




	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
A.M.	<p>9 h 30 à 11 h 30</p> <p>Atelier de peinture Maison Henri-Bergeron</p> <p><u>Inscription requise</u> (12 participants max.)</p> <p>50 \$ (avec votre matériel) 65 \$ (matériel fourni)</p> <p>Début : 3 juillet Fin : 11 septembre</p>	<p>9 h 30 à 11 h 15</p> <p>Ta Clic Québec Maison Henri-Bergeron (Sous-sol)</p> <p><u>Inscription requise</u> (8 participants max.)</p> <p>Coût : 30 \$</p> <p>Début : 4 juillet Fin : 12 septembre</p> <p>-----</p> <p>11 h à 15 h</p> <p>Café La Jasette Portneuf (Différents lieux)</p> <p>-----</p> <p>13 h 30 à 15 h</p> <p>Activités plein-air Maison Henri-Bergeron</p> <p><u>Inscription requise</u> (8 participants max.)</p> <p>Coût : 30 \$</p> <p>Dates : 11 et 25 juillet / 1^{er} et 29 août</p>	<p>Bureau</p>  <p>Téléphonez si besoin</p>	<p>9 h 30 à 11 h 30</p> <p>Café et Quilles Quillo-Max Val-Bélaire</p> <p><u>Inscription requise</u> (24 participants max.)</p> <p>Début : 6 juillet Fin : 14 septembre</p>	<p>10 h à 12 h 30</p> <p>Socio-Jeux et dîner Grand Marché de Québec (Passerelle)</p> <p><u>Inscription requise</u> (8 participants max.)</p> <p>Coût : 45 \$</p> <p>Début : 7 juillet Fin : 15 septembre</p>
P.M.	<p>Pas d'activités : 4 sept.</p> <p>13 h 30 à 15 h 30</p> <p>Atelier de peinture Maison Henri-Bergeron</p> <p><u>Inscription requise</u> (12 participants max.)</p> <p>50 \$ (avec votre matériel) 65 \$ (matériel fourni)</p> <p>Début : 3 juillet Fin : 11 septembre</p>		<p>14 h à 15 h 30</p> <p>Pickelball Gymnase de l'IRDPO</p> <p><u>Inscription requise</u> (8 participants max.)</p> <p>Coût : 45 \$</p> <p>Début : 5 juillet Fin : 13 septembre</p>	<p>Bureau</p>  <p>Téléphonez si besoin</p>	<p>Bureau</p>  <p>Téléphonez si besoin</p>

ACTIVITÉS 18-35 ANS (voir au verso) :

12 JUILLET : SPIKEBALL ET PÉTANQUES 23 AOÛT : MINI-PUTT VANIER

ACTIVITÉS SPÉCIALES (voir au verso) :

26 JUILLET : DOMAINE MAIZERET 6 SEPTEMBRE : FERME GENEST

INSCRIPTIONS : Jusqu'au 7 juin, au 418-842-8421 poste 210 ou 1-866-844-8421. Vous devrez spécifier vos choix d'activités régulières par priorité (1 à 5). Nous vous contacterons d'ici le 9 juin s'il y a un changement à vos activités. INFOS : Voir à l'endos pour plus de détails.

PAIEMENTS : Vous serez facturé à la fin de la session. Veuillez nous aviser si vous cessez une activité, sinon vous devrez assumer les coûts.

DOMAINE MAIZERETS (26 juillet) ♿	Quoi : Marche et pique-nique au Domaine de Maizerets. Rendez-vous : à 11 h, au stationnement du 2000 Bd Montmorency, à Québec , G1J 5E7. Inscription : avant le 12 juillet (Maximum 10 participants). Annulée en cas de pluie et vous devez apporter votre lunch . Fin : à 13 h 30. Information : Laurianne Dubé (poste 210).
FERME GENEST (6 septembre) ♿ www.fermegenest.com	Quoi : Cueillette de 10 lbs de pommes, tour du verger et dîner (Apporter votre lunch). Rendez-vous : à 9 h, à l'Asso au 15, boul. des étudiants (9 places de transport en voiture) ou à 10 h sur place au 2091, Marie-Victorin, à Lévis , G7A 4H4. Coût : 35 \$ avec transport ou 25 \$ sans transport. Inscription : Avant le 31 août (Max. 17 participants) . Annulée en cas de pluie . Fin : à 13 h 30 et arrivée à l'Asso à 14 h 30. Infos : Laurianne Dubé (poste 210).
ACTIVITÉS 18-35 ANS ♿ 12 juillet : 👤 23 août :	Activités offertes aux gens de 18-35 ans. Information : Simon Tellier, au poste 217, responsable du groupe. Spikeball et pétanques : à 9 h 30, au Pavillon central du MNBAQ, au 1, Avenue Wolfe-Montcalm, à Québec , G1R 5H3. Fin : à 12 h. Annulée en cas de pluie . Inscription : Avant le 5 juillet (Max. 10 participants) . Mini-putt : Rendez-vous sur place à 10 h, au 1170 Boulevard Wilfrid-Hamel, à Québec , G1M 2S4. Coût : 10 \$. Fin : à 12 h. Annulée en cas de pluie . Inscription : Avant le 10 août (Max. 10 participants) .
CAFÉ LA JASSETTE ♿	Activités se déroulant dans différentes municipalités de la région de Portneuf, en collaboration avec l'Association des personnes atteintes de la Sclérose en plaques. Informations : Patrick Bérubé Deschamps, au poste 224.
PICKELBALL 👤	Le Pickelball est un sport de raquette combinant le tennis, le badminton et le tennis de table. Vous devez avoir une tenue sportive et des espadrilles. Raquettes disponibles sur place. Serviette et bouteille d'eau suggérées.
SOCIO-JEUX ♿	Activité découverte de jeux de sociétés par le biais de la compagnie Socio-Jeux. Entrée par la porte principale du Grand Marché, au 250 Bd Wilfrid-Hamel (section M), Québec , G1L 5A7. Vous pouvez apporter votre dîner ou restauration sur place à vos frais. www.sociojeux.com
CAFÉ ET QUILLES ♿	Café et discussions de 9 h 30 à 10 h, suivi de deux parties de petites ou grosses quilles, de 10 h à 11 h 30. Coût : vos quilles sur place et prévoyez des sous pour le café ou autre. Où : 1545, rue de l'Innovation, à Québec , G3K 2P9.
ACTIVITÉS PLEIN-AIR ♿	Rendez-vous aux tables de pique-nique extérieures, à la Maison Henri-Bergeron, au 15, boul. des Étudiants, à Québec , G2A 2S4. Vous ferez des activités dans le parc Jean-Roger Durand (pétanque, quilles finlandaises, jeu de rondelles, etc.) ou dans les environs. Mise en forme le 11 juillet . En cas de pluie, des jeux auront lieu à l'intérieur .

PAIEMENTS : Vous serez facturé à la fin de la session et svp nous aviser si vous cessez une activité, sinon vous devrez assumer les coûts.

MAISON HENRI-BERGERON / LA MI-TEMPS : 15, boul. des Étudiants, à Québec, G2A 2S4.

GYMNASE DE L'IRDPO : 525, Boulevard Wilfrid-Hamel est, à Québec, G1M 2S8