



La Licorne

LA MAISON DES JEUNES POUR LES MOINS JEUNES

Automne 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,

L'automne s'installe doucement, apportant avec lui une atmosphère propice au calme, à la découverte et aux moments partagés. À La Licorne, nous avons le plaisir de vous proposer une nouvelle programmation conçue pour vous accompagner tout au long de la saison.

Cette session vous invite à explorer une diversité d'activités qui vous permettront de bouger à votre rythme, nourrir votre curiosité, laisser place à votre créativité et surtout, rencontrer d'autres personnes. Que vous soyez en quête de nouveauté ou fidèle à vos passions, chacun y trouvera une occasion de créer des liens et d'avoir du plaisir.

La Licorne demeure avant tout un lieu vivant, façonné par celles et ceux qui le fréquentent. C'est grâce à votre présence et à votre engagement que se crée cette ambiance accueillante, chaleureuse et humaine.

Nous vous remercions sincèrement de faire partie de cette belle communauté. Nous avons hâte de vous accueillir et de partager avec vous une saison automnale riche en échanges, en découvertes et en beaux moments.

Nous vous souhaitons une excellente session d'automne !



Jean-Pierre Girard
Directeur général



Virginie Papillon
Coordonnatrice de La Licorne

Table des matières

QU'EST-CE QUE LA LICORNE ?	2
LA POLITIQUE D'INSCRIPTION	3
LES ACTIVITÉS	4
LES ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX	15
LE BÉNÉVOLAT	20
À NE PAS MANQUER !	21

NOUVEAUTÉ - INSCRIPTION EN LIGNE

Inscrivez-vous à vos activités en ligne, en quelques clics!



Scannez le code QR ou rendez-vous au :
lehalo.s1.yapla.com/fr/programmation-licorne



Important

- Créez votre compte utilisateur avant de vous inscrire.
- Pour profiter du tarif membre, assurez-vous d'avoir renouvelé votre carte de membre pour l'année 2026-2027. Renouvelez-la en ligne ici : lehalo.s1.yapla.com/fr/membres/adhesion/

LA CARTE DE MEMBRE

Être membre de l'Entraide communautaire Le Halo, c'est soutenir sa mission tout en profitant de nombreux avantages : l'accès aux services de l'organisme, une période de préinscription aux activités de La Licorne permettant de s'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 2026-2027, la carte est valide du 1er juillet 2026 jusqu'à la tenue de l'AGA de juin 2027.



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 2025-26, ce sont plus de 2450 heures de bénévolat qui ont été réalisées à La Licorne par plus de 40 bénévoles impliqués.

Halo
ENTRAIDE COMMUNAUTAIRE



La politique d'inscription

MODALITÉS D'INSCRIPTION

La préinscription aux activités de l'automne pour les membres actuels de La Licorne aura lieu le 25 août 2026, dès 9h. Les inscriptions pour tous se tiendront du 26 août au 4 septembre 2026, du lundi au vendredi entre 9 h et 16 h. Veuillez noter que les inscriptions peuvent être effectuées en personne ou en ligne via notre nouvelle plateforme d'inscription (consultez la page 1 pour tous les détails). 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

Lors d'une inscription en personne à La Licorne, 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 \$.

Pour les inscriptions effectuées en ligne via la plateforme d'inscription, le paiement doit être réalisé par carte de crédit au moment de l'inscription.

ANNULATIONS ET REMBOURSEMENTS

Les demandes d'annulation doivent être adressées par téléphone ou par courriel à la coordination de La Licorne au 418 285-2935 poste 116 ou au lalicorne@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.



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 18 h à 19 h - Groupe 1

Dates : 4 semaines - Dès le 23 septembre

Horaire : Lundi de 10 h à 11 h - Groupe 2

Dates : 4 semaines - Dès le 2 novembre



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



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



Professeure : Pascale Langlais, ergothérapeute



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

Activité
offerte en
soirée

CLUB DE MARCHÉ

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



Horaire : Lundi de 10 h à 11 h 30

Durée : 11 semaines - Dès le 21 septembre



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



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

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 agréables tout en prenant soin de vous!



Horaire : Vendredi de 10 h à 11 h

Durée : 12 semaines - Dès le 25 septembre



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



Gratuit pour tous



Animatrice : Diana Beyer



Matériel requis : tenue sportive et bouteille d'eau recommandées.

