

FÉVRIER 2026 - PROGRAMMATION 55 ANS ET +

Lundi

2 févr.

9h à 15h

Courte pointe

13h à 15h

Pétanque
Yoga doux

13h45 à 14h45

Mise en forme 50 ans et +

9 févr.

9h à 15h

Courte pointe

13h à 15h

Pétanque
Yoga doux

13h45 à 14h45

Mise en forme 50 ans et +

16 févr.

9h à 15h

Courte pointe

13h à 15h

Pétanque
Yoga doux

13h45 à 14h45

Mise en forme 50 ans et +

23 févr.

9h à 15h

Courte pointe

13h à 15h

Pétanque
Yoga doux

13h45 à 14h45

Mise en forme 50 ans et +

Mardi

3 févr.

Mercredi

4 févr.

13h à 15h

Billard
Créer pour le plaisir

Jeudi

5 févr.

13h30 à 15h

Neuro-Gym et bougeotte

10 févr.

11 févr.

13h à 15h

Billard
Créer pour le plaisir

12 févr.



10h à 12h

Ciné-discussion avec Félix

13h30 à 15h

Neuro-Gym et bougeotte

17 févr.



13h30 à 15h30

Atelier "Protection dossier de crédit Equifax et TransUnion"

18 févr.

13h à 15h

Billard
Créer pour le plaisir

19 févr.

13h30 à 15h

Neuro-Gym et bougeotte

24 févr.



13h à 19h

Marchand de lunettes

25 févr.

13h à 15h

Billard
Créer pour le plaisir

26 févr.

13h30 à 15h

Neuro-Gym et bougeotte

15h30 à 17h

Club signet et pop-corn

DIMANCHE

22 févr.



9h15 à 15h30

Musée nationale des beaux arts
et liberté en ville

**Offert EXCLUSIVE aux membres
PALA (30\$/année)**



**Etre membre PALA vous
donne droit à plusieurs
activités/sorties
gratuites ou à des coûts
avantageux !**

Mise en forme 50 ans et + avec Michel, kinésiologue

Lieu : Centre communautaire (extérieur).

Quand : Lundi 13h45 à 14h45

Neuro-Gym et bougeotte avec Geneviève

Lieu : Centre communautaire / Quand : Jeudi 13h30 à 15h

Pétanque

Lieu : Salle de danse / Quand : Lundi 13h à 15h

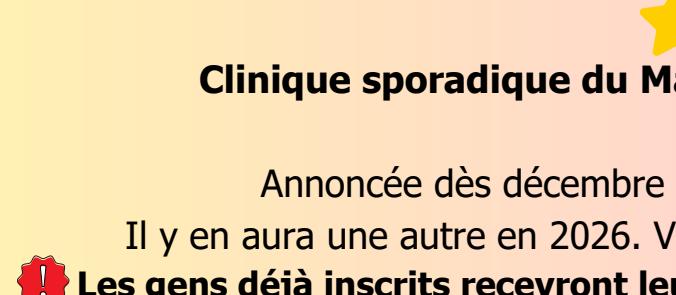
Yoga doux

Lieu : Complexe Sportif / Quand : Lundi 13h30 à 15h

ACCÈS GRATUIT au Centre Physik à ces moments :

Mardi et jeudi : 8h à 9h30 / 12h30 à 14h30 / 18h à 20h

Samedi : toute la journée



Clinique sporadique du Marchand de lunettes : achat de lunettes à faibles coûts !

Lieu : Salle du Conseil

Annoncée dès décembre dernier, cette clinique est **complète** depuis début janvier.

Il y en aura une autre en 2026. Vous pouvez vous inscrire sur la liste d'attente auprès de Geneviève.

Les gens déjà inscrits recevront leur heure de rendez-vous directement par Le Marchand de lunettes.

**Ouvert aux 55 ans et +
de Saint-Gabriel-de-Valcartier**

Billard

Lieu : Sous-sol au centre comm. / Quand: Mercredi 13h à 15h

Club signet et popcorn

Lieu : Bibliothèque / Quand : **4e** jeudi du mois de 15h30 à 17h

CourtepoinTE

Lieu : Centre communautaire / Quand : Lundi 9h à 15h

Créer pour le plaisir

Lieu : Complexe Sportif / Quand : Mercredi 13h à 15h



Jeudi 12 février 10h

Ciné-discussion avec Félix

Visionnement d'un court métrage (moins de 20 minutes) suivi d'une discussion animée par Félix de la Maison Philo. Café et collations gratuites!

Lieu : Salle du Conseil

! **Inscription maximum le 5 février** auprès de Geneviève



Dimanche 22 février 9h15

Musée national des beaux arts et liberté en ville

9:15 Départ en autobus du centre communautaire

10:15 à 14:45 Liberté en Ville (visite du musée, magasiner sur la rue Cartier, diner au resto, etc.)

15:00 Départ du musée

Coût : 0\$ membre PALA / 10\$ non-membre PALA

- Pour le diner, le lieu est à votre choix et les coûts à votre charge !

! **Inscription maximum le 13 février** auprès de Geneviève



Mardi 24 février 13h à 19h

Clinique sporadique du Marchand de lunettes : achat de lunettes à faibles coûts !

Lieu : Salle du Conseil

Annoncée dès décembre dernier, cette clinique est **complète** depuis début janvier.

Il y en aura une autre en 2026. Vous pouvez vous inscrire sur la liste d'attente auprès de Geneviève.

Les gens déjà inscrits recevront leur heure de rendez-vous directement par Le Marchand de lunettes.

**Ouvert aux 55 ans et +
sans restriction de territoire**

Jeudi 17 février 13h30 à 15h30

Atelier-conférence

Protection dossier de crédit Équifax et TransUnion

Description

Bonne nouvelle! On peut maintenant verrouiller notre dossier de crédit gratuitement au Québec et ce, en quelques minutes!

Pourquoi verrouiller son crédit ?

Un fraudeur peut faire une demande de carte de crédit ou un forfait cellulaire à notre nom....et c'est nous qui recevons la facture!

En verrouillant notre dossier, cette demande est automatiquement refusée. On évite ainsi bien des maux de tête !

**Apporter votre tablette ou cellulaire et venez
verrouiller votre dossier de crédit !!!**

Vous serez accompagné étape par étape.

Coût :

- GRATUIT pour les résidents de SGDV
- 5\$ pour les gens hors SGDV

Lieu : Complexe Sportif (2230 boul. Valcartier).

! **Inscription avant le 9 février** auprès de **Geneviève**

**** Places limitées ****

Conférence donnée par

Karine du Centre d'Appui Réseau-Aînés

Questions ? Commentaires ?

Communiquez avec **Geneviève**

438-527-7889 / genevievemsgv@gmail.com