


	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	 VENDREDI
A.M.	<p>9 h 30 à 11 h 30 Atelier de peinture Servio Québec</p> <p><u>Inscription requise</u> (13 participants max.)</p> <p>50 \$ (Matériel participant) 65 \$ (Matériel Servio)</p> <p>Début : 15 janvier Fin : 18 mars</p>	<p>9 h 30 à 11 h 15 Ta Clic Québec Servio Québec</p> <p>Coût : 30 \$</p> <p>16 janvier au 19 mars</p> <p>-----</p> <p>11 h à 15 h</p> <p>Café la Jasette Portneuf Différents lieux</p>	<p>9 h 30 à 11 h 15 Yoga et méditation Lucien-Borne - salle 304</p> <p><u>Inscription requise</u> (12 participants max.)</p> <p>Coût : 45 \$</p> <p>Début : 17 janvier Fin : 20 mars</p>	<p>9 h 30 à 11 h 15 Café et Quilles Quillo-Max Val-Bélair</p> <p><u>Inscription requise</u> (24 participants max.)</p> <p>Coût : vos parties</p> <p>Début : 18 janvier Fin : 21 mars</p>	<p>9 h 30 à 11 h Mise en forme Lucien-Borne - salle 103</p> <p><u>Inscription requise</u> (16 participants max.)</p> <p>Coût : 45 \$</p> <p>Début : 19 janvier Fin : 22 mars</p>
P.M.	<p>13 h 30 à 15 h 30 Atelier de peinture Servio Québec</p> <p><u>Inscription requise</u> (13 participants max.)</p> <p>50 \$ (Matériel participant) 65 \$ (Matériel Servio)</p> <p>Début : 15 janvier Fin : 18 mars</p>	<p>12 h à 14 h Curling Club de curling Victoria</p> <p>Coût : 35 \$</p> <p>16-30 janv. / 13-27 fév. / 12 mars</p> <p>-----</p> <p>13 h 30 à 15 h Danse Centre Ferland - salle RC-03</p> <p>Coût : 45 \$</p> <p>9 janvier au 12 mars</p>	<p>13 h 30 à 15 h Hockey Balle Dekhockey de la Capitale</p> <p><u>Inscription requise</u> (16 participants max.)</p> <p>Coût : 60 \$</p> <p>Début : 17 janvier Fin : 20 mars</p>	<p>13 h 30 à 15 h Atelier de chant Lucien-Borne - salle SS208</p> <p><u>Inscription requise</u> (10 participants max.)</p> <p>Coût : 45 \$</p> <p>Début : 18 janvier Fin : 21 mars</p>	<p>13 h 30 à 15 h Atelier de théâtre Lucien-Borne - salle 304</p> <p><u>Inscription requise</u> (14 participants max.)</p> <p>Coût : 45 \$</p> <p>Début : 19 janvier Fin : 22 mars</p>
VIRTUEL 		<p>10 h 15 à 11 h 30 Café-connexions (Zoom)</p> <p>Gratuit</p> <p>Début : 16 janvier Fin : 19 mars</p>	<p>13 h 30 à 14 h 30 Conversation anglaise (Zoom)</p> <p>Coût : 35 \$</p> <p>Début : 17 janvier Fin : 20 mars</p>		

INSCRIPTIONS : Jusqu'au 6 décembre, au 418-842-8421 poste 210 ou sans frais 1-866-844-8421. Vous devrez spécifier vos choix d'activités par priorité (1 à 5). Nous vous contacterons d'ici le 8 décembre s'il y a un changement à vos activités. INFOS : Voir plus de détails à l'endos. PAIEMENTS : Vous serez facturés à la fin de la session. Veuillez nous aviser si vous cessez une activité, afin d'ajuster les coûts.

ACTIVITÉS PRÉSENTIELLES :	
PEINTURE ♿	Ateliers libres avec professeurs au local la Mi-temps de Servio Québec . Une toile est incluse. Vous devez avoir les couleurs de base (blanc, noir, rouge, bleu, jaune) et vos pinceaux. Le matériel peut être fourni au coût de 15 \$.
TA CLIC QUÉBEC ♿	Activités sociales intérieures (jeux de sociétés, cartes, cerveau actif) ou extérieures, selon les intérêts et les suggestions du groupe. Salle Lucille-Morin de Servio Québec . <u>Inscription requise</u> : Maximum 8 participants .
JASSETTE PORTNEUF ♿	En collaboration avec l'ASSEP, activités sociales pour les personnes TCC et leurs proches dans différents lieux de la région de Portneuf . Description des lieux disponibles auprès de Patrick B. Deschamps (poste 224).
CURLING ♿	Club de curling Victoria : 449, rue Curie, à Québec , G1P 3V1. <u>Inscription requise</u> : Maximum 8 participants . Une rencontre aura lieu les 16-17 mars avec d'autres associations de personnes TCC. <u>N. B</u> : Casque obligatoire.
DANSE ♿	Préparation de chorégraphies en vue d'un spectacle en juin 2024. Prévoyez des espadrilles. Les personnes en ♿ doivent se déplacer seule. Centre Ferland : 1600, 8 ^e avenue, à Québec , G1J 3N5. Maximum 8 participants .
YOGA MÉDITATION ♿	Exercices sur chaise ou debout avec une période de méditation. Lucien-Borne : 100, ch. Ste-Foy, Québec , G1R 2T2
HOCKEY BALLE ⚽	Parties non compétitives où les équipes sont formées sur place. Dekhockey de la Capitale : 3850, avenue Chauveau, à Québec , G2C 1A1. <u>Équipements obligatoires</u> : Casque / bâton et tenue sportive. Vestiaire sur place.
CAFÉ 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. <u>Coût</u> : vos parties et achats sur place. Quillo-Max Val-Bélair : 1545, rue de l'Innovation, à Québec , G3K 2P9.
CHANT ♿	Préparation de chansons en vue d'un spectacle en juin 2024. Lucien-Borne : 100, ch. Ste-Foy, à Québec , G1R 2T2.
MISE EN FORME ♿	Différents exercices sur chaise ou debout à votre rythme. Il est suggéré d'arriver en tenue sportive et prévoyez des espadrilles, une serviette et de l'eau. Lucien-Borne : 100, ch. Sainte-Foy, à Québec , G1R 2T2. Vestiaire sur place.
THÉÂTRE ♿	Préparation de numéros en vue d'un spectacle en juin 2024. Lucien-Borne : 100, ch. Ste-Foy, à Québec , G1R 2T2.
ACTIVITÉS VIRTUELLES :	
CAFÉ-CONNEXIONS 📧	<u>Quoi</u> : Discussions avec thèmes sur un sujet proposé par l'animatrice de l'atelier. Vous devez avoir une adresse courriel et vous recevrez un lien pour y participer. <u>Infos</u> : Justine Lemieux (poste 202).
CONVERSATION ANGLAISE 📧	<u>Quoi</u> : Discussions en anglais animées par un professeur. Les participants ont des niveaux différents. Vous devez avoir une adresse courriel et vous recevrez un lien pour y participer. <u>Infos</u> : Samantha Gagnon (poste 208).

SERVIO QUÉBEC : 15, boul. des Étudiants, à **Québec**, G2A 2S4. En saison hivernale, veuillez **prévoir des souliers d'intérieur**.