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 - Groupe 1

Durée : 10 semaines - Dès 21 septembre *Il n'y aura pas de cours les 12 octobre et 9 novembre

Horaire : Lundi de 16 h à 17 h - Groupe 2

Durée : 10 semaines - Dès le 21 septembre *Il n'y aura pas de cours les 12 octobre et 9 novembre



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



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



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



Matériel requis : tenue sportive ou décontractée et bouteille d'eau recommandées.

Activité
offerte fin
de journée



TAI GONG

Le Tai Gong est une discipline douce d'entraînement complet qui combine mouvements ciblés, respiration contrôlée et attention au corps pour favoriser l'équilibre, la souplesse et la coordination. C'est une pratique accessible à tous, inspirée du Qi Gong et du Tai Chi, ainsi que de la méthode Cercle/Huit. Aucun mouvement au sol.



Horaire : Mercredi de 13 h à 14 h

Durée : 12 semaines - Dès le 23 septembre



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



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



Professeure : Noëllise Turgeon, possède 8 ans de formation en Tai Chi et 3 ans en Qi Gong



Matériel requis : tenue sportive et bouteille d'eau recommandées.



MÉDITATION : RESPIRER, RALENTIR, SE RECENTRER

Venez découvrir les bienfaits de la méditation à travers un atelier pratique et accessible à tous. Vous expérimenterez différentes techniques de méditation guidée pour apaiser l'esprit, réduire le stress et vous reconnecter au moment présent. La science démontre que la méditation régulière peut influencer notre cerveau grâce à la neuroplasticité, soit sa capacité à se modifier selon nos expériences et nos habitudes. En entraînant notre attention et notre capacité à observer nos pensées et nos émotions, la méditation contribue progressivement à développer de nouvelles façons de réagir et à favoriser un meilleur équilibre intérieur. Aucune expérience préalable n'est nécessaire. *Les ateliers sont offerts indépendamment l'un de l'autre.*



Dates :

Vendredi le 16 octobre de 10 h à 11 h

Vendredi le 27 novembre de 10 h à 11 h



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



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



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



Matériel requis : tenue sportive ou décontractée et bouteille d'eau recommandées.

TAI CHI - DÉBUTANT

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

 Horaire : Lundi de 10 h à 11 h 30
Durée : 10 semaines - Dès 21 septembre * Cours maintenu le 12 octobre malgré le congé de l'Action de grâce.

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

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

 Professeur : Michel Lavallée

 Matériel requis : une tenue sportive ou confortable est recommandée afin de faciliter les mouvements, avec des chaussures ou espadrilles à semelle souple et basse pour assurer une meilleure stabilité. **Important : veuillez prévoir une paire de chaussures propres dédiée à l'activité, à enfiler à votre arrivée.**



TAI CHI - INTERMÉDIAIRE

Les participants approfondissent les mouvements appris dans le cours de débutant en y intégrant davantage de nouveaux mouvements en déplacement.

**Prérequis : avoir suivi le cours de Tai-Chi débutant*

 Horaire : Lundi de 12 h 30 à 14 h
Durée : 10 semaines - Dès 21 septembre * Cours maintenu le 12 octobre malgré le congé de l'Action de grâce.

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

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

 Professeur : Michel Lavallée

 Matériel requis : une tenue sportive ou confortable est recommandée afin de faciliter les mouvements, avec des chaussures ou espadrilles à semelle souple et basse pour assurer une meilleure stabilité. **Important : veuillez prévoir une paire de chaussures propres dédiée à l'activité, à enfiler à votre arrivée.**



TAI CHI - AVANCÉ

Les participants approfondissent les mouvements en déplacement appris dans le cours intermédiaire. Respiration, détente, la méditation en mouvement est alors plus présente dans un environnement musical. Quelques nouveaux mouvements et enchaînements seront enseignés mais l'accent demeurera sur l'approfondissement des mouvements connus.

**Prérequis : avoir suivi le cours de Tai-Chi intermédiaire*

 Horaire : Lundi de 14 h 30 à 16 h
Durée : 10 semaines - Dès 21 septembre * Cours maintenu le 12 octobre malgré le congé de l'Action de grâce.

