



|             | <b>LUNDI</b>                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>MARDI</b>                                                                                                                                                                                                          | <b>MERCREDI</b>                                                                                                                                                                                                   | <b>JEUDI</b>                                                                                                                                                                                                                      | <b>VENDREDI</b>                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>A.M.</b> | <b>Pas d'activités :</b><br>1er sept. / 13 oct.                                                                                                                                                                                                                       | <b>Mise en forme</b><br><br>Servio Québec<br><br>9h30 à 11h15<br><br><b>Coût : 45\$</b><br><br>23 sept. au 16 déc.<br><br>Inscription requise<br>(12 max.)                                                            | <b>Méditation guidée</b><br><br>Centre Lucien-Borne - 304<br><br>10h15 à 11h30<br><br><b>Coût : 45\$</b><br><br><b>Début:</b> 24 septembre<br><br><b>Fin:</b> 17 décembre<br><br>Inscription requise<br>(12 max.) | <b>Pas d'activités :</b><br>18 décembre                                                                                                                                                                                           | <b>Pas d'activités :</b><br>19 décembre                                                                                                                                                                                          |
|             | <b>Atelier de peinture</b><br><br>Servio Québec<br><br>9h30 à 11h30<br><br><b>50\$ (Matériel personnel)</b><br><br><b>70\$ (Matériel Servio)</b><br><br><b>Début:</b> 22 septembre<br><br><b>Fin:</b> 15 décembre<br><br>Inscription requise<br>(13 participants max) |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                   | <b>Café La Jasette Portneuf</b><br><br>11h à 15h<br><br>Différents lieux                                                                                                                                                          | <b>Café et Quilles</b><br><br>Quillo-Max Val-Bélair<br><br>9h30 à 11h15<br><br><b>Coût: vos parties</b><br><br><b>Début:</b> 25 septembre<br><br><b>Fin:</b> 11 décembre<br><br>Inscription requise<br>(24 participants max)     |
| <b>P.M.</b> | <b>Atelier de peinture</b><br><br>Servio Québec<br><br>13h30 à 15h30<br><br><b>50\$ (Matériel personnel)</b><br><b>70\$ (Matériel Servio)</b><br><br><b>Début:</b> 22 septembre<br><br><b>Fin:</b> 15 décembre<br><br>Inscription requise<br>(13 participants max)    | <b>Danse</b><br><br>Centre Lucien-Borne - Salle 103<br><br>13h30 à 15h<br><br><b>Coût: 45\$</b><br><br><b>Début:</b> 23 septembre<br><br><b>Fin :</b> 16 décembre<br><br>Inscription requise<br>(10 participants max) | <b>Ateliers créatifs</b><br><br>Servio Québec<br><br>13h30 à 15h<br><br><b>Coût: 70\$</b><br><br><b>Début:</b> 24 septembre<br><br><b>Fin :</b> 17 décembre<br><br>Inscription requise<br>(8 participants max)    | <b>Ateliers de chant</b><br><br>Centre Lucien-Borne - Salle 103<br><br>13h30 à 15h<br><br><b>Coût: 45\$</b><br><br><b>Début:</b> 25 septembre<br><br><b>Fin :</b> 11 décembre<br><br>Inscription requise<br>(10 participants max) | <b>Arts dramatiques</b><br><br>Centre Lucien-Borne - Salle 304<br><br>13h30 à 15h<br><br><b>Coût: 45\$</b><br><br><b>Début:</b> 26 septembre<br><br><b>Fin :</b> 12 décembre<br><br>Inscription requise<br>(10 participants max) |
|             | <b>Virtuel</b>                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                       | <b>Café-connexion</b><br>via la plateforme zoom<br>10h15 à 11h30<br><b>Gratuit</b><br><b>Début:</b> 23 sept. / <b>Fin:</b> 16 déc.                                                                                | <b>Conversation anglaise</b><br>via la plateforme zoom<br>13h30 à 14h30<br><b>Coût: 35\$</b><br><b>Début:</b> 24 sept./ <b>Fin:</b> 17 déc.                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                  |

**INSCRIPTION:** Vous avez jusqu'au **10 septembre** pour vous inscrire auprès de Justine Lemieux au **418 842-8421 poste 210** ou sans frais 1 866 844-8421, poste 210. Vous devez spécifier vos choix d'activités par priorité (1 à 5). Nous vous contacterons s'il y a un changement dans vos activités.

