigneusement sélectionnés en fonction des intérêts des personnes aînées. L'activité est offerte en collaboration avec les SuperVoisins et Portneuf Ensemble. Trois animateurs passionnés seront présents pour accompagner les participants, expliquer les règles et favoriser le plaisir de jouer ensemble.

- 🕒 Horaire : Mercredi le 21 janvier de 14 h à 15 h 30
- 📍 La Licorne - 152, rue Notre-Dame, Donnacona G3M 1G4
- 💲 Gratuit pour tous
- 👤 Animateurs : Les SuperVoisins et Portneuf Ensemble



## ATELIER DE CUISINE : LES DUMPLINGS

Nouveauté !

Apprenez à faire vos propres dumplings maison. Vous découvrirez toutes les étapes, du pliage à la farce, puis à la cuisson et pourrez repartir avec de délicieuses bouchées à partager. Cet atelier est une belle occasion d'explorer une recette savoureuse, d'échanger des astuces culinaires et de passer un moment gourmand.

- 🕒 Horaire : Mercredi le 28 janvier de 9 h 30 à 11 h 30
- 📍 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 verre ou de plastique pour rapporter ce qui aura été cuisiné ainsi que votre couteau de cuisine préféré.

## ATELIER DE CUISINE : LES SUSHIS Nouveauté !

Apprenez les bases de la préparation des sushis lors d'un atelier culinaire axé sur la simplicité et le plaisir de créer. L'animatrice vous accompagnera pas à pas à la réalisation de makis et de rouleaux variés, en mettant l'accent sur la fraîcheur et l'harmonie des saveurs. Une introduction parfaite pour découvrir l'univers du sushi fait maison.

-  Horaire : Mercredi le 25 février de 9 h 30 à 11 h 30
  -  La Licorne - 152, rue Notre-Dame, Donnacona G3M 1G4
  -  Coût membre : 35 \$/atelier Coût non-membre : 45 \$/atelier
  -  Animatrice : Ginette Moffet
  -  Matériel requis : Des contenants de verre ou de plastique pour rapporter ce qui aura été cuisiné ainsi que votre couteau de cuisine préféré.
- • • • • • • • • • • • • • • • • • •

## LACTOFERMENTATION De retour !

Explorez la lacto-fermentation avec Monsieur Yves Piché, qui pratique cette méthode de conservation alimentaire ancestrale. Lors de cet atelier, vous apprendrez à préparer quatre délices fermentés : des oignons, une salsa maison, de la choucroute et du kimchi. Découvrez comment transformer naturellement les ingrédients grâce aux processus lactiques, tout en préservant leurs bienfaits nutritionnels et leurs saveurs authentiques. En prime, vous repartirez avec vos propres créations fermentées – une expérience gourmande et enrichissante !

-  Horaire : Vendredi le 6 février de 9 h à 12 h
  -  La Licorne - 152, rue Notre-Dame, Donnacona G3M 1G4
  -  Coût membre : 35\$/atelier Coût non-membre : 45\$/atelier
  -  Animateur: Yves Piché
  -  Matériel requis : Votre couteau de cuisine préféré.
- • • • • • • • • • • • •

## ATELIER DE PEINTURE ACRYLIQUE Nouveauté !

Venez découvrir le plaisir de créer lors des ateliers de peinture acrylique animés par l'artiste Erika Peres. Que vous soyez débutant ou déjà initié, ce cours est accessible à tous. Dans certaines séances, la professeure présentera des techniques et des concepts pour enrichir votre pratique, et dans d'autres, elle accompagnera chacun dans la réalisation d'un projet personnel. Ces ateliers offrent un espace convivial pour expérimenter, progresser à votre rythme et laisser libre cours à votre créativité, tout en partageant un moment agréable avec les autres participants.