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

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

 Professeur : Michel Lavallée

 Matériel requis : une tenue sportive ou confortable est recommandée afin de faciliter les mouvements, avec des chaussures ou espadrilles à semelle souple et basse pour assurer une meilleure stabilité. **Important : veuillez prévoir une paire de chaussures propres dédiée à l'activité, à enfiler à votre arrivée.**

DESSIN D'APRÈS PHOTOS Nouveauté !

Le cours de *Dessin d'après photos* vous enseigne comment analyser une image, construire des proportions justes, simplifier les formes et rendre les textures essentielles en dessin. Parfait pour développer l'observation et une compréhension solide du croquis, même pour les débutants.



Horaire : Jeudi de 10 h à 12 h

Durée : 12 semaines - Dès le 24 septembre



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



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



Professeure : Noëllise Turgeon, enseignante multidisciplinaire en arts visuels



Matériel requis: une tablette à dessin de 9 x 12 pouces et des photos imprimées au choix du participant (facultatif, mais recommandé pour les personnes qui souhaitent travailler à partir de leurs propres images). La professeure fournira également plusieurs images de référence.



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 : 12 semaines - Dès le 22 septembre



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



Coût membre : 145 \$/session Coût non-membre : 155 \$/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 DOODLE ART Nouveauté !

Un atelier de Doodle Art permet aux participants d'explorer le dessin spontané, les motifs répétitifs et les formes libres pour créer des compositions uniques. On y apprend à jouer avec le rythme visuel, varier les traits et développer un style personnel. Un espace créatif, léger et accessible à tous pour libérer l'imagination et développer l'attention.



Horaire : Jeudi le 1er octobre de 19 h à 21 h 15



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



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



Professeure : Noëllise Turgeon, enseignante multidisciplinaire en arts visuels



ATELIER D'INTRODUCTION AUX PASTELS

De retour !

Cet atelier propose une immersion progressive dans l'univers des pastels secs, des pastels gras et des pastels à l'huile soluble. Les participants découvrent les matériaux, les techniques de base et les gestes essentiels pour créer des textures, fondus et superpositions lumineuses. Aucune expérience préalable en dessin n'est requise.

-  Horaire : Mardi le 13 octobre de 10 h à 12 h 15
-  La Licorne - 152, rue Notre-Dame, Donnacona G3M 1G4
-  Coût membre : 20 \$ Coût non-membre : 30 \$
-  Professeure : Noëllise Turgeon, enseignante multidisciplinaire en arts visuels

ATELIER DE PEINTURE CHINOISE

De retour !

Découvrez la douceur et la fluidité de la peinture chinoise traditionnelle. Dans cet atelier accessible à tous, vous apprendrez les gestes de base, l'usage du pinceau et de l'encre, à travers la création de motifs simples et esthétiques. Aucun prérequis — seulement l'envie d'explorer une pratique artistique apaisante.

-  Horaire : Mardi le 1er décembre de 10 h à 12 h 15
-  La Licorne - 152, rue Notre-Dame, Donnacona G3M 1G4
-  Coût membre : 20 \$ Coût non-membre : 30 \$
-  Professeure : Noëllise Turgeon, enseignante multidisciplinaire en arts visuels

PLACOTE ET BRICOLE

Nouvelle formule!

Placote et bricole est un moment convivial où l'on prend le temps de créer, d'échanger et de passer un agréable moment en bonne compagnie. Peinture diamant, mandalas et autres petits projets artistiques sont proposés, avec tout le matériel fourni sur place. Vous avez déjà un projet créatif en cours à la maison? Apportez-le et poursuivez-le dans une ambiance chaleureuse. Que ce soit pour bricoler, relaxer ou simplement discuter, chacun est le bienvenu!

-  Horaire : Jeudi de 13 h 30 à 15 h 30
Durée : 12 semaines - Dès le 24 septembre
-  La Licorne - 152, rue Notre-Dame, Donnacona G3M 1G4
-  Coût membre : 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
Durée : 12 semaines - Dès le 22 septembre
-  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 limite. 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 travailler sur des projets communs.



Horaire : Lundi de 13 h à 16 h

Durée : 11 semaines - Dès le 21 septembre



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



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



Bénévoles recherchés

Joignez-vous à nous pour soutenir deux initiatives communautaires grâce à vos talents en couture !

Douceur & Réconfort

Confectionnez des articles pour bébé en collaboration avec le Cercle des fermières de Donnacona afin de bonifier le *Programme de bienvenu nouveau-né* de la Ville de Donnacona et d'offrir une attention particulière aux nouvelles familles.