**STAC:** N'oubliez pas de faire la réservation de vos transports adaptés. Prévoyez 15 minutes avant le début de chaque activité et 15 minutes après.

|                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <b>Peinture</b>                  | <b>Au local la Mi-temps de Servio Québec</b> , créations libres avec professeur. Une toile est incluse avec votre inscription. Vous devez avoir les couleurs de base (blanc, noir, rouge, bleu, jaune) et vos pinceaux. <b>Inscription requise : 13 participants maxi.</b><br><b>Coût: matériel personnel: 50\$ / matériel de Servio : 70\$.</b> |
|  <b>Mise en forme</b>            | <b>À la Salle Lucille-Morin de Servio Québec</b> , exercices sur chaise ou debout à votre rythme. Tenue sportive et espadrilles suggérées. Prévoir serviette et bouteille d'eau. Des toilettes sont accessibles sur place pour vous changer. Inscription requise : 12 participants maximum. Coût : 45\$                                          |
|  <b>Café La Jasette Portneuf</b> | <b>Dans différents lieux de la région de Portneuf</b> , en collaboration avec l'ASSEP , activités sociales pour les personnes TCC et leurs proches. Informations disponibles auprès de <u>Naomie Lapointe (poste 202).</u>                                                                                                                       |
|  <b>Danse</b>                    | <b>Au centre Lucien-Borne, 100, chemin Ste-Foy, G1R 2T2.</b> Préparation de chorégraphies selon diverses thématiques en vue de captation vidéo pour nos réseaux sociaux. <b>Inscription requise: 8 participants maximum. Coût: 45\$.</b>                                                                                                         |
|  <b>Café-connexion</b>           | <b>Activité virtuelle via la plateforme Zoom</b> , discussions avec thèmes proposés par l'intervenant qui anime l'activité. Vous devez avoir une adresse courriel. <b>Infos: Alice Onfroy, poste 223. Gratuit.</b>                                                                                                                               |
|  <b>Méditation guidée</b>        | <b>Au centre Lucien-Borne, 100, chemin Ste-Foy, G1R 2T2, local 304.</b> Outils de bien-être : période de yoga et méditation guidée<br><b>Inscription requise : 12 participants maximum. Coût : 45\$</b>                                                                                                                                          |
|  <b>Ateliers créatifs</b>        | <b>À la Salle Lucille-Morin de Servio Québec</b> , activité artistique permettant la découverte de différents médiums et techniques favorisant l'expression artistique. Matériel diversifié fourni par Servio. <b>Inscription requise: 8 participants maximum. Coût: 70\$.</b>                                                                   |
|  <b>Conversation anglaise</b>    | <b>Activité virtuelle via la plateforme Zoom</b> , vous devez avoir une adresse courriel. Vous recevrez un lien pour y participer. Discussions en anglais animées par un professeur. <b>Inscription requise. Coût: 35\$</b>                                                                                                                      |
|  <b>Café-Quilles</b>            | <b>Au Quillo-Max Val-Bélair : 1545, rue de l'Innovation, à Québec, G3K 2P9.</b> 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. <b>Inscription requise : 24 participants maximum. Coût : vos parties.</b>                                                                          |
|  <b>Atelier de chant</b>       | <b>Au centre Lucien-Borne, 100, chemin Ste-Foy, G1R 2T2.</b> Exercices de diction et de projection des différents types de voix.<br><b>Inscription requise: 10 participants maximum. Coût: 45\$</b>                                                                                                                                              |
|  <b>Ta Clic Québec</b>         | <b>À la Salle Lucille-Morin de Servio Québec</b> , activités sociales intérieures (jeux de sociétés, cartes, cerveau actif) selon les intérêts du groupe. <b>Inscription requise : 8 participants maximum. Coût : 30\$</b>                                                                                                                       |
|  <b>Arts dramatiques</b>       | <b>Au centre Lucien-Borne, 100, chemin Ste-Foy, G1R 2T2.</b> Ateliers de création et d'interprétation de différents arts dramatiques. <b>Inscription requise: 10 participants maximum. Coût: 45\$</b>                                                                                                                                            |

**PAIEMENT: Vous serez facturé à la fin de la session. Il est de votre responsabilité de nous aviser si vous cessez une activité, sinon vous serez facturé.**

**Servio Québec : 14 Rue St Amand Québec, QC G2A 1S6.**