



# Programmation loisirs

## Automne 2023

### ACTIVITÉS JEUNESSE

#### Heure du conte

Vous êtes invités à venir assister à l'heure du conte en famille animée par Isabô Royer. Il s'agit d'une belle activité pour découvrir le plaisir de la lecture et développer ses compétences langagières et son imaginaire! L'heure du conte est suivie d'un bricolage thématique que votre enfant rapportera à la maison.

**Quand :** Samedi

**Heure :** 9 h 15 à 10 h 15

**Dates :** 23 septembre

21 octobre

18 novembre

16 décembre

**Lieu :** Bibliothèque municipale (5699 rue principale)

**Coût :** Gratuit (inscription obligatoire)

#### Ateliers d'éveil musical

Passionnés par la musique et les enfants, chez Musique et Compagnie, nous sommes convaincus que l'apprentissage de la musique dès la plus tendre enfance est un outil essentiel pour accompagner les tout petits dans leur développement global et les aider à mieux se connaître et s'épanouir. C'est pourquoi nous avons conçu un programme pédagogique original et évolutif permettant aux enfants dès les premiers mois de vie de développer leurs habiletés musicales et globales par une approche ludique et expérientielle. Une multitude d'instruments des percussions, de l'orchestre et du monde entier complètent nos activités d'apprentissage par le jeu. Une équipe professionnelle s'assure d'enseigner nos cours d'éveil musical dans les garderies et dans les ateliers parent-enfant avec dynamisme, compétences et respect, le tout dans un esprit de coéducation. Les ateliers sont donnés par Gabrielle Vézina, récipiendaire d'une maîtrise en chant, enseignante de musique et étudiante en psychopédagogie de la petite enfance.

**Quand :** Dimanche

**Heure :** 9 h pour les poupons de 0 à 2 ans

10 h pour les enfants de 2 à 5 ans

**Dates :** 15 octobre

5 novembre

10 décembre

**Lieu :** Édifice Évariste-Dubreuil (ancienne caisse Desjardins, entrée à gauche du guichet automatique)

**Coût :** 20 \$ par cours/enfant

Minimum de quatre enfants inscrits pour tenir les ateliers

### ACTIVITÉS ADULTES

#### Yoga

Offrez-vous les bienfaits du hatha yoga afin d'assouplir et de tonifier votre corps, d'améliorer votre force et votre équilibre, de délier vos tensions, de relaxer et d'approfondir votre respiration... Une discipline complète qui vous apportera un bien-être physique, mental et émotionnel. Cours pour tous les niveaux. Marie-Noël de la Bruère vous offre une pause bien méritée pour vous-même!

**Quand :** Lundi

**Heure :** Débutant 17 h 30 à 18 h 30

Intermédiaire 19 h à 20 h

**Dates :** 11 septembre au 11 décembre (14 semaines)

**Lieu :** Salle Aurélien-Rivard (en haut) du centre Paul-Lessard

**Coût :** 140 \$ pour la session ou 15 \$/séance

**Matériel requis :** tapis recommandé, vêtements confortables et bouteille d'eau

#### Viactive

Viactive est un programme d'exercices physiques spécialement conçu pour les aînés. Un bénévole dynamique et qualifié anime les séances de Viactive en vous proposant des routines sécuritaires et adaptées. Un beau réseau de soutien pour garder la motivation de bouger ensemble!

**Quand :** Lundi

**Heure :** 10 h à 11 h

**Dates :** 11 septembre au 11 décembre (14 semaines)

**Lieu :** Salle Jean-Hardy (en bas) du centre Paul-Lessard

**Coût :** Gratuit (inscription obligatoire)

**Matériel requis :** Gourde d'eau et vêtements confortables

# Programmation loisir - Automne 2023

## Club de course

Joignez-vous au club de course d'Ascot Corner. Un club amical où chacun peut dépasser ses propres limites. Nous offrons un encadrement sur place par l'entraîneuse Ghislaine Luc. Il s'agit de séances basées sur des intervalles. Il faut prévoir 60 minutes par séance. Le club de course est ouvert aux niveaux débutant et intermédiaire. Il faut être en mesure de marcher 30 minutes en continu, 3 fois par semaine, pour suivre le club. \*14 ans et plus. \*Pas de chien, par respect pour les autres coureurs.

