



AUTOMNE 2024

La Licorne

LA MAISON DES JEUNES POUR LES MOINS JEUNES



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

 lalicorne@lehalo.ca

 418 285-2935 poste 6

 entraidecommunautaire.lehalo.ca/la-licorne/





Chères participantes, chers participants,

C'est avec une joie immense que nous entamons l'automne ensemble à La Licorne. Votre enthousiasme et votre engagement lors de la dernière année ont été une source d'inspiration pour toute l'équipe et c'est avec fierté que nous vous présentons la programmation des activités d'automne 2024.

Forts de votre réponse positive, nous avons redoublé d'efforts pour vous offrir une expérience encore plus enrichissante. Cette année, nous avons ajouté de nombreuses nouveautés qui, nous l'espérons, sauront piquer votre curiosité et répondre à vos envies de découvertes.

Sous les couleurs éclatantes de l'automne, nous vous invitons à vous immerger dans un éventail d'activités qui mêlent créativité, bien-être et partage. Que ce soit à travers nos ateliers artistiques, nos activités sportives ou nos conférences inspirantes, il y en a pour tous les goûts.

Que vous soyez un habitué de nos activités ou que vous nous rejoigniez pour la première fois, sachez que chaque moment passé ensemble est pour nous l'occasion de créer des souvenirs inoubliables et de tisser des liens précieux au sein de notre communauté.

Nous avons hâte de vous retrouver pour cette nouvelle saison !

Avec toute notre bienveillance,



Isabelle Moffet
Directrice générale du Halo



Virginie Papillon
Coordonnatrice de La Licorne

Table des matières

QU'EST-CE QUE LA LICORNE ?	1
LA POLITIQUE D'INSCRIPTION	2
LES ACTIVITÉS	3
LES CONFÉRENCES FICELLES	11
LES ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX	13
LES ACTIVITÉS INTERGÉNÉRATIONNELLES	15
LE BÉNÉVOLAT	16

La carte de membre de La Licorne

Rejoignez notre communauté en vous procurant votre carte de membre. Être membre de La Licorne vous permet de soutenir la mission de l'organisme, d'avoir accès à une période de pré-inscription vous offrant la possibilité de vous inscrire avant les non-membres ainsi que des rabais exclusifs sur les activités.

Le coût de la carte de membre est de 10 \$ par année (du 1er juin au 31 mai de l'année suivante). Elle est valide pour l'ensemble des activités offertes à l'Entraide communautaire Le Halo ainsi qu'à La Licorne.



Qu'est-ce que La Licorne ?



La Licorne est un projet innovant de l'entraide communautaire Le Halo, dédié à offrir un espace de rencontres, de partage et d'apprentissage pour les personnes de 50 ans et plus dans la MRC de Portneuf. Située à Donnacona, La Licorne a pour mission de prévenir et de briser l'isolement des aînés, tout en favorisant leur participation active à la vie sociale.

La Licorne propose un large éventail d'activités variées et accessibles, allant du yoga sur chaise aux cours de dessin, en passant par des conférences stimulantes et des spectacles divertissants. Chaque activité est conçue pour répondre aux intérêts et aux besoins de nos membres, leur permettant ainsi de rester actifs, de découvrir de nouvelles passions et de tisser des liens précieux avec d'autres participants.

À La Licorne, nous croyons fermement que chaque personne mérite de se sentir valorisée et connectée. C'est pourquoi nous mettons tout en œuvre pour créer un environnement chaleureux et accueillant, où chacun peut s'épanouir et vivre des moments de qualité. En rejoignant La Licorne, vous intégrez un espace dynamique et vivant, où le partage, la convivialité et le respect sont au cœur de toutes nos activités.

Nous encourageons également l'implication bénévole et invitons tous ceux qui le souhaitent à proposer et développer des projets au sein de La Licorne. Votre créativité et votre engagement sont les bienvenus pour enrichir encore davantage notre programmation et notre milieu de vie.

Venez découvrir tout ce que La Licorne vous offre et laissez-vous séduire par la richesse de notre programmation !



La politique d'inscription

MODALITÉS D'INSCRIPTION

La période d'inscription aux activités aura lieu du 5 au 13 septembre 2024. Cependant, pour les membres actuels de La Licorne, les inscriptions seront ouvertes les 3 et 4 septembre 2024. Les inscriptions doivent être effectuées en personne dans les locaux de La Licorne, au 152 rue Notre-Dame à Donnacona.