-  Horaire : Mardi de 13 h 30 à 15 h 30
- Durée : 10 semaines - Dès le 13 janvier
-  La Licorne - 152, rue Notre-Dame, Donnacona G3M 1G4
-  Coût membre : 100 \$/session Coût non-membre : 110 \$/session
-  Professeure : Erika Peres
-  Matériel requis: Tout le matériel de base est fourni. Si vous souhaitez réaliser un projet personnel nécessitant des fournitures particulières, vous devrez les acheter, mais la professeure pourra vous conseiller et vous guider dans vos choix dès les premiers cours.

## ATELIER DE FABRICATION DE SAVONS

Nouveauté !

Atelier complet sur la fabrication de savons selon le procédé à froid, combinant théorie et pratique. Les participants seront regroupés en équipes de quatre sur place et chaque équipe fabriquera une barre de six unités. Il sera possible de partager la barre entre les membres de l'équipe, s'ils le souhaitent. Une activité accessible pour découvrir les bases de la saponification et créer ensemble.

-  Horaire : Mercredi le 18 mars de 13 h 30 à 16 h 00
-  La Licorne - 152, rue Notre-Dame, Donnacona G3M 1G4
-  Coût membre : 30 \$/atelier    Coût non-membre : 40 \$/atelier
-  Animatrice : Marie-Ève Naud, propriétaire des Savons Marino



savonsmarino.ca - Saint-Casimir



## FABRICATION D'UN NICHOIR MANDALA

Nouveauté !

Venez créer votre nichoir en hêtre rouge et en saule lors de cet atelier de vannerie, où seront abordées des techniques simples de cueillette et de séchage. Accessible à tous, l'activité se déroule dans une ambiance de plaisir et de légèreté. Tout le matériel est fourni. Apportez votre lunch pour la pause du midi.

-  Horaire : Vendredi le 20 mars de 10 h à 14 h
-  La Licorne - 152, rue Notre-Dame, Donnacona G3M 1G4
-  Coût membre : 45 \$/atelier    Coût non-membre : 55 \$/atelier
-  Animatrice : Lucie Vézina



## ATELIER D'ÉCRITURE GUIDÉE : CRÉER SON TESTAMENT DE VALEURS

Nouveauté !

Participez à une série d'ateliers d'écriture qui vous guideront dans la création de votre testament de valeurs, un document personnel permettant de partager vos expériences, vos apprentissages et ce qui compte vraiment pour vous. À travers des exercices simples et réfléchis, l'activité vous accompagne dans la mise en mots d'un héritage immatériel précieux. Une occasion douce et significative de transmettre l'essentiel à vos proches.

-  Horaire : Mercredi de 10 h à 12 h
- Durée : 4 semaines - Dès le 18 février
-  La Licorne - 152, rue Notre-Dame, Donnacona G3M 1G4
-  Coût membre : 30 \$/session    Coût non-membre : 40 \$/session
-  Animatrice : Lucie Vézina

## CRÉEZ VOTRE CARTE AUX TRÉSORS: IMAGINE TA VIE... VIBRE TA VIE! Nouveauté !

Un atelier créatif et transformationnel pour donner forme aux désirs de votre cœur. Vous apprendrez à créer un tableau de visualisation qui vous ressemble, en harmonie avec votre personnalité. Vous découvrirez des outils puissants pour surmonter les obstacles et vous repartirez avec un chef-d'œuvre inspirant, vivant et aligné avec ce que vous souhaitez vraiment manifester dans votre vie.

 Horaire : Mardi le 17 février de 13 h à 16 h

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

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

 Animatrice : Ginette Long, coach de vie professionnelle certifiée en PNL



## ATELIER DE CRÉATION ÉMOTIVE Nouveauté !

Animé par Catherine Blackburn, cet atelier offre un moment d'introspection et d'expression créative à travers le dessin, sans besoin d'expérience préalable. Après une courte méditation guidée, chacun explore ses émotions et son subconscient sur de grands papiers, laissant les couleurs, les formes et les traits révéler ce que l'âme a sur le cœur. Catherine prend le temps de discuter avec les participants de leur création, qui peut ensuite être conservée ou détruite selon le souhait de chacun.

