

Inscriptions dès le 30 novembre - voir p.2

VOTRE

**PROGRAMMATION**

*Hiver*

DU 16 JANVIER AU 7 MAI 2023

**FAIRE UN DON** : [je.donneenligne.org/patrocharlesbourg](http://je.donneenligne.org/patrocharlesbourg)

**PATRO**  
DE CHARLESBOURG  
1948

# COMMENT S'INSCRIRE

À partir du 30 novembre - 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 16 janvier 2023
- 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. 7

Secteur

**ADULTES DE JOUR**

18 ans +

P. 8-11

Secteur

**ADULTES DE SOIR**

18 ans +

P. 12-13

Secteur

**COMMUNAUTAIRE**

18 ans +

P. 14

## HORAIRE DU SECRÉTARIAT

Lundi au jeudi	8h à 12h + 13h à 16h30
Vendredi	8h à 12h + 13h à 20h
Samedi	8h30 à 16h30
Dimanche	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



Fondation  
Bon départ

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	2023-01-21/ 2023-05-06	95 \$

## GYMNASSE EN FAMILLE

Nous offrons des plages d'une heure pour du badminton et du gymnase interactif Lû (matériel fourni au besoin).

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛTS
Vendredi 18h à 21h	2023-01-20/ 2023-05-07	GRATUIT
Dimanche 11h30 à 12h30	Sauf 27 et 29 janvier, 31 mars, 7 et 9 avril 2023	

## CUISINE JEUNESSE

Le responsable prévoit différentes recettes à réaliser avec les enfants. À 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	2023-02-10/ 2023-03-24	102\$

## LE JARDIN DE PIROUETTE & CABRIOLE

Le programme de psychomotricité donne l'occasion de vivre 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 9h30 à 10h30	2023-01-22/ 2023-05-07  Sauf 9 avril 2023	65 \$ pour 15 séances ou 5\$ à la carte

## ATELIERS LUDIQUES FAMILLE

Jeux de société, coin de lecture et bricolages ! Vous désirez vivre un moment culturel en famille ? C'est l'activité pour cela ! (matériel fourni). Plages d'une heure.

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛTS
Dimanche 9 h 30 à 12 h 30	2023-01-22/ 2023-05-07 Sauf 29 janvier et 9 avril 2023	GRATUIT



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

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.

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛTS
Samedi 9h à 16h	2023-01-21/ 2023-05-06	95 \$

## VENDREDI ADOS !

Tu as le goût de chiller au Patro ? Passe nous voir !

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛTS
Vendredi 19h à 22h	2023-01-20/ 2023-05-05	GRATUIT

## TREMLIN 16-30 (ÂGÉS ENTRE 16 & 30 ANS)

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](mailto:b.nadeau@patrocharlesbourg.net)

## CUISINE (TREMLIN 16-30)

Cette cuisine collective offre aux jeunes la possibilité de planifier leurs repas (la première semaine) et de les préparer (la deuxième semaine).

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛTS
Jeudi 18h à 20h30	2023-01-19/ 2023-05-04	38 \$ (Sur invitation)

## LOISIR (TREMLIN 16-30)

Activités de loisirs en transition vers la vie adulte.

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛTS
Vendredi 18h à 21h & Samedi 10h à 15h	2023-01-20/ 2023-05-05 Sauf 7-8 avril	120 \$ (Sur invitation)

## CAFÉ RENCONTRE (TREMLIN 16-30)

Les jeunes se présentent au Patro afin de relaxer et discuter de toutes sortes de sujets. Ateliers et conférenciers.

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛTS
Mardi 18h à 20h	2023-01-17/ 2023-05-02	Gratuit Inscription en ligne ou secrétariat

## SPORTIF & CULTUREL (TREMLIN 16-30)

Les soirées seront dédiées à la pratique de sport et d'activités culturelles.