Pour qu'une inscription soit considérée comme complétée, le paiement entier doit être reçu au moment de l'inscription. Les places dans les activités sont limitées et seront attribuées en fonction de l'ordre de réception des paiements.

MÉTHODES DE PAIEMENT

Les participants aux activités de La Licorne peuvent effectuer leur paiement en argent comptant ou par chèque seulement. Les chèques doivent être libellés à l'ordre de l'Entraide communautaire Le Halo et comporter le nom du participant ainsi que le nom de l'activité concernée, au dos du chèque.

En cas de chèque émis par un participant qui est retourné pour défaut de provision, La Licorne se réserve le droit d'exiger des frais administratifs de 15 \$ pour chaque chèque sans provision.

ANNULATIONS ET REMBOURSEMENTS

Aucun remboursement pour une désinscription à une activité ne sera accordé après la tenue du deuxième cours. En cas de demande d'annulation effectuée avant le deuxième cours de l'activité, des frais administratifs de 20 %, jusqu'à concurrence de 20 \$, peuvent être retenus sur le montant de la facture initiale.

MODIFICATIONS DES ACTIVITÉS

La Licorne se réserve le droit d'annuler ou de modifier une activité en cas de circonstances imprévues, telles que le nombre insuffisant de participants ou des problèmes logistiques.

En cas d'annulation d'une activité par La Licorne, les participants seront contactés pour les informer de la situation. Les participants auront alors le choix entre un remboursement complet ou un transfert vers une autre activité.



Pour toutes demandes ou questions liées à la politique présentée ci-dessus, veuillez contacter Virginie Papillon, coordonnatrice de la Licorne, au 418 285-2935 poste 116 ou au projets@lehalo.ca.

Les activités

CLUB DE MARCHE

Joignez-vous à notre groupe de marcheurs motivés pour une marche de quelques kilomètres à travers la Ville de Donnacona. Enfilez des vêtements confortables et venez respirer l'air frais en bonne compagnie !



Horaire : Lundi de 10 h à 11 h 30

Durée : 11 semaines - Dès le 23 septembre



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



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



INITIATION À LA MÉDITATION

La méditation est un état d'être, une qualité de présence. C'est l'éveil à sa nature réelle faite de calme, de paix, de joie, de force et d'amour véritable. La méditation c'est VOIR ce qui est en nous et aussi ce qui est autour de nous. Cet atelier aborde les fondements de la méditation, explore les différentes techniques, explique leurs bienfaits, enseigne comment méditer et guide les participants vers le développement d'une pratique quotidienne autonome. S'adresse à tous, débutant ou méditant qui souhaite revoir les principes de bases de la méditation.



Horaire : Jeudi le 5 décembre de 10 h à 11 h 30



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



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



Professeure : Céline Masse



YOGA SUR CHAISE

Postures de yoga adaptées à la chaise. Une pratique douce et sécurisée qui accorde une écoute attentive à chaque individu en fonction de ses besoins, capacités, limitations et forces corporelles. L'objectif est de redécouvrir détente et souplesse, d'améliorer la qualité de vie et de retrouver un bien-être tant physique que mental.



Horaire : Mercredi de 10 h 30 à 11 h 30

Durée : 12 semaines - Dès le 25 septembre



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



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



Professeure : Céline Masse



Matériel requis : Tenue sportive ou décontractée recommandée.

COURS DE TAI-CHI

Le Tai-chi est une gymnastique interne d'origine chinoise qui se pratique par des mouvements lents. Il est aussi une forme de méditation en mouvement en harmonie avec la respiration. Cette gymnastique vise à rééquilibrer l'énergie dans votre corps en la faisant mieux circuler. Elle procure également une détente musculaire tout en améliorant votre souplesse. Vous y ressentirez un grand bien-être et vous pourrez également pratiquer la grande majorité des mouvements à votre domicile.



Horaire : Jeudi de 10 h à 11 h 30 (Groupe débutant)

Durée : 12 semaines - Dès le 26 septembre

Horaire : Lundi de 13 h à 14 h 30 (Groupe intermédiaire*)

**prérequis : avoir suivi le cours de débutant lors de la session du printemps 2024*

Durée : 12 semaines - Dès le 23 septembre



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



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



Professeur : Michel Lavallée



Matériel requis : Le port de chaussures ou d'espadrilles à semelle souple et basse est recommandé pour une meilleure stabilité.