**Quand :** Mercredi

**Heure :** 18 h à 19 h

**Dates :** 6 septembre au 20 décembre (16 semaines)

**Lieu :** Parc Pomerleau ou parc Goddard (le lieu vous sera confirmé chaque semaine par les instructrices)

**Coût :** 20 \$

**Matériel requis :** Vêtements et chaussures pour courir à l'extérieur. Le club a lieu beau temps, mauvais temps. Il faut adapter ses vêtements à la météo.



## CONFÉRENCES

### Conférences santé

Patricia, pharmacienne-propriétaire au Familiprix Ascot Corner, vous offre quatre conférences cet automne. Ce sont des conférences sous forme de présentations magistrales, soit présentation PowerPoint et remise de feuillets d'information lorsque disponibles.

**Quand :** Lundi

**Heure :** 11 h à 12 h (juste après Viactive)

**Dates :** 25 septembre – La vaccination  
30 octobre – La maladie d'Alzheimer  
20 novembre – La ménopause  
11 décembre – Vivre après la chimiothérapie

**Lieu :** Salle Jean-Hardy (en bas) du centre Paul-Lessard

**Coût :** Gratuit

## Lettres attachées

Lettres attachées est un programme unique d'ateliers de création interactifs offerts dans les bibliothèques municipales participantes dans les régions du Québec et visant à valoriser le français auprès des jeunes et de leur famille. Ce programme met en valeur cette langue unique, riche et colorée qu'est le français à travers des rencontres privilégiées avec des artistes aux univers différents, mais qui ont tous un point en commun : leur attachement à la langue française.

**Quand :** Samedi

**Heure :** 14 h

**Lieu :** Salle Jean-Hardy (en bas) du centre Paul-Lessard

**Coût :** Gratuit

### Dates : 23 septembre : Michel Rabagliati

En 1998, Michel Rabagliati scénarise et dessine ses deux premières histoires en BD : *Paul à la campagne* et *Paul apprenti typographe*. La même année, il fait la rencontre de deux jeunes éditeurs qui lancent les Éditions de la Pastèque. Avec ses neuf albums relatant les aventures de Paul, tous publiés à la Pastèque et traduits en huit langues, Michel Rabagliati est devenu une figure incontournable de la bande dessinée au Québec.

### 21 octobre : Jocelyne Saucier

Jocelyne Saucier est une romancière et journaliste abitibienne. Elle est l'auteure des romans *La vie comme une image* (finaliste aux Prix du Gouverneur général), *Les héritiers de la mine* (finaliste au prix France-Québec), *Jeanne sur les routes* (finaliste au prix Ringuet), *Il pleuvait des oiseaux* (lauréat de neuf prix, dont le Prix des cinq continents, adapté au cinéma par Louise Archambault et traduit en 20 langues) et *À train perdu*, ainsi que d'une nouvelle, « Je n'ai jamais lu Baudelaire » nouvelle au bout du rail. Tous ses livres ont été publiés aux Éditions XYZ.

### 25 novembre : Marie-Andrée Gill

Marie-Andrée Gill est Pekuakamishkueu (Ilnu du Lac-Saint-Jean, communauté de [Mashteuiatsh](#)) et Québécoise. Autrice, poète, chroniqueuse et animatrice de balados (*Laissez-nous raconter : l'histoire crochie*, [Les mots de Joséphine](#)). Elle enseigne également la littérature autochtone dans les universités. Elle a écrit trois recueils de poésie aux éditions La Peuplade (*Béante*, *Framer* et *Chauffer le dehors*) et publié dans de nombreux collectifs. Son travail lui a valu le titre de l'artiste de l'année au Saguenay-Lac-Saint-Jean en 2020.