 Horaire : Jeudi le 5 février de 13 h à 16 h

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

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

 Professeure : Catherine Blackburn, artiste pastel



## 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.

 Horaire : Lundi de 13 h à 16 h

Durée : 10 semaines - Dès le 12 janvier

 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 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 et Jeudi de 9 h à 12h
- Durée : 10 semaines - Dès le 13 janvier
-  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 : 10 semaines - Dès le 15 janvier
-  La Licorne - 152, rue Notre-Dame, Donnacona G3M 1G4
-  Coût membre : Gratuit Coût non-membre : 10 \$/session



## CAFÉ-TRICOTS

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 disponibles sur place.

-  Horaire : Jeudi de 9 h 30 à 12 h - Aux deux semaines
- Durée : 6 semaines - Dès le 22 janvier
-  La Licorne - 152, rue Notre-Dame, Donnacona G3M 1G4
-  Coût membre : Gratuit Coût non-membre : 10 \$/session

## 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 28 janvier 13 h 30 à 15 h
  -  La Licorne - 152, rue Notre-Dame, Donnacona G3M 1G4
  -  Coût membre : 25\$/atelier Coût non-membre : 35\$/atelier
  -  Professeure : Danielle Giguère, portraitiste
  -  Matériel requis : Un téléphone cellulaire, une tablette ou un appareil photo.
- • • • • • • • • • • • • • • • •

## COURS DE PHOTOGRAPHIE

Améliorer vos portraits captés avec votre cellulaire ou votre appareil photo en explorant quelques règles et trucs avec une photographe professionnelle. Les ateliers vous amèneront à capturer 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 : Mercredi de 13 h à 16 h
  - Durée : 4 semaines - Dès le 4 février
  -  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 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 9 h 30 à 11 h 30
- Durée : 10 semaines - Dès le 12 janvier
-  La Licorne - 152, rue Notre-Dame, Donnacona G3M 1G4
-  Coût membre : 35 \$/session Coût non-membre : 40 \$/session
-  Directrice de chorale : Sylvie Veilleux

## CAFÉ DES BÉNÉVOLES

Chaque mois, les bénévoles 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 l'organisme. Toutes celles et ceux qui souhaitent s'impliquer, de quelque manière que ce soit, sont les bienvenus !

 Horaire : Jeudi de 9 h 30 à 11 h

Dates : 2 semaines - 5 février et 5 mars

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

 Animatrice : Diana Beyer, conseillère à la vie associative



## CLUB DE SCRABBLE

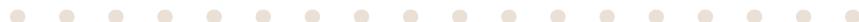
Bienvenue dans notre club de Scrabble, un espace dédié aux amateurs de jeux de mots. Que vous soyez débutant ou expert, rejoignez-nous pour perfectionner vos compétences, affiner votre stratégie et profiter de parties amicales autour du plateau.

 Horaire : Mercredi de 13 h 30 à 15 h

Durée : 10 semaines - Dès le 14 janvier

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

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



## CLUB DE CARTES

L'Espace café accueille les 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 : 10 semaines - Dès le 12 janvier

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

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



## ESPAGNOL DÉBUTANT

Vous aimeriez échanger quelques mots en espagnol lors de vos prochains voyages ? Ce cours met l'accent sur des expressions simples et du vocabulaire utile. À chaque séance : un thème, des mots-clés et des jeux pour s'amuser tout en découvrant la langue. Pas de grammaire compliquée, juste le plaisir d'apprendre !

 Horaire : Mardi de 19 h à 20 h 30

Durée : 10 semaines - Dès le 13 janvier

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

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

 Professeure : Adriana Cabrera

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



## CONVERSATION ANGLAISE

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 : 10 semaines - Dès le 14 janvier

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

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

 Professeure : Kimberly Roberge

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



## ÉCHANGER POUR SE COMPRENDRE ET AVANCER

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 : 3 semaines - 15 janvier, 19 février et 15 mars.

