



La Licorne

LA MAISON DES JEUNES POUR LES MOINS JEUNES

PRINTEMPS 2026



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



lalicorne@lehalo.ca



418 285-2935 poste 6



entraidecommunautaire.lehalo.ca/la-licorne/



facebook.com/LaLicorne152





Chères participantes, chers participants,

Une nouvelle saison s'ouvre à La Licorne, et avec elle, une foule d'occasions de se retrouver, d'explorer et de se laisser surprendre. Chaque session est pour nous une invitation à bâtir ensemble un milieu vivant, où les idées circulent, où les talents se dévoilent et où les rencontres prennent tout leur sens.

Notre programmation a été imaginée avec soin afin d'offrir un équilibre entre découvertes, créativité, mouvement et moments de pause. Que vous ayez envie d'essayer quelque chose de nouveau, de perfectionner une passion ou simplement de vous accorder du temps de qualité, vous trouverez une activité qui vous ressemble.

La Licorne, c'est bien plus qu'un calendrier d'ateliers. C'est un espace d'échange et de partage, porté par l'engagement des personnes qui y participent. Chaque sourire, chaque conversation et chaque expérience contribuent à façonner ce lieu unique, à la fois accueillant et inspirant.

Nous vous remercions de faire partie de cette aventure collective. Votre présence donne vie à cette programmation et nourrit l'esprit qui anime La Licorne.

Au plaisir de vivre cette nouvelle saison à vos côtés !



Jean-Pierre Girard
Directeur intérimaire



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 JARDINS DE LA LICORNE	12
LES ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX	14
LES FORMATIONS	18
LES CONFÉRENCES FICELLE	19
LE BÉNÉVOLAT	20

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 le 16 mars. Les inscriptions pour tous se tiendront du 17 au 25 mars, du lundi au vendredi entre 9 h et 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. 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

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

Les demandes d'annulation doivent être adressées en personne, par téléphone ou par courriel à la coordonnatrice de La Licorne, Virginie Papillon, au 418 285-2935 poste 116 ou au projets@lehalo.ca.

A) Pour les activités offertes en série (plusieurs cours) :

- Si l'annulation est faite avant le début de la session :
 - Aucun frais ni pénalité.
- Si l'annulation est faite après le début de la session :
 - Aucun remboursement ne sera accordé pour les cours déjà suivis ou manqués.
 - Une pénalité de 10 % du coût des cours non suivis sera appliquée, jusqu'à concurrence de 50 \$.
- Aucun remboursement ne sera accordé pour une absence ponctuelle à un cours, quelle qu'en soit la raison.

B) Pour les activités ponctuelles (se déroulant en une seule journée):

- Annulation plus de 7 jours avant l'activité : remboursement complet.
- Annulation 7 jours ou moins avant l'activité : aucun remboursement, en raison des frais déjà encourus.

La date de réception de la demande déterminera l'admissibilité au remboursement. Les remboursements dus seront effectués dans les 10 jours ouvrables suivant la réception de la demande d'annulation.

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.



Les activités

YOGA BALLES THÉRAPEUTIQUES Nouvelle formule!

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 : 10 semaines - Dès le 1er avril



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



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



Professeure : Pascale Langlais, ergothérapeute



Matériel requis : Tapis de yoga et ensemble de *yoga balles*. Matériel prêté gratuitement sur place. Si vous préférez, vous pouvez apporter votre propre matériel de la maison.



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 13 h 30 à 15 h

Durée : 8 semaines - Dès le 30 mars



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



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



COMMENT LA MÉDITATION PEUT CHANGER NOTRE VIE Nouveauté !

La méditation a le pouvoir de transformer notre vie. La science a démontré que lorsque nous méditons, la structure de notre cerveau se transforme. Notre cerveau possède une remarquable capacité d'adaptation : il peut se modifier en fonction de nos expériences et de nos habitudes. Ce phénomène, appelé neuroplasticité, explique pourquoi une pratique régulière peut réellement changer notre façon de penser et de ressentir. En méditant régulièrement, nous entraînons l'esprit à se poser, à observer et à revenir au moment présent. Progressivement, cela influence le fonctionnement de certaines zones cérébrales liées à l'attention, à la gestion des émotions et au stress. Ainsi, la méditation ne transforme pas seulement notre état intérieur : elle transforme aussi notre cerveau.



Horaire : Vendredi le 24 avril de 10 h à 11 h 30



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



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



Professeure : Céline Masse, massothérapeute, professeure de yoga et de méditation

VIE ACTIVE

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 : 9 semaines - Dès le 10 avril



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



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 - 16 avril, 30 avril, 14 mai et 28 mai.