VIE ACTIVE

Vie Active est un programme d'activités stimulantes qui combine des séances d'exercices adaptées à votre rythme et des ateliers engageants, conçues pour renforcer votre bien-être physique et mental tout en vous offrant des moments de socialisation.



Horaire : Mercredi de 13 h 30 à 14 h 30

Durée : 10 semaines - Dès le 25 septembre



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



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



Animatrice : Mylène Chamberland-Martin



LES APRÈS-MIDI DANSANTS

Explorez la magie de la danse en ligne avec notre professeure passionnée. Apprenez un nouveau style de danse chaque mois et pratiquez au rythme envoûtant de la musique. Peu importe votre niveau, épanouissez-vous sur la piste de danse.



Horaire : Vendredi de 13 h 30 à 15 h 00

Durée : 4 semaines - 27 septembre, 18 octobre, 15 novembre et 13 décembre



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



Coût membre : 5\$/cours Coût non-membre : 10\$/cours



Professeure : Nadia Royer

LA SANTÉ PELVIENNE

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



Horaire : Lundi de 13 h 30 à 14 h 30

Durée : 4 semaines - 23 septembre, 7 octobre, 21 octobre et 4 novembre.



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



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



Professeure : Céline Mercier



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



LES MAINS DOULOUREUSES: THÉRAPIE DE LA MAIN

Découvrez une série de trois séances dédiées à l'information sur les maladies courantes de la main, aux techniques de protection des articulations et à des exercices de renforcement. Joignez-vous à nous pour apprendre des stratégies de gestion de la douleur et renforcer vos mains pour une meilleure qualité de vie.



Horaire : Mercredi de 13 h 30 à 15 h

Durée : 3 semaines - 13, 20 et 27 novembre



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



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



Professeure : Pascale Langlais, ergothérapeute



ATELIERS DE PEINTURE AVEC SUZANNE CLAVEAU

Au sein d'une ambiance conviviale, participez aux ateliers dirigés par l'artiste peintre Suzanne Claveau. Laissez-vous entraîner pas à pas dans l'univers captivant de la peinture. Chaque session offre l'opportunité de créer des œuvres uniques, avec un projet différent à chaque atelier.



Horaire : Mardi de 12 h 45 à 16 h

Dates : 24 septembre, 22 octobre, 26 novembre et 10 décembre



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



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



Professeure : Suzanne Claveau, peintre



Matériel : tout le matériel vous sera fourni !

COURS D'AQUARELLE

La peinture aquarelle, que l'on appelle parfois « la peinture à l'eau », permet en quelques cours seulement de créer de très jolis tableaux. Nul besoin de talent particulier ni d'expérience pour venir suivre ce cours de 10 semaines. Matériel de peinture fourni sur place.



Horaire : Jeudi de 9 h 30 à 11 h 30

Durée : 10 semaines - Dès le 26 septembre



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



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



Professeure : Noélie Turgeon



COURS DE DESSIN

Depuis longtemps, vous aimeriez savoir dessiner, mais vous croyez que seuls les gens de talent peuvent le faire ? Détrompez-vous ! Avec quelques bonnes techniques, de la pratique et le soutien d'une enseignante passionnée, vous pourrez apprendre le dessin. Session de 10 semaines, avec l'usage du matériel de dessin sur place.



Horaire : Mardi de 9 h 30 à 11 h 30

Durée : 10 semaines - Dès 24 septembre



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



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



Professeure : Noélie Turgeon



INITIATION À LA CALLIGRAPHIE

Former les caractères de base de chacune des lettres, assembler les lettres et les mots, porter une attention constante orientée vers la beauté. Chaque rencontre comporte quelques mouvements visant à affiner la motricité et la souplesse de l'épaule jusqu'au bout des doigts.



Horaire : Lundi de 10 h à 11 h 30 (Niveau 1)

Durée : 4 semaines - Dès le 21 octobre



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



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



Professeure : Pauline Chamberland



Matériel : un cahier interligné pointillé et un ensemble de 3 crayons feutres pour calligraphie

CHORALE LICORNE

Que vous soyez un chanteur expérimenté ou que vous n'ayez jamais chanté en public, la chorale Licorne vous offre une opportunité unique de partager votre amour de la musique. Sous la direction d'une professeure accompagnée au piano, l'objectif est de créer une harmonie collective où la passion musicale prend le pas sur la perfection vocale.



