



Inscriptions dès le 8 septembre - voir p.2

VOTRE
PROGRAMMATION
Automne

DU 19 SEPTEMBRE AU 18 DÉCEMBRE 2022

FAIRE UN DON : jedonneenligne.org/patrocharlesbourg

PATRO
DE CHARLESBOURG
1948

COMMENT S'INSCRIRE

À partir du 8 septembre - midi

AYEZ EN MAIN:

LA CARTE D'ASSURANCE-MALADIE DU MEMBRE

LE NUMÉRO D'ASSURANCE-SOCIALE DU PARENT pour inscrire un enfant

Obligatoire pour obtenir un relevé 24

VOTRE MODE DE PAIEMENT Voir plus bas



PAR INTERNET

Rendez-vous au **PATROCHARLESBOURG.COM**

et cliquez sur «Je m'inscris!»

MODES DE PAIEMENT ACCEPTÉS

- Carte de crédit (VISA ou MASTERCARD)
- Carte de débit



AU SECRÉTARIAT

Présentez-vous à la réception avec les items nécessaires en main (voir plus haut).

MODES DE PAIEMENT ACCEPTÉS

- Argent comptant
- Chèque à l'ordre du Patro de Charlesbourg daté au plus tard du 19 septembre 2022
- Carte de crédit (VISA ou MASTERCARD)
- Carte de débit



ANNULATION LISTE D'ATTENTE

Le Patro se réserve le droit d'annuler une activité si le nombre minimal de participants n'est pas atteint. Il se peut qu'une journée fériée ou une activité de financement majeure du Patro oblige l'annulation d'une activité. Ces exceptions sont déjà inscrites dans ce document de programmation et le tarif d'inscription est ajusté en conséquence.

Si une activité est complète, vous pouvez tout de même laisser votre nom à la réception, en personne ou par téléphone, afin que votre nom soit conservé sur une liste d'attente. Notez que cela ne vous garantit en rien une place mais vous assure que vous serez contacté si une place venait à se libérer.

PHOTO

Nous tenons à vous informer que le membre inscrit peut être photographié, filmé et/ou ses propos peuvent être enregistrés dans le cadre des activités du Patro. Ces extraits sonores et images pourraient être utilisés pour la promotion du Patro et votre consentement est précieux pour nous. Une case à cocher se trouve sur le formulaire d'inscription pour démontrer votre accord ou désaccord.

Nos valeurs Patro

AUTHENTICITÉ

BIENVEILLANCE

SIMPLICITÉ

JOIE DE VIVRE

COLLÉGIALITÉ

TABLE DES MATIÈRES

Secteur

ENFANCE

4 ans - 11 ans

P. 4

TA FÊTE AU PATRO

P. 5

Secteur

ADOS + TREMLIN 16-30

12 - 17 ans + 16 - 30 ans

P. 6

SERVICE AUX ÉCOLES

P. 7

FORMATION

P. 8

Secteur

ADULTES DE JOUR

18 ans +

P. 9-11

Secteur

ADULTES DE SOIR

18 ans +

P. 12-13

Secteur

COMMUNAUTAIRE

18 ans +

P. 14

*COVID-19

Le Patro se conformera aux exigences.

LE SECRÉTARIAT

JUSQU'AU 12 SEPTEMBRE

Lun. au ven.

8h à 12h + 13h à 16h30

Sam. et Dim.

FERMÉ

N'oubliez pas votre



VIGNETTE DE STATIONNEMENT!

Nécessaire du lundi au vendredi entre 7H et 18H. Procurez-vous la gratuitement au secrétariat du Patro le jour de votre première activité.