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

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

 Animateur : Jérôme Fachon



## ATELIER D'INFORMATIQUE - DÉBUTANT

Vous vous sentez dépassé par le monde numérique ? Venez vous familiariser avec les outils informatiques, apprenez à les utiliser de manière sécuritaire et retrouvez votre confiance en vous. L'atelier comprend des cours de sensibilisation aux bonnes pratiques numériques ainsi que des exercices pratiques pour mettre vos apprentissages en application. Apportez votre appareil numérique de prédilection, nous nous occupons du reste !

 Horaire : Mercredi de 10 h à 12 h

Durée : 10 semaines - Dès le 14 janvier

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

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

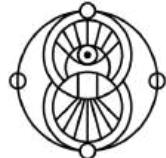
 Professeur : Jean Richard

 Matériel requis : Votre appareil numérique chargé (téléphone cellulaire, tablette ou ordinateur portable).

## CONFÉRENCE D'INTRODUCTION À LA MYCOLOGIE Nouveauté !

La conférence d'introduction à la mycologie de Mycosphaera propose un voyage captivant dans le monde des champignons. Adaptée à tous, elle dévoile leur rôle clé dans les écosystèmes, leurs modes de vie, les bases de leur classification et les principes de la cueillette responsable. Laissez-vous émerveiller par la diversité fongique et découvrez quelques espèces comestibles lors de cette initiation!

-  Horaire : Jeudi le 19 février de 13 h 30 à 15 h 00
-  La Licorne - 152, rue Notre-Dame, Donnacona G3M 1G4
-  Coût membre : 30 \$/atelier Coût non-membre : 40 \$/atelier
-  Animateur : Joël Caux, Mycosphaera



**MYCOSPHAERA**



## Les jardins de La Licorne

POUR CULTIVER, PARTAGER ET CRÉER ENSEMBLE

Vous avez le pouce vert ou envie de découvrir le plaisir de cultiver la terre ? À La Licorne, le jardinage est une occasion de partage et de découverte. Participez aux projets collectifs selon vos intérêts, vos capacités ou votre disponibilité : il y a une place pour tout le monde !

### LE NAIN DE JARDIN - PAR ET POUR LA COMMUNAUTÉ

Le nain de jardin est un jardin collectif situé à Donnacona, dans le secteur des Écureuils. Accessible par l'avenue du Couvent, il est entretenu par des bénévoles et des particuliers qui souhaitent s'impliquer. Chacun peut y contribuer, apprendre et partager les fruits de son travail.



### LES CARRÉS POTAGERS Nouveauté !

Les bénévoles des jardins peuvent adopter un bac surélevé ou un carré au sol pour un an, gratuitement en échange d'un peu d'aide dans le jardin collectif. Inscription lors de la programmation d'hiver de La Licorne : attribution premier arrivé, premier servi, tirage au sort pour la localisation des bacs en début de saison.

Les carrés sont situés directement sur le site du nain de jardin et permettent aux bénévoles de cultiver leurs propres légumes et herbes tout en participant activement au jardin collectif.

## LE PLACOTTOIR – ESPACE COLLECTIF

Aménagé par la Ville de Donnacona et entretenu par les bénévoles de La Licorne, le Placottoir est un espace fleuri et nourricier au cœur du centre-ville, face à La Licorne. Ce projet d'agriculture urbaine permet aux résidents et aux visiteurs de récolter fines herbes, tomates et petits fruits, tout en profitant d'un lieu convivial pour jardiner, échanger ou simplement faire une pause.