Horaire : Lundi de 10 h à 11 h 30

Durée : 11 semaines - Dès le 23 septembre



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



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



Professeure : Sylvie Veilleux



COURS D'ESPAGNOL

Explorez l'univers de la langue espagnole à travers une initiation dynamique et amicale. Ce cours se concentrera sur les bases essentielles de l'espagnol, tout en favorisant le développement de compétences pratiques en communication.



Horaire : Mardi 13 h 30 à 15 h (Niveau 2)

Durée : 10 semaines - Dès le 24 septembre

Horaire : Jeudi de 19 h à 20 h 30 (Niveau 1)

Durée : 10 semaines - Dès le 26 septembre



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



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



Professeure : Lizbeth Vicente



Matériel requis : Un petit cartable ou un duo-tang



COURS D'ANGLAIS

Initiation interactive, conviviale et amusante à la langue anglaise. Ce cours se concentrera sur les bases essentielles de l'anglais ainsi que sur le développement de vos compétences en anglais courant pour la conversation quotidienne.



Horaire : Jeudi de 10 h 30 à 12 h (Débutant 2)

Durée : 12 semaines - Dès le 26 septembre



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



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



Professeure : Stacy Ann Murray



Matériel requis : Un petit cartable ou un duo-tang

ATELIERS DE CONVERSATIONS ANGLAISES

Les ateliers de conversations anglaises offrent un espace pour pratiquer l'anglais à travers des discussions informelles et conviviales, accessibles aux niveaux débutant ou avancé. Ces rencontres permettent de développer votre aisance à l'oral en échangeant sur divers sujets.



Horaire : Jeudi de 13 h 30 à 15 h

Durée : 12 semaines - Dès le 26 septembre



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



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



Professeure : Stacy-Ann Murray



COURS DE PHOTOGRAPHIE

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



Horaire : Vendredi de 9 h à 12 h

Durée : 4 semaines - Dès le 1er novembre



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



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



Professeure : Danielle Giguère



Matériel requis : Un téléphone cellulaire ou un appareil photo



COURS DE SUSHIS FACILES

Apprenez à rouler et dégustez des sushis que vous aurez vous-même concoctés avec des aliments simples et succulents. Découvrez comment cuisiner des sushis végés, sucrés ou salés avec des ingrédients faciles à trouver, peu coûteux et amusants à combiner avec la famille ou les amis.



Horaire : Le 12 novembre de 10 h 30 à 12 h



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



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



Professeure : Danielle Giguère

CUISINE FESTIVE VÉGÉTARIENNE

Joignez-vous à nous pour une série d'ateliers culinaires festifs où nous cuisinerons et partagerons ensemble des repas végétariens savoureux. Une occasion parfaite pour découvrir de nouvelles saveurs et profiter d'un moment convivial autour de la table.



Horaire :

Judi le 28 novembre	10 h à 13 h	Tourtières de millet et de tofu
Judi le 5 décembre	10 h à 13 h	Ragoût de boulettes végétariennes
Judi le 12 décembre	10 h à 13 h	Bûches de Noël



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



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



Animatrice : Lucie Vézina



ZOOTHÉRAPIE - RELAXATION

Venez explorer la pleine conscience et la relaxation sous la guidance bienveillante d'Audrey Pleau, zoothérapeute. Un moment apaisant où les animaux jouent un rôle clé pour vous reconnecter à l'instant présent.



Horaire : Lundi de 13 h 30 à 14 h 30

Durée : 3 semaines - 20 septembre, 28 octobre et le 25 novembre



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



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



Animatrice : Audrey Pleau, zoothérapeute



ATELIER DE COUTURE

Cet atelier de couture est un espace où la créativité est sans limites. Ce n'est pas un cours, mais plutôt un lieu de partage où il est possible d'utiliser le matériel fourni ou d'apporter ses propres tissus et réalisations. L'objectif est de travailler ensemble, rencontrer d'autres passionnés et créer des liens tout en développant des projets communs.



Horaire : Lundi de 13 h à 15 h 30

Durée : 11 semaines - Dès le 23 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 vos petits projets en toute autonomie. Sans encadrement formel, cet atelier favorise l'échange et le partage de connaissances entre passionnés de bricolage.



