

MARS 2026 - PROGRAMMATION 55 ANS ET +

Lundi

2 mars

9h à 15h
Courte pointe

13h à 15h
Pétanque
Yoga doux

13h45 à 14h45
Mise en forme 50 ans et +

9 mars

9h à 15h
Courte pointe

13h à 15h
Pétanque
Yoga doux

13h45 à 14h45
Mise en forme 50 ans et +

16 mars

9h à 15h
Courte pointe

13h à 15h
Pétanque
Yoga doux

13h45 à 14h45
Mise en forme 50 ans et +

23 mars

9h à 15h
Courte pointe

13h à 15h
Pétanque
Yoga doux

13h45 à 14h45
Mise en forme 50 ans et +

30 mars

9h à 15h
Courte pointe

13h à 15h
Pétanque
Yoga doux

Mardi

3 mars

10 mars

17 mars

24 mars

31 mars

Mercredi

4 mars

12h30 à 15h30
Créer pour le plaisir

13h à 15h
Billard

11 mars

12h30 à 15h30
Créer pour le plaisir

13h à 15h
Billard

18 mars

12h30 à 15h30
Créer pour le plaisir

13h à 15h
Billard

25 mars

12h30 à 15h30
Créer pour le plaisir

13h à 15h
Billard

Jeudi

5 mars

13h30 à 15h
Neuro-Gym et bougeotte

12 mars

13h30 à 15h
Neuro-Gym et bougeotte

19 mars

11h à 13h
Diner et thé chez OKA-T

26 mars

15h30 à 17h
Club signet et pop-corn

Vendredi

6 mars

13 mars

10h à 11h45
Café-causerie

13h à 14h30
Promotion de la bientraitance et
prévention de la maltraitance

20 mars

27 mars

8e et
dernier cours
hivernal

10e et dernier
cours hivernal

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



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

23 mars, dernier
cours hivernal

Mise en forme 50 ans et + avec Michel, kinésiologue

Lieu : Centre communautaire (extérieur).

Quand : Lundi 13h45 à 14h45

12 mars, dernier
cours hivernal

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



Jeudi 19 mars 11h à 13h

Diner et thé chez OKA-T

Venez déguster un bon repas et thé "à l'Anglaise"
au salon de thé OKA-T située à Loretteville.
(Cafés divers et autres breuvages aussi disponibles)

**** Places limitées à 14 pers ****

Lieu : Salon de thé OKA-T (282 rue Racine)

Transport : covoiturage prévue parmi les participant.es!

Stationnement : Gratuit en face (au centre communautaire
au 305 rue Racine)

Coût (\$) : Chaque personne paie ce qu'elle consomme



Inscription **maximum le 12 mars** auprès de Geneviève

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 12h30 à 15h30



Vendredi 13 mars 10h à 11h45



Café-causerie

Venez déguster petits croissants avec confitures, café et thé
tout en discutant de façon conviviale sur 1001 sujets.

Recevez en primeur le calendrier du mois d'avril et inscrivez-
vous en priorité aux activités !

Lieu : Centre communautaire (2215 boul. Valcartier)

Coût : 3\$, payable sur place



Inscription **maximum le 6 mars** auprès de Geneviève

Vendredi 13 mars 13h à 14h30



Gratuit !

Activité sur la promotion de la bientraitance et la prévention de la maltraitance

Animation à partir d'un jeu de serpents et échelles sur
napperon avec des questions. Informations sur les ressources.



Café et collations gratuites

Lieu : Centre d'Appui Réseau-Aînés (15 boul. des Étudiants)

Transport : covoiturage prévue entre les participant.es!

10 places disponibles !

J'y serai !



Inscription **maximum le 6 mars** auprès de Geneviève

Atelier animé par 2 ressources du CIUSSS

Ouvert aux 55 ans et +
sans restriction de territoire



Mardi 24 mars

GROUPE A : 13h30 à 15h

GROUPE B : 16h à 17h30

Des choix éclairés pour une fin de vie digne (Conférence sur l'aide médicale à mourir)

Description

Des conférencières dûment formées en la matière
traiteront des divers soins de fin de vie et plus
particulièrement de l'aide médicale à mourir (AMM) et des
récents ajouts à la Loi concernant les soins de fin de vie
en rapport avec la demande anticipée d'aide médicale à
mourir(DA-AMM).

OUVERT À TOUS (aucune restriction d'âge ni de lieu)

Coût (payable sur place, en argent comptant) :

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

Lieu : Complexe Sportif (2230 boul. Valcartier).



Inscription **avant le 12 mars** auprès de **Geneviève**

**** Places limitées ****

Conférence donnée par

L'Association québécoise pour le droit de mourir dans la
dignité (AQDMD)

Questions ? Commentaires ?

Communiquez avec **Geneviève**

438-527-7889 / coordo55@munsgdv.ca

!! Nouveau courriel !!