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



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



Professeure : Audrey Gauthier, physiothérapeute



TAI GONG Nouveauté !

Le Tai Gong est une forme de pratique énergétique d'origine chinoise, qui combine certains mouvements du Tai Chi et du Qi Gong. Il comprend également des étirements particuliers et un travail de renforcement musculaire. Il développe la souplesse, l'équilibre et la coordination. Tout en douceur au son de la musique. Aucun mouvement au sol.



Horaire : Jeudi de 15 h à 16 h

Durée : 10 semaines - Dès le 2 avril



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



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



Professeure : Noëllise Turgeon, possède 8 ans de formation en Tai Chi et trois ans en Qi Gong



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 30 mars

Horaire : Lundi de 16 h à 17 h

Durée : 8 semaines - Dès le 30 mars



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.

LACTO-FERMENTATION

Explorez la lacto-fermentation avec Monsieur Yves Piché, qui pratique cette méthode de conservation alimentaire ancestrale. Lors de cet atelier, vous apprendrez à préparer trois délices fermentés : des oignons, 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 1er mai de 9 h à 12 h



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



Coût membre : 35\$ Coût non-membre : 45\$



Animateur : Yves Piché



Matériel requis : Votre couteau de cuisine préféré.



ATELIER DE CUISINE DU MONDE

Nouveauté !

Cuisine du monde est une activité conviviale où l'on découvre de nouvelles saveurs et traditions culinaires. Une personne viendra partager un plat significatif de son pays d'origine et transmettre son savoir-faire dans une ambiance d'échange et de découverte. Une belle occasion de voyager autrement, par le goût et la rencontre, en collaboration avec Accès Travail Portneuf.



Horaire : Jeudi le 21 mai de 10 h à 12 h



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



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



Animatrice : Accès Travail Portneuf



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 PEINTURE ACRYLIQUE

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 31 mars



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



Coût membre : 120 \$/session Coût non-membre : 130 \$/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.

COURS DE DESSIN 2 Nouveauté !

Ce cours de dessin convient aux participants ayant suivi le cours de Dessin 1 ou aux personnes connaissant déjà les bases du dessin (ombres, lumières, perspective etc.). Les sujets qui seront abordés seront les suivants : dessin des textures (le tissu, le verre, le bois, le cuir, le métal, etc.). Nous irons plus loin dans le dessin du paysage, dans la perspective et dans le dessin d'objets sur table.



Horaire : Mardi de 10 h à 12 h

Durée : 10 semaines - Dès le 31 mars



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



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



Professeure : Noëllise Turgeon

COURS DE DESSIN - PORTRAIT 1 De retour !

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



Horaire : Mercredi de 10 h à 12 h

Durée : 10 semaines - Dès le 1er avril



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



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



Professeure : Noëllise Turgeon

ATELIER DE CRÉATION DE BOUGIES Nouveauté !

Bien dans son pot propose un atelier de création de bougies artisanales combinant réflexion personnelle, créativité et bien-être. L'activité est pensée pour favoriser l'expression de soi ainsi que la confiance personnelle. Chaque participant crée deux bougies de 4 oz en cire végétale (soya et noix de coco) : une décorative avec formes colorées et brillants, et une avec mèche crépitante en bois portant un mot ou message porteur de sens. Un atelier créatif où imagination, douceur et bien-être sont à l'honneur.



Horaire : Jeudi le 14 mai de 10 h à 12 h



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



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



Animatrice : Nancy Doré, Bien dans son pot



ATELIER DE FABRICATION DE SAVONS Nouveauté !

Bien dans son pot propose un atelier créatif de fabrication de savons artisanaux. Cette activité est conçue pour favorisant le bien-être, la créativité et la valorisation personnelle. Chaque participant fabriquera deux savons personnalisés de 80 g : un savon traditionnel miel-avoine-calendula et un savon créatif avec insertions décoratives. L'atelier est sécuritaire, accessible et ne nécessite aucune expérience préalable.



Horaire : Mardi le 2 juin de 13 h 30 à 15 h 30



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



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



Animatrice : Nancy Doré, Bien dans son pot



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

Durée : 10 semaines - Dès le 31 mars



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 2 avril



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



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



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 : 8 semaines - Dès le 30 mars



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

Durée : 10 semaines - Dès le 2 avril



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



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

INITIATION À LA PHOTOGRAPHIE SIMPLIFIÉE

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 : Jeudi le 9 avril de 18 h à 20 h



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.