NOUS SOMMES SOUTENUS PAR



Arrondissement de
Charlesbourg

Québec



Gouvernement
du Canada



TELUS

Desjardins
Caisse populaire
de Charlesbourg



Fédération québécoise
des centres communautaires
de loisir

Rotary
Québec-Charlesbourg



ARLPH
Capitale-Nationale

Table
d'actions préventives
JEUNESSE
(TAP) La Source

Secteur ENFANTS

4 ans - 11 ans



PATRO
DE CHARLESBOURG
1948

Participer aux activités du secteur Enfants, c'est faire l'expérience d'une vie de groupe à travers des activités ludiques et une ambiance familiale. Chaque enfant est accueilli au Patro comme chez lui. Le respect et l'intégration de tous sont nos priorités. Nous favorisons un environnement conçu pour les enfants où règne le plaisir, la socialisation et l'apprentissage. Au Patro, les enfants font des découvertes, créent de nouvelles amitiés, rient, dansent, chantent et développent leurs talents. Bref, on les laisse être des enfants !

SAMEDI JEUNESSE

Tu veux de la diversité? Au programme : sports, jeux extérieurs, sorties, journées spéciales, bricolage, activités culturelles, etc. Les samedis jeunesse, c'est comme être en vacances!

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛTS
Samedi 9h à 16h + SSA gratuit de 16h à 17h30	2022-09-24/ 2022-12-17	80 \$

GYMNASE EN FAMILLE

Vous pouvez réserver la Lü, gymnase interactif, ou un terrain de badminton en famille!

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛTS
Vendredi 18h à 21h	2022-09-23/ 2022-12-11 (Sauf 2022-10-16)	GRATUIT
Dimanche 11h30 à 12h30		

CUISINE JEUNESSE

Le responsable de l'activité prévoit différentes recettes à réaliser avec les enfants. A la fin de la période, chaque enfant repart avec le plat qu'il a cuisiné et la recette s'il veut la reproduire à la maison.

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛTS
Vendredi 18 h 30 à 20 h	2022-09-23/ 2022-11-25	140 \$

LE JARDIN DE PIROUETTE & CABRIOLE

Le programme de psychomotricité donne aux parents l'occasion de vivre avec leurs jeunes enfants des moments privilégiés en réalisant des exercices qui permettent aux tout-petits de développer à la fois des habiletés motrices et cognitives.

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛTS
Dimanche 9h à 10h	2022-10-02/ 2022-12-18	45 \$ pour 13 séances ou 5\$ à la carte



2 heures d'animation dans une salle décorée, le tout selon la thématique que vous choisissez! L'enfant fêté sera costumé et chaque enfant recevra également une petite surprise. Pour couronner le tout, le gâteau représentatif de la thématique est fourni.

Il est également possible de louer une salle pour organiser vous-même une fête sans animateur.

8 THÉMATIQUES DISPONIBLES:

- L'ÉPOPEE FANTASTIQUE Magie et enchantement
- LE COURONNEMENT DE LA REINE Bal de princesses
- LA TRAVERSÉE PÉRILLEUSE Pirates et trésor
- ATTENTION AU SHÉRIFF Cowboys au Far West
- LES OLYMPIADES ARDENTES Fête sportive
- GYMNASSE INTERATIF LÜ
- POKÉMON
- SUPER HÉROS

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛTS
Dimanche Entre 13h30 et 15h30	2022-10-02/ 2022-12-11	175 \$ 10 enfants et -

POUR INFORMATION: 418 626-0161

INSCRIPTION EN LIGNE

Secteur

ADOS + TREMLIN 16-30

12 - 17 ans + 16 - 30 ans



Participer au secteur Ados, c'est faire l'expérience d'une vraie ambiance de gang à travers des activités ludiques vraiment trippantes. Au secteur Ados, on est loin du cadre scolaire. Même si on y vit des expériences enrichissantes, on ne se prend pas trop au sérieux. On est comme une petite famille bien soudée. Le respect et l'intégration de tous sont nos priorités. Les activités proposées aux jeunes ont pour objectifs la socialisation, l'apprentissage et le dépassement de soi.

