

MAI 2026 - PROGRAMMATION 55 ANS ET +

Questions ? Commentaires ?

Communiquez avec **Geneviève**
438-527-7889 / coordo55@munsgdv.ca

Vendredi 1 mai

9h30 à 11h
Tai Chi

★ **9h30 à 12h30**
À la découverte de la
rue Racine (à Loretteville)

En cas de forte pluie, activité reportée
au 8 mai en PM.



Samedi 2 mai

13h à 16h30

★ Éclairons nos horizons :
séance d'information
pour les 50 ans et +

Lundi

4 mai

9h à 15h
Courte pointe

13h à 15h
Pétanque
Yoga doux

14h30 à 16h
Mise en forme 50 ans et +

Mardi

5 mai

Mercredi

6 mai

9h30 à 11h
Tai Chi

12h30 à 15h30
Créer pour le plaisir

Jeudi

7 mai

13h30 à 15h
Neuro-Gym et bougeotte

Vendredi

8 mai

9h30 à 11h
Tai Chi

★ **10h à 11h45**
Café-causerie

11 mai

9h à 15h
Courte pointe

13h à 15h
Pétanque
Yoga doux

14h30 à 16h
Mise en forme 50 ans et +

12 mai

13 mai

9h30 à 11h
Tai Chi

12h30 à 15h30
Créer pour le plaisir

★ **17h à 20h30**
Soirée BBQ et danse

14 mai

13h30 à 15h
Neuro-Gym et bougeotte

15 mai

9h30 à 11h
Tai Chi

18 mai

FERMÉ (Férié)

19 mai

★ **10h à 12h**
Conférence de l'Amarrage
"Quand nos pensées nous jouent des tours :
apprendre à les transformer"

20 mai

9h30 à 11h
Tai Chi

12h30 à 15h30
Créer pour le plaisir

21 mai

13h30 à 15h
Neuro-Gym et bougeotte

22 mai

9h30 à 11h
Tai Chi

25 mai

9h à 15h
Courte pointe

13h à 15h
Pétanque
Yoga doux

14h30 à 16h
Mise en forme 50 ans et +

26 mai

27 mai

9h30 à 11h
Tai Chi

12h30 à 15h30
Créer pour le plaisir

28 mai


13h30 à 15h
Neuro-Gym et bougeotte

15h30 à 17h
Club signet et pop-corn

29 mai

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).

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

Tai Chi avec André

Lieu : Complexe Sportif / Quand : Mercredi et vendredi 9h30 à 11h

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

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

 Vendredi 1 mai 9h30 à 12h30

À la découverte de la rue Racine

Description : Visite guidée à la marche des commerces de la rue Racine, à Loretteville. Rue principale en pleine expansion depuis 6 ans. Geneviève sera votre guide. Elle demeure à proximité de cet axe depuis l'âge de ses 5 ans.

!! Places limitées !!

Transport : Covoiturage prévu entre les participant.es


 Inscription **maximum le 23 avril** auprès de **Geneviève**
GRATUIT !

En cas de forte pluie, activité reportée au vendredi suivant en PM

Vendredi 8 mai 10h à 11h45


Café-causerie

GRATUIT !

 Venez déguster des crêpes avec sirop d'érable avec café et thé tout en discutant de façon conviviale sur 1001 sujets.


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

Lieu : Centre communautaire (2215 boul. Valcartier)

 Inscription maximum le 1er mai auprès de Geneviève

Mercredi 13 mai 17h à 20h30


Soirée BBQ et danse

 Venez savourer un bon repas cuisiner sur le BBQ (brochette de poulet) suivi d'un 2 heures de danse endiablée avec DUO ALTO pour faire digérer le tout !

Lieu : Centre communautaire (2215, boul. Valcartier)

Coût : **!! Places limitées !!**

- 15\$ membre PALA
- 20\$ non membre PALA mais résident de SGD
- 25\$ Non résident
- 5\$ - Danse seulement (accès à partir de 18h30)

 Inscription **maximum le 5 mai**


- sur VOILÀ (paiement par carte de crédit)
- auprès de Geneviève ou Mélissa en argent comptant

Ouvert aux 55 ans et +
sans restriction de territoire

Samedi 2 mai 13h à 16h30

Éclairons nos horizons :

séance d'information pour les 50 ans et +

 Description : Plusieurs organisations présenteront à tour de rôle, sous forme de mini conférence (10min chacun), leurs services. Sera suivi d'une courte période de questions. À la toute fin des présentations, il vous sera possible de circuler aux kiosques de ces organisations, prendre des dépliants et poser d'autres questions.

GRATUIT !


S'adresse à : toutes les personnes de plus de 50 ans habitant à SGD, Shannon et Sainte-Catherine-de-la-Jacque-Cartier qui désirent connaître les services offerts et accessibles à proximité.

Lieu : Centre communautaire (2215, boul. Valcartier)
Langue : présentation en français mais une personne bilingue se trouvera sur place si vous désirez qu'elle traduise pour vous!

 Inscription **maximum le 24 avril** auprès de Geneviève
Collations et café servis sur place gratuitement

Mardi 19 mai 10h à 12h

Conférence "Quand nos pensées nous jouent des tours : apprendre à les transformer".

 Avez-vous déjà eu l'impression que parfois votre petite voix intérieure vous mettait des bâtons dans les roues ? Eh bien, cette conférence est pour vous!

Animée par un professionnel de la santé, cela abordera les façons de penser exagérées ou biaisées qui influencent nos émotions et notre estime de soi (penser tout en noir ou blanc, minimiser ses réussites, se sentir responsable de tout, etc.).

Objectif : offrir des outils simples et concrets pour renforcer l'estime de soi et améliorer le bien-être au quotidien.

Lieu : Complexe Sportif (sous le gym au 2230 boul. Valcartier)

Coût : GRATUIT résident de SGD - 5\$ non résident

 Inscription **maximum le 11 mai** auprès de Geneviève

Conférence donnée par
Éric St-Pierre, de l'organisme 