Activité
offerte en
soirée



COURS DE PHOTOGRAPHIE CRÉATIVE

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 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 : Jeudi de 18 h à 21 h

Durée : 4 semaines - Dès le 23 avril



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



Coût membre : 110 \$/session Coût non-membre : 130 \$/session



Professeure : Danielle Giguère, portraitiste



Matériel requis : Un téléphone cellulaire ou un appareil photo.

Activité
offerte en
soirée



COMMENT SE LIBÉRER DE SES CROYANCES LIMITANTES POUR AVANCER AVEC CONFIANCE ET SÉRÉNITÉ

Nouveauté !

Vous découvrirez ce qu'est une croyance, d'où elle vient et comment elle influence votre vie plus que vous ne le pensez. À travers des exercices et des outils concrets, vous apprendrez à identifier, comprendre et transformer les croyances limitantes et leur impact dans votre vie, afin de les remplacer par des croyances plus soutenantes pour avancer avec confiance et sérénité.



Horaire : Mardi le 21 avril de 13 h à 16 h



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



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



Conférencière : Ginette Long, Coach pleine confiance et certifiée PNL

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 1er avril



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.

Activité
offerte en
soirée



CRÉATIONS POUR CHATS ET CHIENS

Nouveauté !

Venez créer de petits jouets et préparer des gâteries maison pour votre chat ou votre chien ! Cet atelier pratique et amusant vous permettra de confectionner des friandises savoureuses et des jouets adaptés à vos compagnons. Tout le matériel et les ingrédients sont fournis. Une activité conviviale et créative à partager avec passion pour nos amis à quatre pattes.



Horaire : Jeudi le 7 mai de 9 h 30 à 12 h



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



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



Animatrice : Lucie Vézina



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 4 juin de 13 h à 16 h



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



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



Professeure : Catherine Blackburn, artiste pastel

CAFÉ DES BÉNÉVOLES

Aux deux mois, les bénévoles se retrouvent autour d'un café et de viennoiseries pour discuter de leur réalité, de leurs besoins, des projets à venir, 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 avril et 4 juin



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



Animatrice : Diana Beyer, conseillère à la vie associative



CLUB DE SCRABBLE ET DE JEUX DE SOCIÉTÉ

Nouvelle formule!

Bienvenue dans notre club de Scrabble et de jeux de société, un espace dédié aux amateurs de jeux en tout genre. Que vous aimiez les mots, la stratégie, la réflexion ou simplement le plaisir de jouer en groupe, vous trouverez votre place parmi nous. Vous pouvez apporter vos propres jeux pour les faire découvrir au groupe ou profiter de la sélection disponible sur place.



Horaire : Mercredi de 13 h 30 à 15 h 30

Durée : 10 semaines - Dès le 1er avril



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 : 8 semaines - Dès le 30 mars



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



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



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 : 7 semaines - Dès le 30 mars



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



Coût membre : 40 \$/session Coût non-membre : 45 \$/session



Directrice de chorale : Sylvie Veilleux

ATELIER DE VANNERIE Nouveauté !

Venez créer votre cœur vivant en saule lors de cet atelier de vannerie, où vous découvrirez des techniques simples de tressage et de mise en forme. Accessible à tous, l'activité se déroule dans une ambiance de plaisir et de légèreté. Tout le matériel est fourni. L'atelier aura lieu au Nain de Jardin, et se tiendra à La Licorne en cas d'averses.

 Horaire : Vendredi le 15 mai de 13 h à 16 h

 Le Nain de jardin, accessible via l'avenue du Couvent, Donnacona

 Coût membre : 35 \$ Coût non-membre : 45 \$

 Animatrice : Lucie Vézina

 Matériel requis : Un sécateur



POUSSES SUR TERREAU ET GERMINATIONS Nouveauté !

À cet atelier, vous apprendrez à faire germer différentes sortes de céréales, légumineuses et graines vivantes qui ajouteront une valeur nutritive à votre alimentation. La germination est un procédé économique, écologique, agréable, généreux en nutriment et en rendement et tellement simple! Une alimentation vivante par excellence et des vitamines toute l'année!

 Horaire : Mardi le 31 mars de 13 h à 16 h

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

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

 Animatrice : Ginette Long

COMITÉ POUCE VERT

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

 Horaire : Mercredi de 8 h 30 à 11 h

Durée : 10 semaines - Dès le 1er avril

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

 Gratuit pour tous

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

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



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. Vous désirez en adopter un ? Contactez 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).



