

Questions ? Commentaires ?

Communiquez avec **Geneviève**

438-527-7889 / coordo55@munsgdv.ca

AVRIL 2026 - PROGRAMMATION 55 ANS ET +

Lundi

6 avril

FERMÉ (Férié)

13 avril

9h à 15h
Courte pointe

13h à 15h
Pétanque
Yoga doux

14h30 à 16h Nouvel horaire🕒
Mise en forme 50 ans et +

20 avril

9h à 15h
Courte pointe

13h à 15h
Pétanque
Yoga doux

14h30 à 16h
Mise en forme 50 ans et +

27 avril

9h à 15h
Courte pointe

13h à 15h
Pétanque
Yoga doux

14h30 à 16h
Mise en forme 50 ans et +

*Dernier cours
hivernal de yoga*

Mardi

7 avril

14 avril

★ **13h30 à 15h (Groupe A)**
OU
16h à 17h30 (Groupe B)
Conférence : La vie en RPA

21 avril

28 avril

★ **13h à 16h** 

Séance d'information :
Prévention et comment agir en cas
d'urgence (55 ans et +)

Mercredi

1 avril

9h30 à 11h
Tai Chi

12h30 à 15h30
Créer pour le plaisir

13h à 15h
Billard

8 avril

9h30 à 11h
Tai Chi

12h30 à 15h30
Créer pour le plaisir

13h à 15h
Billard

15 avril

9h30 à 11h
Tai Chi

12h30 à 15h30
Créer pour le plaisir

13h à 15h
Billard

22 avril

9h30 à 11h
Tai Chi

12h30 à 15h30
Créer pour le plaisir

13h à 15h
Billard

29 avril

9h30 à 11h
Tai Chi

12h30 à 15h30
Créer pour le plaisir

13h à 15h
Billard

Jeudi

2 avril

13h30 à 15h
Neuro-Gym et bougeotte

9 avril

13h30 à 15h
Neuro-Gym et bougeotte

16 avril

13h30 à 15h
Neuro-Gym et bougeotte

23 avril

13h30 à 15h
Neuro-Gym et bougeotte

15h30 à 17h
Club signet et pop-corn

30 avril

13h30 à 15h
Neuro-Gym et bougeotte

Vendredi

3 avril

FERMÉ (Férié)

10 avril

9h30 à 11h
Tai Chi

★ **10h45 à 14h45** 
Cabane à sucre Chabot

17 avril

9h30 à 11h
Tai Chi

★ **10h à 11h45**
Café-causerie

24 avril

9h30 à 11h
Tai Chi

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 Marianne, entraîneure

Lieu : Centre communautaire (extérieur).  **Nouvel horaire**
 **Nouvelle entraîneure**
Quand : Lundi 14h30 à 16h

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

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

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 10 avril 10h45

 **Cabane à sucre** 

Entrées : Hors d'œuvres*Soupe aux pois*Pain*Salade chou
Repas : Patates rissolées*Fèves au lard*Omelette*Grillades de
lard (oreilles de crisse)*Jambon*Pâté à la viande*Bajoue de porc
(gros bacon)*Saucisses dans le sirop d'érable
Dessert : Crêpes avec sirop d'érable*Gran s-pèr s au sirop
d'érable*Tire sur la neige

Lieu : Cabane à sucre (Neuveville)

Activité d'une valeur
de **55\$ par pers.**
(transport & cabane)

Coût (\$) :

- 20\$ Membre PALA & VEQ
- 25\$ Non membre PALA mais habite SGD

!! COMPLET - COMPLET - COMPLET - COMPLET !!

Les inscriptions ont débuté le 23 février dernier

Vendredi 17 avril 10h à 11h45

Café-causerie

Venez déguster muffins santé...et moins santé avec café et thé tout
en discutant de façon conviviale sur 1001 sujets.

Recevez en primeur le calendrier du mois de mai et inscrivez-vous
en priorité aux activités !

Lieu : Centre communautaire (2215 boul. Valcartier)

GRATUIT !



Inscription maximum le 10 avril auprès de Geneviève

Ouvert aux 55 ans et +
sans restriction de territoire

GRATUIT !

Mardi 14 avril

GROUPE A : 13h30 à 15h --- **COMPLET**

GROUPE B : 16h à 17h30

Conférence : La vie en RPA 

Description : Conférence d'environ 45minutes/1h suivi
d'une période de questions. Les sujets suivants seront
abordés (entre autres) : CHSLD versus RPA / Quels sont
les types de milieu de vie qui existe ? / Quels sont les
forfaits possibles ? / Comprendre le crédit d'impôt pour
les services reçus en RPA. Etc.

S'adresse aux :

- Enfants dont les parents sont vieillissants
- Personnes de 60 ans et plus
- Personnes prévoyantes ou intéressées d'en apprendre
davantage.

Lieu : Complexe Sportif (2230 boul. Valcartier).



Inscription **max. le 7 avril** auprès de **Geneviève**
Conférence donnée par
Isabelle Mercier, de la ressource "Vis à vie"

GRATUIT !

Mardi 28 avril 13h à 16h

Séance d'information : 

Prévention et comment agir en cas d'urgence

Venez à la rencontre de Yann, tech. en prévention incendie
pour SGD, lors de la séance d'infos. où les sujets suivants
seront abordés :

*Quoi faire en cas d'incendie ? *Reconnaître les signes
d'AVC * Quoi faire quand quelqu'un s'étouffe ? * Quoi faire
quand quelqu'un est inconscient ? Etc.

Lieu : Complexe Sportif (2230 boul. Valcartier)



Inscription **max. le 20 avril** auprès de Geneviève