## DIFFÉRENTES FAÇONS DE S'IMPLIQUER

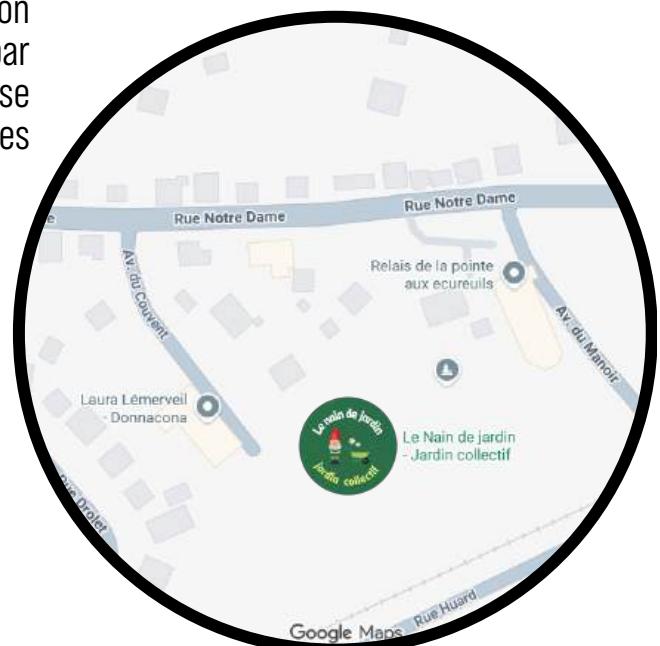
À La Licorne, chacun peut contribuer selon ses intérêts, ses capacités et sa disponibilité. Voici les principales façons de participer :

- Semer et faire grandir – préparer et semer les plants, les faire grandir, aider à organiser la vente annuelle des semis pour soutenir les activités, etc.
- Cultiver et récolter – planter, arroser, désherber, récolter les productions, partager les récoltes, etc.
- Construire et embellir – fabriquer des bacs, réparer du mobilier, installer des structures, améliorer l'espace, etc.

Une rencontre des bénévoles des jardins a lieu à La Licorne tous les premiers mercredis du mois, de mars à octobre. C'est un moment pour se réunir, partager ses idées et s'aligner sur les projets du jardin.

## COMMENT SE RENDRE AU NAIN DE JARDIN ?

Le jardin collectif **Le nain de jardin** est situé à environ 2,5 km de La Licorne. Il est possible d'y accéder par l'avenue du Couvent. Une fois sur place, il suffit de se stationner au fond du chemin et d'entrer entre les haies (à l'endroit indiqué par la flèche rouge).



## VOUS DÉSIREZ VOUS IMPLIQUER ?

Venez participer à la première rencontre de la saison pour en apprendre davantage et prendre part à cette belle aventure. Rendez-vous le **mercredi 25 février à 9 h** à La Licorne. On vous attend !



## Les escapades Licorne

### LA SERRE PÉDAGOGIQUE ET SOLIDAIRE: LES COURGES ET LA SAISONNALITÉ DES LÉGUMES AU QUÉBEC Nouveauté !

Découvrez les saveurs et les secrets des courges lors de cet atelier sur la saisonnalité des légumes au Québec. Vous visiterez la serre solidaire, explorerez les différents usages des courges et de leurs graines en cuisine et préparerez une délicieuse tartinade chocolatée à base de courge musquée. Vous aurez également l'occasion de récolter des semences pour vos projets culinaires ou votre jardin. Une expérience gourmande et éducative à ne pas manquer ! Un covoiturage est organisé au départ de La Licorne, avec un rassemblement à 13 h.

- CALENDAR Horaire : Mercredi le 14 janvier de 13 h 30 à 15 h
- LOCATION Serre pédagogique et solidaire - 186 2e rang, Deschambault-Grondines GOA 1SO
- DOLLAR Gratuit pour tous
- PERSON Animatrice : Geneviève Mayrand-Papillon, animatrice pour JeunEssor Portneuf et copropriétaire des Jardins de la Chevrotière



### VISITE ET DÉGUSTATION DE BIÈRES À LA FOSSE Nouveauté !

Venez découvrir les coulisses du monde brassicole! En compagnie de Philippe Bertrand, brasseur et copropriétaire de la microbrasserie La Fosse, participez à une visite guidée des installations, découvrez les procédés de fabrication et savourez une palette de dégustation de 4 verres de 5onces qui vous plongera dans l'univers passionnant de la bière artisanale.