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

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

 Horaire : du 11 au 15 mai, entre 9 h et 16 h

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

⑤ Contribution volontaire - prix suggéré : 2\$ /plant



Les événements spéciaux

RUMEURS DU POISSON D'AVRIL

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



Horaire : Jeudi le 2 avril de 19 h à 20 h 30



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



Contribution volontaire



Artiste : Marc Duval, Général Patente



Activité
offerte en
soirée



DÎNER DE CABANE À SUCRE

Venez savourer un délicieux dîner de cabane à sucre, préparé avec soin par nos bénévoles. Dégustez des plats traditionnels généreux, faits maison, dans une ambiance conviviale. C'est l'occasion de partager un moment agréable entre amis ou avec d'autres participants, tout en profitant des saveurs authentiques du sirop d'érable et des classiques de la cabane à sucre.



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



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



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



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

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 : Jeudi le 16 avril 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 Ressources Alzheimer et infirmière spécialisée en trouble neurocognitif

MON GPS PERSONNEL Nouveauté !

Sur la route nous avons parfois besoin de notre GPS pour savoir le chemin où nous voulons nous rendre. Mais dans notre vie personnelle, où est notre GPS ? Pour connaître notre but, nos objectifs, notre bien être. Nous allons effectuer un exercice qui nous aidera à trouver nos valeurs de vie en vue de créer notre code de valeurs qui est en fait le GPS personnel.



Horaire : Vendredi le 17 avril de 13 h 30 à 15 h 30



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



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



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



LES MAINS DOULOUREUSES Nouvelle formule!

Venez découvrir les problèmes de la main les plus fréquents en clinique avec cette ergothérapeute. Elle vous proposera aussi des conseils pratiques pour protéger vos articulations et faciliter vos activités au quotidien.



Horaire : Jeudi le 23 avril de 13 h à 14 h



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



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



Conférencière : Pascale Langlais, ergothérapeute



LES BIENFAITS D'AVOIR DES OISEAUX DANS NOS JARDINS ET COMMENT LES ATTIRER Nouveauté !

Cette conférence propose un regard accessible et inspirant sur la place des oiseaux dans nos jardins. À travers une réflexion sur la biodiversité et l'aménagement de nos espaces extérieurs, nous explorerons différentes pistes pour mieux comprendre leur présence et favoriser un milieu accueillant, en toute simplicité.



Horaire : Mercredi le 6 mai 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



RIEN NE SERT DE COURIR! ET SI JE PRENAIS LE TEMPS... Nouveauté !

Et si ralentir devenait votre plus grand allié ? Découvrez les bienfaits insoupçonnés de prendre le temps : pour votre santé, vos relations et votre équilibre intérieur. Repartez avec des outils concrets pour mieux gérer votre temps, faire des choix alignés et savourer pleinement le moment présent. Une surprise musicale vous attend !



Horaire : Mardi le 21 avril de 13 h à 16 h



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



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



Conférencière : Ginette Long, Coach pleine confiance et certifiée PNL

LA PROCRASTINATION ET LE DROIT DE NE RIEN FAIRE

Nouveauté !

Et si remettre à plus tard n'était pas seulement un manque de discipline ? Cette rencontre propose une réflexion sur notre rapport à la productivité, à la pression de performance et au repos, afin d'apprendre à mieux s'écouter sans culpabilité.

 Horaire : Jeudi le 21 mai 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 NEUROSCIENCES

Nouveauté !

Saviez-vous que nous pouvons contrôler notre cerveau ? Déjà en lui donnant un nom et en lui parlant. Puis prendre conscience de son fonctionnement. Savoir que notre cerveau n'aime pas le vide et utilise des cassettes pour réagir plus vite..mais celle ci sont souvent limitantes pour nous. C'est ce que nous verrons lors de cette conférence.

 Horaire : Vendredi le 22 mai de 13 h 30 à 15 h

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

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

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

ATELIER BIEN-VIEILLANCE : PARLONS D'ÂGISME !

Nouveauté !

Le projet Bien-Vieillesse est un atelier qui sensibilise à l'âgisme, ce préjugé trop souvent toléré qui touche particulièrement les personnes âgées. Il offre un espace bienveillant pour partager expériences, nommer les irritants du quotidien et reprendre du pouvoir sur sa reconnaissance sociale. À mi-chemin entre gériatrie sociale et réflexion conviviale, l'atelier démystifie l'âgisme et ses impacts sur nos relations et notre communauté. Ouvert à tous, il invite à réfléchir à ses propres biais pour construire une société plus inclusive, solidaire et accueillante.

 Horaire : Mercredi le 26 mai de 13 h 30 à 15 h 30

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

 Gratuit pour tous

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



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 28 mai 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



CAPITALE-NATIONALE
CHAUDIÈRE-APPALACHES



LES GRANDS VOYAGEURS : DUBAÏ

Nouveauté !