SECTEUR ADOS	HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛTS
Tu veux vivre un trip de gang tout en faisant du sport et des activités culturelles? Le secteur Ados est la place! Voyages, tournois sportifs, sorties et projets divers.	Samedi 9h à 16h + SSA Gratuit de	2022-09-24/ 2022-12-17	80 \$

TREMLIN 16-30 (ÂGÉS ENTRE 16 & 30 ANS)
Groupe de loisir adapté pour jeunes adultes avec des besoins particuliers ou un rythme d'intégration plus lent. Inscription sur invitation seulement. Vous êtes intéressés veuillez écrire à Benjamin Nadeau b.nadeau@patrocharlesbourg.net

CAFÉ RENCONTRE (TREMLIN 16-30)	HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛTS
Les jeunes se présentent au Patro afin de relaxer et discuter de toutes sortes de sujets. Ateliers et conférenciers.	Mardi 18h à 20h	2022-09-20/ 2022-12-13	Gratuit

CUISINE (TREMLIN 16-30)	HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛTS
Cette cuisine collective offre aux jeunes la possibilité de planifier leurs repas (la première semaine) et de les préparer (la deuxième semaine).	Mercredi	2022-09-21/	30 \$

SPORTIF & CULTUREL (TREMLIN 16-30)	HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛTS
Les soirées seront dédiées à la pratique de sport et d'activités culturelles.	Jeudi 17h30 à 20h30	2022-09-22/ 2022-12-15	Gratuit

LOISIR (TREMLIN 16-30)	HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛTS
Activités de loisirs en transition vers la vie adulte	Vendredi 19h à 22h Samedi	& 2022-09-23/ 2022-12-17	100 \$ (Sur invitation)

Service aux ÉCOLES

10 - 17 ans



PROGRAMME ÉTU-ACTIF

ÉTU-ACTIF est un programme parascolaire conciliant études et activités physiques.

PRIMAIRE (ÉTU-ACTIF)

Il est offert aux élèves de 5^e et 6^e année du primaire. Service de transport en autobus de l'école jusqu'au Patro. Retour à 17 h 30 à l'école.

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛTS
Primaire Mardi au jeudi 15h30 à 17h30	2022-10-11/ 2022-12-08	GRATUIT (Inscriptions obligatoire à l'école)

SECONDAIRE (ÉTU-ACTIF)

Il est offert aux élèves du secondaire.

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛTS
Secondaire Mardi au jeudi 16h30 à 18h30	2022-10-11/ 2022-12-08	GRATUIT (Aucune inscription)

SPOT - POLYVALENTE DE CHARLESBOURG

Viens passer ton heure de dîner au SPOT !

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛTS
12h à 13h15 Du Lundi au vendredi	2022-09-19/ 2022-12-16	GRATUIT (Aucune inscription)

FORMATION



GARDIENS AVERTIS 11 à 14 ans

Formation d'une journée. Thèmes abordés : responsabilités des gardiens, prévention pour les enfants de tous âges, base pour les soins des enfants et intervention en cas d'urgence

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛTS
Dimanche 8h à 16h30	2022-11-20	70 \$

PRÊT À RESTER SEUL 9 à 15 ans

Connaître les règles de sécurité lorsqu'on est seul. L'importance de devenir responsable et de se préparer aux imprévus.

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛTS
Dimanche 9h à 15h	2022-11-27	70 \$

Secteur

ADULTES DE JOUR

18 ans +



La majorité des activités sont animées par des bénévoles qui veillent à bien accueillir et accompagner chacun des membres, à transmettre l'information et à répondre aux besoins du groupe. Ce sont nos veilleurs de l'esprit Patro. La prise en charge par les membres et l'auto animation sont des objectifs visés dans ce secteur. Tous sont invités à collaborer pour la préparation des activités et le rangement du matériel. Au besoin, des comités sont formés pour organiser diverses activités.

AMIS DE LA DÉTENTE

Temps de détente à l'intérieur duquel on y pratique une chorégraphie inspirée du tai-chi.