- CALENDAR Horaire : Mardi le 17 février de 11 h à 12 h
- LOCATION Brasserie La Fosse - 270 rue de l'Église, Donnacona G3M 1Z5
- DOLLAR Coût membre : 25 \$ Coût non-membre : 30 \$
- PERSON Animateur : Philippe Bertrand, brasseur et copropriétaire



### VISITE DE LA FROMAGERIE DES GRONDINES Nouveauté !

Partez à la découverte de la ferme, de la fromagerie et de la salle d'affinage de La Fromagerie des Grondines lors d'une visite guidée enrichissante. Apprenez les différentes étapes de fabrication du fromage et observez le processus de maturation. La visite se conclura par une dégustation de trois fromages différents, soigneusement choisis, accompagnés d'un breuvage local pour compléter l'expérience gustative. Une occasion unique de combiner apprentissage et plaisir des papilles! Un covoiturage est organisé au départ de La Licorne, avec un rassemblement à 13 h.

- CALENDAR Horaire : Jeudi le 26 février de 13 h 30 à 15 h
- LOCATION Fromagerie des Grondines - 271, 2e rang Est, Grondines GOA 1WO
- DOLLAR Coût membre : 20 \$ Coût non-membre : 30 \$
- PERSON Animateur : un membre de l'équipe de La Fromagerie des Grondines





## Les événements spéciaux

### COMMENT REPRENDRE CONFIANCE EN SOI POUR APPLIQUER LE LÂCHER-PRISE Nouveauté !

Découvrez des pistes concrètes pour renforcer la confiance en soi et apprendre à lâcher prise au quotidien. À travers des exemples et des outils accessibles, il est possible d'explorer des façons de se recentrer, de s'apaiser et d'avancer avec plus de sérénité. Cette rencontre offre un moment privilégié pour réfléchir, se ressourcer et repartir avec des idées simples à mettre en pratique.

- 🕒 Horaire : Jeudi le 29 janvier de 19 h à 21 h
- 📍 La Licorne - 152, rue Notre-Dame, Donnacona G3M 1G4
- 💲 Contribution volontaire
- 👤 Conférencier : Jérôme Fachon



### COMMENT MIEUX TRAVERSER LES EXPÉRIENCES DE VIE EN CULTIVANT VOTRE SÉCURITÉ INTÉRIEURE Nouveauté !

Découvrez le lien entre votre système nerveux et votre sécurité intérieure. Les bénéfices de réguler et maintenir un système nerveux sain, flexible et résilient afin de soutenir votre santé physique, mentale et relationnelle. Grâce à une meilleure connaissance de soi et de vos mondes intérieurs, repartez avec des clés simples et puissantes pour renforcer votre sécurité intérieure et votre bien-être.

- 🕒 Horaire : Mardi le 3 février de 13 h 30 à 15 h
- 📍 La Licorne - 152, rue Notre-Dame, Donnacona G3M 1G4
- 💲 Coût membre : 15 \$ Coût non-membre : 25 \$
- 👤 Conférencière : Ginette Long, coach de vie professionnelle certifiée en PNL



### REMARQUABLES CHANTS OISEAUX Nouveauté !

De nombreux oiseaux parmi les nôtres seront présentés avec identification, photo et écoute de leur chant. Il en sera de même pour quelques oiseaux d'autres lieux, tels que le rossignol, le coucou et l'alouette des champs. On complétera avec quelques renseignements de base sur l'observation des oiseaux, sur les façons de les attirer chez soi et sur le code de bonne conduite lorsque l'on s'intéresse aux oiseaux.

- 🕒 Horaire : Mercredi le 11 février de 13 h 30 à 15 h
- 📍 La Licorne - 152, rue Notre-Dame, Donnacona G3M 1G4
- 💲 Contribution volontaire
- 👤 Conférencier : Norbert Lacroix, président du Club des ornithologues de Québec



## LES GRANDS VOYAGEURS : LE SUD DE L'ESPAGNE EN VÉHICULE RÉCRÉATIF Nouveauté !

Découvrez l'aventure d'un duo de voyageurs qui viendra partager son périple en VR dans le sud de l'Espagne. À travers récits, images et anecdotes, ils feront découvrir leurs coups de cœur et les moments marquants de leur trajet. Une rencontre inspirante qui invite à rêver d'horizons lointains.