Bottes et mitaines

Un projet du Carrefour les Ramilles et du CERF Volant

Aidez à réparer des habits de neige qui seront redistribués gratuitement aux familles de la région par le Carrefour les Ramilles et le Cerf-Volant.



ATELIERS DE VANNERIE

Découvrez l'art de la vannerie lors d'ateliers créatifs où nature, savoir-faire et plaisir de créer se rencontrent. Chaque atelier est indépendant et vous permettra d'explorer différentes techniques de tressage tout en réalisant une création unique. Les activités sont accessibles à tous, aucune expérience préalable n'est nécessaire. Apportez votre lunch.



Atelier 1 - Récolte de saule (si les conditions sont favorables) et fabrication d'un panier

Horaire : Vendredi le 9 octobre de 10 h à 14 h 30

Atelier 2 - Fabrication d'un ange

Horaire : Vendredi le 11 décembre de 10 h à 14 h 30



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



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



Animatrice : Lucie Vézina



Matériel requis : un petit sécateur.



Atelier 1



Atelier 2

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 : Mercredi de 10 h à 12 h

Durée : 12 semaines - Dès le 23 septembre



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



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

ATELIER DE CRÉATION DE BOUGIES

Nouvelle formule!

À l'occasion de l'Halloween, *Bien dans son pot* vous invite à un atelier créatif où imagination, douceur et bien-être sont à l'honneur. Vous réaliserez deux bougies artisanales de 4 oz en cire végétale: une bougie aux décorations inspirées de la saison et une bougie d'intention pour créer un moment de réflexion et de connexion avec soi.

-  Horaire : Jeudi le 15 octobre 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

Reprise !

Bien dans son pot vous invite à un atelier créatif de fabrication de savons artisanaux alliant créativité et bien-être. Les participants réaliseront deux savons personnalisés de 80 g : un savon « Peau délicate », très apprécié, ainsi qu'un savon sur le thème de l'Halloween avec des insertions décoratives. Accessible à tous et ne nécessitant aucune expérience, cet atelier est une belle occasion de créer, de prendre un moment pour soi et de repartir avec des créations uniques.

-  Horaire : Mercredi le 21 octobre 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 FABRICATION DE SEL DE BAIN ET DE BOMBE DE BAIN

Nouveauté !

Offrez-vous un moment de création et de bien-être! Venez confectionner votre sel de bain et votre bombe de bain personnalisés. Naturels, relaxants ou énergisants, vos créations seront parfaites pour profiter pleinement des froides journées d'hiver.

-  Horaire : Mardi le 27 octobre de 13 h 30 à 15 h
-  La Licorne - 152, rue Notre-Dame, Donnacona G3M 1G4
-  Coût membre : 40 \$/atelier Coût non-membre : 50 \$/atelier
-  Animatrice : Marie-Ève Naud, propriétaire des Savons Marino
-  Matériel requis : un tablier ou une vieille chemise afin de protéger vos vêtements.



CHORALE LICORNE

Nouvelle formule!

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

-  Horaire : Jeudi de 16 h à 17 h 30
-  Durée : 12 semaines - Dès le 24 septembre
-  La Licorne - 152, rue Notre-Dame, Donnacona G3M 1G4
-  Coût membre : 40 \$/session Coût non-membre : 45 \$/session
-  Directrice de chorale : Judith Lavoie
-  Matériel requis : un petit cartable, des crayons et une bouteille d'eau.



ATELIERS D'ÉCRITURE Nouveauté !

Ces ateliers d'écriture sont une invitation à jouer avec les mots et à découvrir ou redécouvrir le plaisir d'écrire. À travers des exercices ludiques et accessibles, vous explorerez ce qui rend un texte vivant, touchant, humoristique ou dramatique. Chaque rencontre permettra de découvrir une figure de style et de l'expérimenter autour de différents thèmes, avant de partager vos créations dans une ambiance conviviale et bienveillante. Ça vous tente ? Allez, à vos crayons !



Horaire : Mercredi de 10 h 30 à 12 h

Durée : 6 semaines - 23 septembre, 7-21 octobre, 4-18 novembre et 2 décembre



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



Coût membre : 70 \$/session Coût non-membre : 80 \$/session



Professeure : Andrée LeBrun, artiste passionnée qui joue avec les mots et les couleurs depuis l'enfance



Matériel requis : un cahier d'écriture et des crayons.