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛTS
Lundi 10h à 11h30	2022-09-19/ 2022-11-28	40 \$

ENSEMBLE POUR LE PLAISIR

En collaboration avec la Société Alzheimer de Québec, cette activité a pour but de permettre à la personne atteinte d'un trouble de la mémoire et son proche de retrouver des moments plaisants partagés à travers des activités significatives.

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛTS
Mercredi 9h30 à 11h30	2022-10-05/ 2022-12-07	GRATUIT (Inscription en appelant au secrétariat)

BILLARD RÉCRÉATIF

Parties de billard amicales et récréatives. Pas de compétition.

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛTS
Lundi 13h30 à 16h	2022-09-19/ 2022-11-28	35 \$
Mardi 13h30 à 16h	2022-09-20/ 2022-11-29	40 \$
Jeudi 13h30 à 16h	2022-09-22/ 2022-12-01	40 \$

BRIDGE RÉCRÉATIF

Jouer au bridge pour le plaisir dans un contexte amical.

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛTS
Mercredi 13h à 16h30	2022-10-12/ 2022-11-30	20 \$

DÉJEUNERS PARTAGE

Ces déjeuners sont un agréable prétexte pour échanger autour d'un texte qui invite à la réflexion. Une animatrice accompagne le groupe dans ce cheminement spirituel. La participation est gratuite (contribution volontaire). Inscription obligatoire une semaine avant la rencontre.

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛTS
Mardi 9 h à 11 h 27 sept. & 18 oct. 15 nov. / 13 déc.	2022-09-27/ 2022-12-13	Gratuit (contribution volontaire). Inscription obligatoire au secrétariat une semaine avant la rencontre.

HISTOIRE ET FAITS HISTORIQUES INÉDITS DU QUÉBEC - PARTIE 3

Ateliers participatifs en présentiel et en virtuel, animés par une personne passionnée sur différents thèmes de l'histoire du Québec, faisant suite à la Partie 1 et 2. (Ex : les légendes du Québec, la prohibition, les inventeurs québécois et leurs inventions et plus encore!)

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛTS
Mercredi 13h30 à 15h30	2022-09-21/ 2022-11-23	40 \$

MUSCLEZ VOS MÉNINGES

Pour garder la vitalité intellectuelle et démystifier ce qu'est la mémoire. Avoir du plaisir et dédramatiser les petits oublis.

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛTS
Mercredi 9h30 à 11h30	2022-10-05/ 2022-12-07	40 \$

LES ATELIERS DE MONIQUE

Atelier d'aquarelle en création libre et partage de techniques.

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛTS
Mardi 10h à 16h	2022-09-20/ 2022-11-29	50 \$

IMPROVISATION

Ateliers d'improvisation prenant la forme d'exercices d'apprentissage ainsi que de parties amicales.

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛTS
Vendredi 14h à 16h	2022-09-23/ 2022-12-02	75 \$

PICKLEBALL

Le pickleball est un sport de raquette qui combine les techniques du badminton, du tennis et du ping pong.

COURS (PICKLEBALL)

4 premiers cours serviront à apprendre les bases du pickleball avec un entraîneur-bénévole.

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛTS
Mercredi 13h30 à 15h30	2021-09-21/ 2021-11-30	45 \$

LIBRE (PICKLEBALL)

Pour tous joueurs et joueuses connaissant, ou non, la base de ce sport. Pour le plaisir de bouger!

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛTS
Mardi 13h30 à 15h30	2022-09-20/ 2022-11-29	45 \$
Jeudi 13h30 à 15h30	2022-09-22/ 2022-12-01	50 \$

SCRABBLE POUR AMATEURS

S'amuser avec les mots, sans compétition.

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛTS
Jeudi 9h30 à 12h	2022-09-22/ 2022-12-01	60 \$

TRICO-THÉ

Projet d'aide humanitaire pour l'association caritative Collaboration Santé Internationale : tricoter et/ou assembler des couvertures en laine pour les gens dans le besoin. Autres projets libres, échange de trucs et astuces.