Horaire : Mardi de 10 h à 11 h 30

Durée : 12 semaines - Dès le 24 septembre



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



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



CLUB DE SCRABBLE

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



Horaire : Mercredi de 13 h 30 à 15 h

Durée : 12 semaines - Dès le 25 septembre



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



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



CLUB DE CARTES

L'Espace café ouvre ses portes aux joueurs de cartes débutants comme aux joueurs plus confirmés, offrant le plaisir de jouer dans une ambiance amicale avec d'autres passionnés.



Horaire : Lundi de 13 h 30 à 15 h

Durée : 11 semaines - Dès le 23 septembre



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



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



PEINTURE À DIAMANTS

Découvrez la magie de la peinture diamant dans notre atelier dédié. Nous fournissons les toiles et les pierres brillantes et vous pourrez créer des œuvres scintillantes en suivant un modèle pré-imprimé. Profitez de ce moment de détente pour discuter avec les autres participants tout en voyant votre œuvre prendre forme sous vos yeux.



Horaire : Jeudi de 13 h 30 à 15 h

Durée : 12 semaines - Dès le 26 septembre



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



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

Les conférences Ficelles

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, organisées en collaboration avec La Licorne, abordent des thèmes liés aux démarches administratives et à l'accompagnement des personnes en situation de vulnérabilité. Elles offrent un espace d'échanges et d'informations pour en apprendre davantage sur ces sujets importants.



Delphine Morency
Intervenante Ficelle

COORDONNÉES

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



LES IMPÔTS POUR TOUS

Participez à notre conférence « Les impôts pour tous » pour en apprendre davantage sur les programmes existants et les crédits d'impôts disponibles. Informez-vous sur les aspects essentiels de votre fiscalité et découvrez les ressources qui peuvent vous être utiles. Deux représentations sont offertes pour mieux s'adapter à votre emploi du temps.

 Horaire : Jeudi le 26 septembre de 13 h 30 à 15 h et 19 h à 20 h 30

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

 Contribution volontaire

 Conférencier : Daniel Turcotte

EST-CE QU'UNE PERSONNE AVEC UN DIAGNOSTIC D'ALZHEIMER PEUT DEMANDER L'AIDE À MOURIR?

Le débat sur l'aide médicale à mourir suscite des questions cruciales, notamment pour les personnes atteintes d'Alzheimer. Près de 30% des gens âgés de 85 ans et plus au Canada ont actuellement un diagnostic d'Alzheimer. Ce sera 50% dans 30 ans. L'aide à mourir est-elle une solution? Quelles sont les conditions nécessaires pour accéder à l'aide médicale à mourir? Est-ce que les proches peuvent faire la demande au nom d'un parent? Cette présentation explorera ces enjeux éthiques et légaux en profondeur.



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



Centre Alliance Donnallie - 231 boul. Gaudreau, Donnacona, QC G3M 1L6



Contribution volontaire



Conférencier : Pierre Viens, MD



QUE FAIRE SI UN PROCHE DEVIENT INAPTE ?

Cette conférence, animée par Madame Lise Laberge, bénévole engagée de La Ficelle, vous fournira des informations essentielles sur les démarches légales et administratives à suivre pour protéger et soutenir vos proches en cas d'inaptitude. Obtenez des réponses claires et pertinentes pour mieux comprendre ces situations délicates.



Horaire : Jeudi le 21 novembre de 19 h à 20 h 30



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



Contribution volontaire



Conférencière : Lise Laberge

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, n'hésitez pas à la joindre au 418 285-2935 poste 116.

Les événements spéciaux

RUMEURS AVEC MARC DUVAL

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 !



Dates :

Judi le 10 octobre 19 h à 20 h 30 « Rumeurs stupéfiantes »

Judi le 10 décembre 19 h à 20 h 30 « Rumeurs festives »



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



Contribution volontaire



Artiste : Marc Duval



L'ITALIE EN PÉNICHE VÉLO

Découvrez l'Italie à travers les yeux de notre couple de voyageurs. Rejoignez-les alors qu'ils partagent leurs aventures uniques en péniche vélo, explorant les paysages enchanteurs et la beauté de l'Italie.