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛTS
Mercredi 18h à 20h	2023-01-18/ 2023-05-03	Gratuit Inscription en ligne ou secrétariat

# Service aux ÉCOLES

10 - 17 ans



## PROGRAMME ÉTU-ACTIF

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

### PRIMAIRE (ÉTU-ACTIF)

**Écoles : Guillaume-Mathieu, Les Constellations, Cap-Soleil et Parc Orléans.**  
Il est offert aux élèves de 4<sup>e</sup>, 5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> année du primaire. Service de transport en autobus de l'école jusqu'au Patro. Retour à 17h30 à l'école. Horaire selon l'école.

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛTS
Primaire Mardi au jeudi 15h30 à 17h30	2023-01-23/ 2023-05-05	GRATUIT (Inscription obligatoire)

### SECONDAIRE (ÉTU-ACTIF)

Il est offert aux élèves du secondaire.

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛTS
Secondaire Mardi au jeudi 16h30 à 18h30	2023-01-16/ 2023-05-26	GRATUIT (Aucune inscription)

### SPOT - POLYVALENTE DE CHARLESBOURG

Viens passer ton heure de dîner au SPOT !

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛTS
12h à 13h15 Mardi au vendredi	2023-01-16/ 2023-05-26	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	2023-04-16	75 \$

### 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	2023-04-23	75 \$

# 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	2023-01-16/ 2023-04-17 Sauf 6 mars, 10 avril	48 \$

### 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.

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛTS
Mercredi 9h30 à 11h30	2023-02-01/ 2023-04-12 Sauf 8 mars	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	2023-01-16/ 2023-04-17 Sauf 6 mars, 10 avril	42 \$
Mardi 13h30 à 16h	2023-01-17/ 2023-04-18	42 \$
Jeu 13h30 à 16h	2023-01-19/ 2023-04-20 Sauf 9 mars	45 \$

### BRIDGE RÉCRÉATIF

Jouer au bridge pour le plaisir dans un contexte amical.

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛTS
Mercredi 13h à 16h30	2023-01-18/ 2023-04-19	25\$

### 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.

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛTS
Mardi 9 h à 11 h 17 janv., 21 fév., 28 mars, 18 avril	2023-01-17/ 2023-04-18	Gratuit Contribution volontaire. Inscription obligatoire au secrétariat une semaine avant la rencontre.



## HISTOIRE ET FAITS HISTORIQUES INÉDITS DU QUÉBEC - PARTIE 1

Ateliers participatifs en présentiel et en virtuel, animés par une personne passionnée sur différents thèmes de l'histoire du Québec. Ex : les communautés religieuses, les filles du Roy, la généalogie, etc.

## IMPROVISATION

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

## JOUER AVEC LES MOTS

Jeux sur la langue française: vocabulaire et connaissances générales. Animation inspirée de divers jeux télévisés et de jeux de société. Assiduité essentielle pour la formule de jeu d'équipe. Compétition amicale. En collaboration avec l'ASULF et l'OQLF.

## LES ATELIERS DE MONIQUE

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

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛTS
Mardi 13h30 à 15h30	2023-01-17/ 2023-04-04 Sauf 7 et 21 mars	40 \$

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛTS
Jeudi 14h à 16h	2023-01-19/ 2023-04-20	90 \$

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛTS
Lundi 13h30 à 15h30	2023-01-23/ 2023-04-03	40 \$

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛTS
Mardi 10h à 16h	2023-01-17/ 2023-04-18	55 \$

## 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	2023-01-18/ 2023-04-19	54\$

### LIBRE (PICKLEBALL)

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

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛTS
Lundi 13h30 à 15h30	2023-01-16/ 2023-04-17 Sauf 6 mars, 10	54 \$
Mardi 13h30 à 15h30	2023-01-17/ 2023-04-18	54 \$
Jeudi 13h30 à 15h30	2023-01-19/ 2023-04-20 Sauf 26 janv., 9 et	50 \$

## PROGRAMME PIED PROGRAMME INTÉGRÉ ÉQUILIBRE

Programme de prévention des chutes. 2 fois par semaine

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛTS
Lundi 10h à 11h Jeudi 10h à 11h30	2023-01-16/ 2023-04-20 Sauf 6 et 9 mars, 10 et 13 avril	<b>GRATUIT</b>

## PROGRAMME RÉEL RETRAITE ÉPANOUIE ET LOISIRS

La planification du temps libre à la retraite est essentielle afin de profiter des années à venir. Ce programme a été conçu pour permettre aux nouveaux retraités de s'épanouir à travers des pratiques de loisir satisfaisantes.