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛTS
Jedi 13h15 à 16h15	2022-09-22/ 2022-12-01	GRATUIT (Inscriptions)

VIACTIVE

Programme de conditionnement physique élaboré par Kino-Québec.

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛTS
Mardi 13h30 à 15 h	2022-09-20/ 2022-11-29	40 \$

ZUMBA GOLD

Activité cardiovasculaire sur de la musique latine.

VIRTUEL (ZUMBA GOLD)

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛTS
Vendredi 13h15 à 14h15	2022-09-23/ 2022-12-02	90 \$

PRÉSENTIEL (ZUMBA GOLD)

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛTS
Lundi 12h à 13h	2022-09-19/ 2022-11-28 (Sauf 2022-09-26, 2022-10-03 et 2022-10-10)	80 \$
Mercredi 12h à 13h	2022-09-21/ 2022-11-30 (Sauf 2022-10-12)	100 \$
Vendredi 12h à 13h	2022-09-23/ 2022-12-02	110 \$

— ANNULÉ —

Secteur

ADULTES DE SOIR

18 ans +



La majorité des activités sont animées par des bénévoles qui veillent à bien accueillir et accompagner chacun des membres, à transmettre l'information et à répondre aux besoins du groupe. Ce sont nos veilleurs de l'esprit Patro. La prise en charge par les membres et l'auto animation sont des objectifs visés dans ce secteur. Tous sont invités à collaborer pour la préparation des activités et le rangement du matériel. Au besoin, des comités sont formés pour organiser diverses activités.

BASKETBALL RÉCRÉATIF MIXTE

Basketball pour tous dans un contexte amical.

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛTS
Mercredi 20h à 21h30	2022-09-21/ 2022-12-14 (sauf 2022-12-10)	60 \$

CHORALE AZIMUTS

Performer dans le bonheur de chanter à quatre voix pour le plus grand bénéfice

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛTS
Mercredi	2022-09-21/	Voir site internet Chorale Azimuts

HOCKEY COSOM MIXTE

Hockey cosom pour tous dans un contexte amical.

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛTS
Lundi 19h30 à 21h30	2022-09-19/ 2022-12-12 (sauf 2022-09-26, 2022-10-03 et 2022-10-10)	65 \$

LIGUE DES VIEUX-BÂTONS

Hockey cosom pour le plaisir dans une ambiance fraternelle. Saine compétition au rendez-vous.

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛTS
Mardi 20h à 22h	2022-09-20/ 2022-12-13	85 \$

SPIKEBALL RÉCRÉATIF

Spikeball pour tous dans un contexte amical.

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛTS
Mardi 18h15 à 19h45	2022-09-20/ 2022-12-13	60 \$

VOLLEYBALL INTERMÉDIAIRE

Volleyball récréatif mixte pour joueurs connaissant bien les règles et stratégies du jeu, maîtrisant bien les techniques de base (service, touche, manchette, attaque, bloc, positions, etc.)

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛTS
Jedi 18h30 à 20h	2022-09-22/ 2022-12-15	70 \$
Jedi 20h30 à 22h	2022-09-22/ 2022-12-15	70 \$

ZUMBA GOLD

Activité cardiovasculaire sur de la musique latine.

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛTS
Lundi 18h à 19h	2022-09-19/ 2022-12-12 (sauf 2022-09-26, 2022-10-03 et	95 \$
Mercredi 18h30 à 19h30	2022-09-21/ 2022-12-14	115 \$