ATELIER D'ÉCRITURE GUIDÉE : CRÉER SON TESTAMENT DE VALEURS

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 à partager à vos proches.



Horaire : Mercredi de 9 h 30 à 11 h 30

Durée : 5 semaines - Dès le 7 octobre



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



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



Animatrice : Lucie Vézina



Matériel requis : un cahier d'écriture et des crayons.



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 : Jeudi de 19 h à 20 h 30

Durée : 12 semaines - Dès le 24 septembre



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



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



Professeure : Adriana Cabrera



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



CLUB DE CARTES

L'Espace café accueille les joueurs de cartes 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 plaisir garantis!



Horaires : Lundi de 13 h à 15 h 30

Durée : 11 semaines - Dès le 21 septembre



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



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



CLUB DE SCRABBLE ET DE JEUX DE SOCIÉTÉ

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.



Horaires : Mercredi de 13 h 30 à 15 h 30

Durée : 12 semaines - Dès le 23 septembre



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



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



CAFÉ DES BÉNÉVOLES

Une fois par 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 !



Horaires : Jeudi de 9 h à 10 h 30

Dates : 1er octobre, 12 novembre et 10 décembre



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



Animatrice : Diana Beyer, conseillère à la vie associative

DÎNER CAUSERIE

Envie de briser la routine du midi? Apportez votre lunch et venez manger en bonne compagnie à La Licorne. Ouverts à tous, ces rendez-vous sont une belle occasion de rencontrer de nouvelles personnes, d'échanger et de partager un bon moment autour d'un repas.

-  Horaire : Jeudi de 12 h à 13 h 30
-  Dates : Aux deux semaines - Dès le 24 septembre
-  La Licorne - 152, rue Notre-Dame, Donnacona G3M 1G4
-  Gratuit pour tous
-  Animatrice : Diana Beyer, conseillère à la vie associative



GROUPE DE DISCUSSION & D'ENTRAIDE PARKINSON

Ces rencontres organisées et animées par Michelle Jambou, intervenante sociale chez Parkinson Capitale-Nationale Chaudière-Appalaches (PCNCA), 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 - 24 septembre, 22 octobre, 26 novembre et 17 décembre
-  La Licorne - 152, rue Notre-Dame, Donnacona G3M 1G4
-  Gratuit pour tous
-  Animatrice : Michelle Jambou, intervenante sociale, PCNCA
mjambou@pcnca.ca / 418 527-0075



ATELIER DE CUISINE : LES ARANCINIS De retour !

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

-  Horaire : Mardi le 24 novembre de 9 h 30 à 11 h
-  La Licorne - 152, rue Notre-Dame, Donnacona G3M 1G4
-  Coût membre : 25 \$ Coût non-membre : 35 \$
-  Animatrice : Ginette Moffet
-  Matériel requis : plats en plastique pour rapporter les restes et votre couteau de cuisine préféré.

ATELIER DE CUISINE DU MONDE Nouvelle formule!

Cette fois, nous inversons les rôles ! En compagnie de nouveaux arrivants, nous cuisinerons ensemble un plat typique du Québec avant de le déguster dans une ambiance chaleureuse et conviviale. Une belle occasion de partager notre culture, d'échanger et de créer de nouveaux liens, en collaboration avec Accès Travail Portneuf.



Horaire : Mardi le 10 novembre de 9 h 30 à 13 h



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



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



Animation : La Licorne



Matériel requis : des contenants de verre ou de plastique pour rapporter les restants de ce qui aura été cuisiné ainsi que votre couteau de cuisine préféré.



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



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

Contactez La Licorne pour discuter de vos idées de conférences ou de sujets pertinents, n'hésitez pas à nous joindre au lalicorne@lehalo.ca ou au 418 285-2935 poste 6.



Les événements spéciaux

RENDEZ-VOUS D'AUTOMNE DU HALO

Nouveauté !

Venez célébrer l'arrivée de l'automne lors de notre épluchette de blé d'inde, animée par la musique de Denis Côté, accordéoniste. Ouverte à toute la population, cette activité est l'occasion idéale de souligner l'implication des bénévoles du Halo, de découvrir La Licorne, de rencontrer notre équipe et d'en apprendre davantage sur les services de l'Entraide communautaire Le Halo. Un rendez-vous festif à ne pas manquer!