Dates : Judi le 3 octobre de 19 h à 20 h 30



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



Contribution volontaire



Conférenciers : Jane Mitchell & Jacques Crête



INITIATION À LA PHOTOGRAPHIE

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



Horaire : Vendredi le 27 septembre de 10 h à 11 h 30



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



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



Professeure : Danielle Giguère, portraitiste



Matériel requis : Un téléphone cellulaire ou un appareil photo

LE MONDE FASCINANT DES ABEILLES

Participez à une présentation interactive sur l'apiculture, où vous apprendrez tout sur les abeilles, la ruche, les cinq produits de la ruche, les piqûres, et bien plus encore. La conférence inclura un jeu-questionnaire, des réponses à toutes vos questions, ainsi qu'une démonstration du matériel de l'apiculteur. Pour couronner le tout, profitez d'une dégustation de miel pour éveiller vos papilles et butiner vos connaissances. Venez découvrir des aspects insoupçonnés du monde des abeilles !

 Horaire : Jeudi le 17 octobre de 13 h 30 à 15 h 30

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

 Contribution volontaire

 Conférencier : Jean Bégin, apiculteur



LES SECRETS DU VIN AVEC JACQUES BOILY

Participez à notre atelier d'initiation au vin animé par monsieur Jacques Boily. Découvrez comment reconnaître les différents vins, leurs régions et leurs appellations, le tout suivi d'une agréable dégustation. Un voyage sensoriel pour enrichir vos connaissances œnologiques ! Nous vous proposons cet atelier à quatre dates différentes, mais sachez que chaque session est identique, vous permettant ainsi de choisir la date qui vous convient le mieux.

 Horaire : Mercredi de 19 h à 21 h

Dates : 9 octobre, 23 octobre, 6 novembre et 20 novembre

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

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

 Animateur : Jacques Boily



SENTINELLES EN GÉRIATRIE SOCIALE

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 7 novembre de 9 h à 12 h

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

 Gratuit pour tous

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





Les activités intergénérationnelles

CRÉATION DE COURONNE DE FÉE OU D'ELFE

Fabriquez votre couronne de fée, d'elfe ou de princesse que vous pourrez porter lors d'une fête, de l'halloween, d'un spectacle, d'une petite mise en scène vidéo ou d'une séance photo. Vous réaliserez en une demie journée cette coiffe en assemblant quelques éléments de la nature comme les fruits sauvages, cocottes, fleurs ou autres accessoires décoratifs comme des perles, des chaînes et des breloques. Les éléments seront fixés à l'aide de ruban, colle, et fil de fer.



Horaire : Le 11 octobre de 9 h à 12 h



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



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



Animatrice : Danielle Giguère



DÉCORATION DE COURONNE DE NOËL

À partir de couronnes de vignes faites à l'avance, de feuillages, d'oiseaux, de papillons, d'étoiles, de fleurs et de petits fruits artificiels, de rubans, de cocottes, au gré de votre imaginaire laissez-vous envahir par la joie des fêtes...qui arrivent!



Dates : Vendredi 22 novembre, 13 h 30 à 16 h



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



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



Professeure : Pauline Chamberland

Le bénévolat

BÉNÉVOLES RECHERCHÉS - MONARQUE

L'Entraide communautaire Le Halo démarre le projet Monarque qui vous offre une aide accessible pour vos différents petits travaux afin de vous libérer l'esprit. Nous veillons à votre qualité de vie et au maintien de votre autonomie.



Nous recherchons des bénévoles, bricoleurs chevronnés ou amateurs, pour accomplir des tâches comme changer une ampoule ou installer des tringles à rideaux.

Pour avoir plus d'informations sur le projet ou faire partie de notre équipe, n'hésitez pas à contacter Gilles Rousseau, conseiller à la vie associative, au 418 285-2935 poste 117 ou au vieassociative@lehalo.ca.



OPÉRATION NEZ ROUGE 2024

Nous sommes heureux d'annoncer que l'Entraide communautaire Le Halo sera maître d'œuvre de l'Opération Nez rouge Portneuf pour la deuxième année consécutive !

Les soirées de l'opération se dérouleront les 29-30 novembre ainsi que les 6-7-13-14-20 et 21 décembre 2024.

Nous sommes toujours à la recherche de bénévoles pour nous aider sur la route, en centrale ou dans les comités organisateurs.

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

METS LA MAIN À LA PÂTE
DEVIENS BÉNÉVOLE !

OPÉRATION NEZ ROUGE 2024
INS CRIS-TOI EN LIGNE
OPÉRATION NEZ ROUGE .COM

Société de l'assurance automobile Québec
Opération Nez rouge 40e
Desjardins
Portneuf
581 705-0360
Alcoa

Adresse de la centrale :
LA LICORNE - 152, Rue Notre-Dame, Donnacona, G3M 1G4

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