 Horaire : Jeudi le 12 février de 19 h à 20 h 30

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

 Contribution volontaire

 Conférenciers : Jane Mitchell & Jacques Crête



## DÎNER-CONFÉRENCE : LES RELATIONS AMOUREUSES SAINES Nouveauté !

Cette rencontre permet de reconnaître les composantes essentielles d'une vie affective saine et ses manifestations au quotidien. Les notions de jalousie, de conflits et de communication y sont abordées simplement et sans tabous. Accessible à toutes les personnes intéressées, cette animation offre l'occasion de mieux comprendre ses propres besoins, attentes et valeurs, peu importe sa situation amoureuse. Un dîner sera partagé ensemble avant la conférence.

 Horaire : Vendredi le 13 février de 12 h à 15 h

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

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

 Conférencière : Caroline Simon, sexologue

**sexplique**  
La référence en éducation et en santé sexuelle



## LES 4 ACCORDS TOLTÈQUES - LA SUITE Nouveauté !

Approfondissez les principes vus lors de la première conférence et découvrez de nouvelles façons de les appliquer concrètement dans votre quotidien. Cette rencontre permet d'explorer leurs impacts réels sur les relations, d'élargir votre compréhension et d'intégrer des outils favorisant plus de clarté et de liberté intérieure. *Prérequis : avoir assisté à la première conférence.*

 Horaire : Vendredi le 20 février 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

## LES GRANDS VOYAGEURS : SAFARI AU KENYA Nouveauté !

Assistez au récit d'un voyageur ayant réalisé un safari au Kenya. À travers ses photos et anecdotes, il partagera la beauté des paysages et la richesse de la faune africaine. Une rencontre simple et conviviale pour découvrir ce pays fascinant. Cette présentation offre un moment d'évasion au cœur de l'Afrique.

 Horaire : Jeudi le 26 février de 19 h à 20 h 30

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

 Contribution volontaire

 Conférencier : Jean Simard



## HUMACASA - LE RÔLE D'UN CENTRE DE JOUR POUR LES GENS ATTEINTS DE LA MALADIE D' ALZHEIMER Nouveauté !

Découvrez comment un centre de jour peut devenir un véritable allié pour les familles touchées par les troubles neurocognitifs. Cette conférence présente son rôle essentiel: offrir un espace de répit aux aidants, un accompagnement thérapeutique aux participants et une source précieuse d'information pour mieux comprendre la maladie. Vous apprendrez connaître les facteurs de risques modifiables du trouble neurocognitif et les moyens de prévention, à maintenir l'autonomie, à accompagner avec respect et à adapter l'environnement pour plus de sérénité. Un rendez-vous précieux pour mieux comprendre, intervenir et soutenir avec bienveillance.

 Horaire : Mercredi le 11 mars de 13 h 30 à 14 h 30

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

 Contribution volontaire

 Conférencière : Caroline Lamothe, directrice HumaCasa Centre de Resources Alzheimer et infirmière spécialisée en trouble neurocognitif



## L'IMPORTANCE DE L'ALIMENTATION EN CONTEXTE DE VIEILLISSEMENT Nouveauté !

Au-delà de l'atteinte et/ou du maintien d'un poids santé, une saine alimentation a beaucoup plus de répercussions positives sur votre santé globale que vous ne pouvez l'imaginer. La santé métabolique, la santé cardiovasculaire, la santé mentale ainsi que la prévention de maladies neurologiques associées au vieillissement ne sont que quelques exemples des bénéfices de se nourrir d'aliments de qualité au quotidien. Il n'est jamais trop tard pour apporter des changements à votre alimentation ! Au plaisir de tenter de vous convaincre sous peu !