Horaire : Jeudi le 17 septembre de 11 h 30 à 14 h



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



Accès à l'activité gratuit. Aliments en vente sur place (argent comptant seulement).



M. Denis Côté, accordéoniste



LE BONHEUR, IL EST OÙ ? ET SI NOUS LE CHERCHIONS PARTOUT... SAUF AU BON ENDROIT ?

Nouveauté !

On le cherche souvent dans les réussites, les relations ou les possessions... et pourtant il semble parfois nous échapper. Et si le bonheur n'était pas là où nous avons appris à le chercher ? Lors de cette conférence inspirante, vous découvrirez ce qu'est réellement le bonheur, les croyances qui influencent notre capacité à le vivre et des clés concrètes pour activer naturellement le bonheur dans votre vie.



Horaire : Mardi le 22 septembre 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 : Ginette Long, coach de vie professionnelle certifiée en PNL

PRÉSENTATION DES SERVICES OFFERTS : PARKINSON CAPITALE-NATIONALE CHAUDIÈRE-APPALACHES

Reprise !

Cette présentation vise à faire connaître les différents services et soutiens proposés par Parkinson Capitale-Nationale Chaudière-Appalaches (PCNCA) 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 24 septembre 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 : LA SUISSE Nouveauté !

Partez à la découverte de la Suisse, un pays où paysages grandioses, traditions vivantes et villages pittoresques se côtoient harmonieusement. Cette conférence vous propose un aperçu inspirant de cette destination fascinante, entre sommets majestueux, patrimoine culturel, villes charmantes et richesses locales.

 Horaire : Jeudi le 24 septembre de 19 h à 20 h 30

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

 Gratuit pour tous

 Conférencier : Jean Simard

Activité
offerte en
soirée

CONFÉRENCE SUR LES SOINS DE FIN DE VIE Reprise !

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 1er octobre de 10 h à 11 h 30

 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

LES GRATITUDES Nouveauté !

Une journée sans gratitude est une journée sans soleil. La gratitude a le pouvoir de transformer notre regard sur la vie et d'apporter plus de douceur, de joie et de sérénité dans notre quotidien. Lors de cet atelier, découvrez comment intégrer de petits moments de reconnaissance dans votre routine et profitez des bienfaits d'un état d'esprit plus positif. Une simple habitude peut faire une grande différence. Essayez... vous pourriez être surpris de la magie que la gratitude peut apporter !

 Horaire : Vendredi le 2 octobre de 13 h 30 à 15 h

 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

LA SANTÉ REPENSÉE Nouveauté !

Nous cherchons souvent le remède miracle à nos maux, la pilule qui permettrait d'enrayer nos symptômes. Or, la pilule miracle n'existe pas... Toutefois, il existe des pistes de solutions pour prévenir la maladie, c'est-à-dire en adoptant une vision globale qui réconcilie le corps, le cœur et l'esprit. Dans cette optique, la santé devient un art de vivre à cultiver au quotidien.

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

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

 Contribution volontaire

 Conférencière : Lisette Marcotte, intervenante psychosociale

Activité
offerte en
soirée

RESPIRE PAR LE NEZ ET BRÛLE TES GAZ ÉGAUX : LA RESPIRATION, LE SOUFFLE DE VIE Nouveauté !

Respirer est le premier geste que nous posons en arrivant dans ce monde et le dernier avant de le quitter. Pourtant, peu de gens savent réellement comment bien respirer. Lors de cet atelier, vous découvrirez pourquoi la respiration joue un rôle essentiel sur votre énergie, votre santé et votre bien-être. Vous apprendrez comment utiliser votre souffle comme un outil simple et puissant pour vous énergiser, vous apaiser et améliorer votre qualité de vie au quotidien.

 Horaire : Mardi le 20 octobre de 13 h à 16 h

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

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

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



LE BUDGET ET L'ÉPARGNE Nouveauté !

Envie de prendre le contrôle de vos finances en toute simplicité? Venez découvrir comment un budget peut devenir un véritable allié au quotidien. Grâce à des exemples concrets et des conseils faciles à appliquer, cette conférence vous aidera à mieux gérer votre argent, à développer de bonnes habitudes d'épargne et à gagner en confiance dans vos décisions financières.