GRATUIT

10 SEPTEMBRE

FÊTE DE LA RENTRÉE

9H A 16H

JEUX GONFLABLES

TAEKWONWONDO **ROOKIE RUGBY**

CENTRE DU R.I.R.E **BINGO**

KATAG **JEUX GEANTS**

PSYCHOMOTRICITE

BOUFFE
HOT-DOG
BLÉ D'INDE DE LA FERME SIMARD
DESSERT DE LA BÛCHE GLACÉE
CAFÉ GLACÉE DE LA PIAZZETTA

PATRO
DE CHARLESBOURG
1948

Secteur

COMMUNAUTAIRE

18 ans +



Les activités du secteur s'ancrent dans la volonté de développer la fierté, l'estime et la confiance en soi chez ses membres. Le partage, l'entraide, le respect, l'équité, l'inclusion et la dignité en sont les valeurs piliers et l'approche qu'on y préconise est le développement du potentiel et du pouvoir d'agir de la personne. Le secteur peut compter sur la participation de plusieurs bénévoles qui s'impliquent hebdomadairement et permettent la tenue de bon nombre d'activités.

CUISINES COLLECTIVES DES MAMANS

Les groupes de cuisine collective de Charlesbourg sont composés de participants qui se réunissent une fois par mois pour planifier des recettes, puis une seconde fois pour les cuisiner ensemble. Il s'agit d'un excellent moyen pour obtenir une variété de plats équilibrés à faible coût tout en rencontrant de nouvelles personnes. La cuisine collective des mamans offre un service de garde gratuit pour la période de planification et de cuisine.

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛTS
Lundi 9h à 12h		Variable selon le nombre de portions (4\$ la portion)
Judi 9h à 16h		Variable selon le nombre de portions (4\$ la portion)

CUISINES COLLECTIVES PATRO

Les groupes de cuisine collective de Charlesbourg sont composés de participants qui se réunissent une fois par mois pour planifier des recettes, puis une seconde fois pour les cuisiner ensemble. Il s'agit d'un excellent moyen pour obtenir une variété de plats équilibrés à faible coût tout en rencontrant de nouvelles personnes.

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛTS
Lundi 9h à 12h		Variable selon le nombre de portions (4\$ la portion)
Judi 9h à 16h		Variable selon le nombre de portions (4\$ la portion)

COMPTOIR ALIMENTAIRE PATRO-ROTARY CHARLESBOURG

Le comptoir alimentaire est offert aux personnes seules, couples ou familles biparentales de plus de 30 ans ayant un faible revenu et qui résident dans le secteur de Charlesbourg. Une inscription est requise. Preuves d'identité, de résidence et de revenus seront demandées.

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛTS
Vendredi 13h à 15h30		GRATUIT

CUISINE PARENTS PRESSÉS

Le groupe de cuisine collective Parents pressés se réunit un dimanche par mois pour cuisiner plusieurs recettes à congeler afin de faciliter les routines de semaine et d'obtenir des repas à faible coût. La planification des recettes se fait par Facebook au cours de la semaine précédente.

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛTS
Dimanche 9h à 16h		GRATUIT

COQUETEL BENEFICE

AU PROFIT DU PATRO DE CHARLESBOURG

ACHETEZ VOS
BILLETS EN LIGNE
DÈS MAINTENANT

JEDONNEENLIGNE.ORG/FONDATIONPATROCHARLESBOURG/CB2022/



45[€]



16 SEPT.

17 H 30

80 \$

Le coût de la carte est de
80 \$ par personne.
Reçu de charité de 40\$ par billet.



À la présidence d'honneur :

M. MARC-ANTOINE LACASSE

AU PROFIT DU PATRO DE CHARLESBOURG

Depuis plus de 45 ans maintenant, plus de 500 gens d'affaires, anciennes, anciens et ami.e.s du Patro se réunissent pour faire de cet événement un succès dans une ambiance lounge et décontractée.

Il s'agit de la plus importante source de financement du Patro.

Le coût du billet inclut le buffet et les consommations à volonté.

Patro

MA PLACE LOISIR !

PATROCHARLESBOURG.COM

Suivez-nous sur  

7700, 3e Avenue Est, Québec (QC) G1H 7J2

418 626-0161 info@patrocharlesbourg.net

P N'oubliez pas votre vignette !



FAIRE UN DON : jedonneenligne.org/patrocharlesbourg