 Horaire : Jeudi le 12 mars de 19 h à 20 h 30

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

 Coût membre : 10 \$ Coût non-membre : 20 \$

 Conférencière : Josée Lepage, nutritionniste Dt.P



## MON DÉFI DE VIE Nouveauté !

Approfondissez votre réflexion sur votre chemin de vie et explorez comment définir un défi personnel qui vous inspire. Cette conférence invite à redécouvrir qui vous êtes réellement, à renouer avec vos passions et à vous fixer de nouveaux objectifs, notamment lors de transitions importantes comme la retraite ou le changement de rôles. Elle propose des étapes concrètes pour amorcer des changements positifs et vivre avec davantage de sens et d'authenticité.

 Horaire : Vendredi le 13 mars 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



## ATELIER DE RECYCLAGE AVEC RÉCOLO Nouveauté !

Apprenez à mieux recycler et à adopter des habitudes écoresponsables au quotidien! Cet atelier propose des consignes claires de tri et un tour d'horizon complet de ce qui peut ou ne peut pas être mis dans le bac. Animé par Martin Chabot, il offre des conseils pratiques et accessibles à tous pour réduire votre impact environnemental tout en simplifiant vos gestes du quotidien. Gratuit et ouvert à tous, c'est l'occasion parfaite pour poser vos questions et repartir avec des astuces concrètes pour un recyclage efficace.

 Horaire : Jeudi le 19 mars de 13 h 30 à 15 h

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

 Contribution volontaire

 Animateur : Martin Chabot, agent de support aux usagers chez Récolo (Régie régionale de gestion des matières résiduelles 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 n'hésitez pas à la joindre au 418 285-2935 poste 116 ou au [projets@lehalo.ca](mailto:projets@lehalo.ca)





## 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



**Sara Bouchard**  
Intervenante Ficelle



### 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 : Jeudi le 22 janvier de 10 h 30 à 12 h

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

 Contribution volontaire

 Conférencière: Jessica Ouellet, policière à la Sureté du Québec



## 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 !

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

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

 Contribution volontaire

 Conférencier : Daniel Turcotte



## COMPRENDRE ET APPRENDRE À SURMONTER

 Nouveauté !

Cette conférence s'adresse aux proches aidants et aux professionnels accompagnant des personnes atteintes de troubles neurodégénératifs. Elle propose des stratégies pratiques et efficaces basées sur 30 ans de recherches autour de la méthode Montessori. Les participants apprendront à mieux comprendre les défis de communication liés à la démence et à utiliser des techniques favorisant des échanges plus positifs. Ils découvriront comment identifier les besoins derrière les comportements problématiques et décoder ce que les personnes expriment, verbalement ou non. L'objectif est également de soutenir et de renforcer les capacités et l'autonomie préservées des personnes accompagnées.

 Horaire : Jeudi le 19 mars de 13 h 30 à 15 h 30

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

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

 Animateurs : Caroline Lamothe, directrice HumaCasa Centre de Ressources Alzheimer et infirmière spécialisée en troubles neurocognitifs, et M. Marc Norris, directeur du Centre Montessori Alzheimer



You 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

## ATELIER DE MONTAGE DE MOUCHES À PÊCHE

Nouveauté !

Le Mouvement Kanamouche, passionné par la pêche à la mouche et la transmission de son savoir, vous invite à découvrir l'art du montage de mouches. Dans cet atelier, les participants apprendront à monter trois mouches de base pour la pêche à la truite. En deux séances, les apprentis-monteurs auront le temps de fabriquer de 6 à 8 mouches. Tout le matériel est fourni : outils pour les participants, matériel de montage et mini-boîte pour conserver les mouches. Les participants repartent avec leurs créations. Un adulte peut également être accompagné d'un enfant de 10 ans et plus, sans frais supplémentaire, pour partager l'expérience dans un esprit intergénérationnel.

Horaire : Mercredi le 4 et le 5 mars de 13 h 30 à 16 h

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

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

Animateur : Le Mouvement Kanamouche



## 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 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 - 23 janvier, 26 février et 26 mars.

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).

## Les cours que j'aimerais suivre ...



#	Nom du cours	Horaire	Coût
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

## Notes personnelles

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