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛTS
Mardi 9h30 à 11h30	2023-02-07/ 2023-04-11	<b>20 \$</b>

## SCRABBLE POUR AMATEURS

S'amuser avec les mots, sans compétition.

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛTS
Jeudi 9h30 à 12h	2023-01-19/ 2023-04-20	<b>60 \$</b>

## TRICOT COURS 1 –INITIATION

Tu veux apprendre à tricoter et tu n'as jamais touché à ce médium? Cours semi-privé au rythme de chacun. Kit de base fourni (1 balle et 2 broches à tricoter) pour réaliser une guenille

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛTS
Jeudi 9h30 à 11h30	19 janvier 26 janvier	<b>10\$ la séance</b>

Tu veux apprendre à tricoter des bas avec la méthode « magic loop »? Tu es à la bonne place ! Pré-requis : savoir tricoter les mailles de base (à l'endroit et à l'envers). Cours semi-privé, au rythme de chacun. Matériel non fourni. Autres projets libres possibles.

## TRICOT COURS 2

Confection de bas en « magic loop » (à partir des orteils, talon raccourci).

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛTS
Jeudi 9h30 à 11h30	9 février 16 février 23 février 2 mars	<b>10\$ la séance</b>

## TRICOT COURS 3

Confection de bas en « magic loop » (à partir des orteils, talon double).

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛTS
Jeudi 9h30 à 11h30	16 mars 23 mars 30 mars 6 avril	<b>10\$ la séance</b>

## TRICOT COURS 4

Confection de bas en « magic loop » (à partir du haut, talon raccourci).

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛTS
Jeudi 9h30 à 11h30	13 avril 20 avril 27 avril 4 mai	<b>10\$ la séance</b>

## 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
Jeudi 13h15 à 16h15	2023-01-19/ 2023-04-20 Sauf 9 mars	<b>GRATUIT</b> (Inscription obligatoire)

## VIACTIVE

Programme de conditionnement physique élaboré par Kino-Québec.

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛTS
Mardi 13h30 à 15 h	2023-01-17/ 2023-04-18	<b>GRATUIT</b>

## ZUMBA GOLD

Activité cardiovasculaire sur de la musique latine.

### VIRTUEL (ZUMBA GOLD)

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛTS
Vendredi 9h15 à 10h15	2023-01-20/ 2023-05-05	110 \$

### PRÉSENTIEL (ZUMBA GOLD)

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛTS
Lundi 12h15 à 13h15	2023-01-16/ 2023-04-17 Sauf 6 mars, 10 avril	120 \$
Mercredi 9h15 à 10h15	2023-01-18/ 2023-04-19 Sauf 8 mars	130 \$
Mercredi 10h30 à 11h30	2023-01-18/ 2023-04-19 Sauf 8 mars	130 \$
Vendredi 10h30 à 11h30	2023-01-20/ 2023-05-12 Sauf 10, 17, 31	130 \$

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 22h	2023-01-18/ 2023-05-03 Sauf 29 mars	75 \$

## CHORALE AZIMUTS

Performer dans le bonheur de chanter à quatre voix pour le plus grand bénéfice de la communauté. Auditions : interpréter un bout de chanson simple, au choix, sans musique, pour évaluation de la justesse et de la voix.

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛTS
Mercredi 19h à 21h30	2023-01-18/ 2023-05-03	Voir site internet Chorale Azimuts

## HOCKEY COSOM MIXTE

Hockey cosom pour tous dans un contexte amical.