Partez à la découverte de Dubaï, une ville où modernité spectaculaire et traditions du désert se rencontrent. Cette conférence vous propose un aperçu inspirant de cette destination fascinante, entre architecture impressionnante, culture locale et paysages étonnants. Une escale dépaysante au cœur d'un monde de contrastes.



Horaire : Jeudi le 28 mai de 19 h à 20 h 30



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



Contribution volontaire



Conférencier : Jean Simard



DÎNER-CONFÉRENCE: LA MÉNOPAUSE ET L'ANDROPOSE

Nouveauté !

Cet atelier explore les changements physiologiques et émotionnels liés à la ménopause et à l'andropause, ainsi que leur impact sur la sexualité, l'intimité et le bien-être. Il adopte une approche inclusive et bienveillante, offrant des outils concrets pour maintenir une sexualité adaptée et épanouie malgré les transformations liées à l'âge. Les participant·e·s auront l'opportunité, s'ils le souhaitent, de poser leurs questions et de partager leurs expériences dans un cadre sécurisant et interactif.



Horaire : Vendredi le 29 mai de 12 h à 15 h



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



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



Conférencière : Caroline Simon, sexologue

sexplique
La référence en éducation
et en santé sexuelle



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



SENTINELLES EN GÉRIATRIE SOCIALE

De retour !

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



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



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



Gratuit pour tous



Formatrice : Claudie Tremblay, 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 avril, 28 mai et 25 juin



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



Gratuit pour tous



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





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
Coordonnatrice Ficelle

COORDONNÉES

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



Sara Bouchard
Intervenante Ficelle



CONFÉRENCE SUR LES SOINS DE FIN DE VIE Nouveauté !

Nous recevrons l'Association québécoise pour le droit de mourir dans la dignité (AQDMD) pour une conférence sur les soins de fin de vie. Les thèmes abordés incluront les soins palliatifs, la sédation palliative et l'aide médicale à mourir (AMM). De l'information claire sera également offerte sur les directives médicales anticipées. Une occasion de mieux comprendre vos droits et vos choix. Une rencontre respectueuse et essentielle pour s'informer en toute sérénité.



Horaire : Jeudi le 7 mai de 13 h 30 à 15 h



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



Contribution volontaire



Conférencière: Marie-Andrée Laniel et une collègue, AQDMD



AQDMD

Association québécoise
pour le droit de mourir
dans la dignité

INTELLIGENCE ARTIFICIELLE ET HAMEÇONNAGE

Nouveauté !

Venez assister à une conférence sur l'intelligence artificielle et l'hameçonnage, un sujet d'actualité. Jessica Ouellet, policière communautaire, partagera des conseils pour se protéger. Apprenez à reconnaître les fraudes et les tentatives d'hameçonnage. Découvrez des moyens simples et efficaces pour prévenir les arnaques. Une rencontre conviviale et instructive pour mieux sécuriser votre quotidien.



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



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



Contribution volontaire



Conférencière : Jessica Ouellet, policière communautaire à la Sureté du Québec



CONNAÎTRE ET UTILISER LES SERVICES DU HALO

Nouveauté !

Connaissez-vous réellement toute l'étendue des services offerts par le Halo ? Le Halo est la porte d'entrée pour les aînés de Portneuf : un lieu de repère, d'accompagnement et de référence, pour soutenir le maintien à domicile, briser l'isolement et faciliter l'accès aux bonnes ressources. Cette conférence vous présente clairement notre offre de services, tant du côté de l'Aide à domicile que de l'Entraide communautaire. Ce sera l'occasion de découvrir concrètement les services disponibles, de poser vos questions et de voir comment nous pouvons vous accompagner, vous ou un proche.



Horaire : Jeudi le 4 juin de 10 h à 11 h



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



Contribution volontaire



Animatrices : Delphine Morency, coordonnatrice Ficelle et Sylvie Fortin, Conseillère à l'Aide à domicile



Le bénévolat

L'Entraide communautaire Le Halo est toujours à la recherche de bénévoles pour se joindre à son équipe. Que ce soit pour la Popote roulante, les cliniques d'impôts, les activités à La Licorne, le projet Monarque ou le service de transport, chaque implication fait une réelle différence dans la vie des gens de notre communauté.

Si cela vous intéresse, il nous fera plaisir de prendre un moment avec vous pour discuter de ce qui pourrait vous convenir, selon vos disponibilités et vos intérêts.



Vous aimeriez joindre notre équipe de bénévoles ?

Contactez Diana Beyer, conseillère à la vie associative au 418 285-2935 poste 116 ou au vieassociative@lehalo.ca



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