 Horaire : Jeudi le 22 octobre de 10 h à 11 h 30

 Place Saint-Louis - 189 rue Dupont, salle 154, Pont-Rouge G3H 1N4

 Contribution volontaire

 Conférencière : Laurence Allard, L'Association coopérative d'économie familiale (ACEF)

AVEC LE SOUTIEN DE :



RUMEURS D'ÉPOUVANTE Nouveauté !

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 29 octobre de 19 h à 20 h 30

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

 Contribution volontaire

 Artiste : Marc Duval, Général Patente



DÎNER D'HALLOWEEN DES MEMBRES DE LA LICORNE

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

 Horaire : Vendredi le 30 octobre de 11 h 30 à 13 h 30

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

 Coût membre : 10 \$ - Date limite d'inscription le 23 octobre 16 h

LES CINQ BLESSURES Nouveauté !

Avez-vous parfois l'impression de tourner en rond et de répéter les mêmes schémas? Vous arrive-t-il de voir resurgir un problème que vous pensiez avoir résolu? Peut-être ne cherchez-vous pas au bon endroit. La prise de conscience de nos blessures d'enfance nous permet de mieux comprendre notre histoire et de transformer certains comportements qui ne nous servent plus à l'âge adulte.



Horaire : Jeudi le 5 novembre de 19 h à 20 h 30



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



Contribution volontaire



Conférencière : Lisette Marcotte, intervenante psychosociale



LES RUMINATIONS PEUT-ON S'EN SORTIR ?

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



Horaire : Vendredi le 6 novembre 13 h 30 à 15 h



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



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



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



LE CRÉDIT ET L'ENDETTEMENT Nouveauté !

Vous vous posez des questions sur le crédit ou souhaitez mieux comprendre l'endettement? Cette conférence vous permettra de démystifier le fonctionnement du crédit, d'évaluer votre situation financière et de découvrir des solutions pour prévenir ou surmonter les difficultés financières. Repartez avec des outils concrets pour maintenir une santé financière saine et équilibrée.



Horaire : Jeudi le 12 novembre de 10 h à 11 h 30



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



Contribution volontaire



Conférencière : Laurence Allard, L'Association coopérative d'économie familiale (ACEF)



AVEC LE SOUTIEN DE :



SÉANCE D'INFORMATION : OPÉRATION NEZ ROUGE PORTNEUF 2026 Nouveauté !

Vous souhaitez vous impliquer comme bénévole pour la campagne 2026 d'Opération Nez rouge Portneuf? Cette séance d'information est l'occasion idéale pour découvrir le fonctionnement de l'opération, poser vos questions et en apprendre davantage sur les différents rôles offerts aux bénévoles. Venez rencontrer l'équipe, obtenir toutes les informations nécessaires et bien vous préparer pour cette belle aventure d'entraide et de sécurité routière.



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



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



Gratuit pour tous



Animateurs : Le comité organisateur d'Opération Nez rouge Portneuf

Activité
offerte en
soirée

QUI, QUAND, OÙ, COMMENT, POURQUOI ? LE POUVOIR DES QUESTIONS QUI TRANSFORMENT UNE VIE Nouveauté !

Et si la qualité de votre vie dépendait des questions que vous vous posez et de celles que vous posez aux autres ? Dans cet atelier, vous découvrirez comment certaines questions ferment, blessent ou limitent, alors que d'autres ouvrent la conscience, apaisent les relations et créent de nouvelles possibilités. Apprenez à utiliser la puissance des questions pour transformer vos réflexions, vos décisions et vos relations.

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

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

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

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

LES GRANDS VOYAGEURS : LA THAILANDE Nouveauté !

Partez à la découverte de la Thaïlande, un pays où traditions ancestrales, paysages tropicaux et culture fascinante se rencontrent. Cette conférence vous propose un aperçu inspirant de cette destination unique, entre temples majestueux, marchés colorés, plages paradisiaques et richesses culinaires. Une escapade dépayssante au cœur d'un pays chaleureux et accueillant, où spiritualité, histoire et modernité se côtoient harmonieusement.

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

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

 Contribution volontaire

 Conférenciers : Nicole Savard & Sylvain Saint-Amant

Activité
offerte en
soirée

LES GRANDS VOYAGEURS : LE MAROC Nouveauté !

Partez à la découverte du Maroc, un pays où couleurs, saveurs et traditions se rencontrent au cœur de paysages fascinants. Cette conférence vous propose un aperçu inspirant de cette destination unique, entre médinas animées, architecture remarquable, culture ancestrale et vastes étendues du désert. Une escapade dépayssante à la découverte d'un pays riche en histoire, en rencontres et en contrastes.