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛTS
Lundi 19h30 à 21h30	2023-01-16/ 2023-05-01 Sauf 10 avril	100 \$

## 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	2023-01-17/ 2023-05-02	110 \$

## SPIKEBALL RÉCRÉATIF

Spikeball pour tous dans un contexte amical.

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛTS
Mardi 18h15 à 19h45	2023-01-17/ 2023-05-02	80 \$

## TRICOT COURS 1 – INITIATION

Tu veux apprendre à tricoter et tu n'as jamais touché à ce médium? Cours semi-privé au rythme de chacun. Kit de base fourni (1 balle et 2 broches à tricoter) pour réaliser une guenille.

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛTS
Jeudi 18h30 à 20h30	19 janvier 26 janvier 2 février	<b>10\$ la séance</b>

Tu veux apprendre à tricoter des bas avec la méthode « magic loop »? Tu es à la bonne place ! Pré-requis : savoir tricoter les mailles de base (à l'endroit et à l'envers). Cours semi-privé, au rythme de chacun. Matériel non fourni. Autres projets libres possibles.

## TRICOT COURS 2

Confection de bas en « magic loop » (à partir des orteils, talon raccourci).

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛTS
Jeudi 18h30 à 20h30	9 février 16 février 23 février	<b>10\$ la séance</b>

## TRICOT COURS 3

Confection de bas en « magic loop » (à partir des orteils, talon double).

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛTS
Jeudi 18h30 à 20h30	16 mars 23 mars 30 mars	<b>10\$ la séance</b>

## TRICOT COURS 4

Confection de bas en « magic loop » (à partir du haut, talon raccourci).

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛTS
Jeudi 18h30 à 20h30	13 avril 20 avril 27 avril	<b>10\$ la séance</b>

## 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.) et recherchant une saine compétition.

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛTS
Jeudi 18h30 à 20h	2023-01-19/ 2023-05-04 Sauf 26 janvier, 30	<b>75\$</b>
Jeudi 20h30 à 22h	2023-01-19/ 2023-05-04 Sauf 26 janvier, 30	<b>75 \$</b>

## ZUMBA GOLD

Activité cardiovasculaire sur de la musique latine.

HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛTS
Lundi 18h à 19h	2023-01-16/ 2023-05-01	<b>150 \$</b>

# Secteur COMMUNAUTAIRE



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.

## 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 12h30 à 15h30	Janvier à juin	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	Janvier à juin  Dates à déterminer	Variable selon le nombre de portions (5\$ la portion)

## CUISINES CRÉATIVES PATRO

Les participants aux cuisines créatives se regroupent une fois par mois afin de cuisiner des plats équilibrés pour apporter à la maison. Les recettes sont déterminées en fonction des denrées alimentaires récupérées afin de réduire le gaspillage alimentaire. À chaque cuisine, une soupe, deux plats principaux et une collation ou un dessert sont réalisés.


HORAIRE	DÉBUT / FIN	COÛTS
Mardi 9h à 14h	Janvier à juin  Dates à déterminer	Variable selon le nombre de portions (2\$ la portion)



En 2023, le Patro fêtera son

## **75<sup>e</sup> ANNIVERSAIRE**

Toutes les activités annuelles seront teintées aux couleurs de cet événement. Voici les premières activités spéciales de cette année de festivités :



<b>Danse-o-thon</b>	<b>28 janvier</b>
<b>Brunch de la cabane à sucre</b>	<b>18 mars</b>
<b>Coquetel Bénéfice</b>	<b>31 mars</b>
<b>Grand Boucan</b>	<b>20 mai</b>
<b>Fête des Bénévoles</b>	<b>1er juin</b>

Au plaisir de vous y retrouver !

Suivez-nous sur :



**PATROCHARLESBOURG.COM**

Suivez-nous sur  

7700, 3<sup>e</sup> Avenue Est, Québec (QC) G1H 7J2  
418 626-0161 info@patrocharlesbourg.net

 **N'OUBLIEZ PAS VOTRE VIGNETTE**