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

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

 Gratuit pour tous

 Conférencier : Jean Simard

Activité
offerte en
soirée

MON GUIDE DE VIE Nouveauté !

Parfois dans notre vie, nous perdons notre quête de sens, nous n'avons plus d'étoiles dans nos yeux. Comme une voiture sans destination, nous avons besoin de notre GPS personnel. 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 notre GPS personnel.

 Horaire : Vendredi le 4 décembre 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

UN CHEZ-SOI, PLUSIEURS POSSIBILITÉS : ET SI VIEILLIR À SA FAÇON COMMENÇAIT PAR MIEUX CONNAÎTRE SES OPTIONS? Nouveauté !

Cette conférence propose de sortir du choix réducteur entre demeurer dans son domicile actuel et partir en résidence. Elle présente plutôt l'habitation comme un continuum de possibilités pouvant évoluer selon les besoins, les moyens, les relations et les aspirations de chaque personne. Un chez-soi n'est pas seulement une adresse : c'est un équilibre entre ce qui nous ressemble, ce qui nous relie aux autres et ce qui nous permet de continuer à vivre selon nos choix.

 Horaire : Jeudi le 10 décembre de 10 h à 11 h 30

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

 Contribution volontaire

 Conférencière : Jessica Dupuis, Conférencière, formatrice et consultante en gérontologie sociale et développement communautaire

AVEC LE SOUTIEN DE :



DÎNER DE NOËL DES MEMBRES DE LA LICORNE

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

 Horaire : Mercredi le 16 décembre de 10 h 30 à 13 h 30

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

 Coût membre : 10 \$ - *Date limite d'inscription le 11 décembre 16 h*



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, les visites d'amitié, 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 avoir davantage d'informations sur les opportunités de bénévolat ou joindre l'équipe de bénévoles engagés de l'Entraide communautaire Le Halo ?

Contactez Diana Beyer, conseillère à la vie associative au 418 285-2935 poste 113
ou au vieassociative@lehalo.ca



À ne pas manquer !

DÉMÉNAGEMENT ET PORTES OUVERTES DU POINT DE SERVICE DU HALO À SAINT-MARC-DES-CARRIÈRES

Une nouvelle étape s'amorce pour notre équipe! Le point de service du Halo à Saint-Marc-des-Carières déménage dans de nouveaux locaux situés au **762, boulevard Bona-Dussault**. Pour souligner cette occasion, nous vous invitons à venir nous rencontrer lors de nos **portes ouvertes le lundi 31 août prochain, de 8 h 30 à 16 h 30**.

Venez découvrir nos nouveaux espaces, échanger avec notre équipe et en apprendre davantage sur les services offerts par Le Halo. Au plaisir de vous accueillir!



MOITIÉ-MOITIÉ

Lancé en juillet dernier, le tirage moitié-moitié permet de soutenir La Ficelle, un service d'accompagnement gratuit et confidentiel pour vos démarches administratives. Scannez le code QR pour obtenir toutes les informations, connaître les règlements et participer au tirage.



Dates des prochains tirages :

- 31 août 2026
- 30 novembre 2026
- 31 décembre 2026

Merci de contribuer à faire une différence dans la vie des personnes de notre communauté !



OPÉRATION NEZ ROUGE PORTNEUF 2026

Nous sommes heureux d'annoncer que l'Entraide communautaire le Halo sera maître d'œuvre de l'Opération Nez rouge Portneuf pour une quatrième année consécutive! Les soirées de rapprochement auront lieu les 27 et 28 novembre, ainsi que les 4-5-11-12-18 et 19 décembre 2026.

Nous sommes toujours à la recherche de bénévoles pour nous prêter main-forte, que ce soit sur la route, à la centrale ou au sein des comités organisateurs.

Une soirée d'information aura lieu le 12 novembre à 19 h, à La Licorne, afin de présenter le fonctionnement de l'Opération Nez rouge et de répondre à toutes vos questions. Consultez la page 18 pour tous les détails.

Pour plus d'informations, contactez Virginie Papillon, coordonnatrice des opérations d'Opération Nez rouge Portneuf, au 418 285-2935 poste 116 ou à portneuf@operationnezrouge.com.



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

