

Programmation Automne 2022



ACTE

Association des Accidentés
Cérébro-vasculaires et
Traumatisés crâniens de l'Estrie

Les inscriptions commencent dès maintenant!

Communiquez avec votre intervenant.e.

819 821-2799

Sans frais : 1 833 821-2799

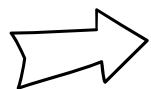
acte@acte-estrie.org

Description des activités

Activités régulières	Descriptions	Date	Lieu
Mettre son grain de sel	Viens échanger et partager tes opinions sur différentes thématiques	Du 26 septembre au 5 décembre 9h30 à 11h30	ACTE
Cerveau proactif	Viens aiguiser tes neurones à travers des jeux et des exercices interactifs!	Du 26 septembre au 5 décembre 13h30 à 15h30	ACTE
Venez bouger! Magog	De retour dans votre ville, une formule en présence pour bouger en s'amusant	Du 26 septembre au 5 décembre 14h à 15h30	VILLA PIERROT 432 Rue Merry N, Magog
Club photo	Viens partager l'expérience et ta passion de la photographie, à travers différents projets	Les 27 septembre, 4, 18 et 25 octobre 10h à 11h	ZOOM
Mercredi flyé	Viens t'amuser en groupe avec des activités surprises chaque semaine	Du 28 septembre au 7 décembre 9h30 à 11h30	ACTE
Activez-vous	Exercices d'activités physiques adaptés avec Caroline Guay, kinésiologue	Du 28 septembre au 7 décembre Groupe 1 : 13h à 14h30 Groupe 2 : 14h30 à 16h	ACTE
Pétanque Granby	Parties de pétanque amicales Coût : 30\$	Du 28 septembre au 7 décembre 9h30 à 12h	BOULODROME 176, rue St-Charles Granby
Restons connectés	Pour les membres habitant en région, activités variées : exercices cognitifs, découvertes, discussions et fous rires!	Du 9 novembre au 30 novembre 13h30 à 15h	ZOOM
Arts	Ateliers animés par vos intervenantes. Différents projets artistiques au programme Coût : 20\$	Du 29 septembre au 1 ^{er} décembre 9h30 à 11h30	ACTE
Activez-vous (ZOOM)	Exercices d'activités physiques adaptés avec Caroline Guay, kinésiologue	Du 29 septembre au 1 ^{er} décembre 10h à 11h	ZOOM
Impro	Sous forme de sketch et d'exercices, l'impro permet d'échanger et d'interagir	Du 30 septembre au 2 décembre 9h30 à 11h30	ACTE
Chanter pour le plaisir!	Que vous ayez du talent ou non, un seul critère suffit pour participer : AIMER CHANTER! Animatrice : Amélie Monty	Du 30 septembre au 2 décembre 9h30 à 11h30	Sous-sol de l'église perpétuel secours 905, rue de l'Ontario, Sherbrooke

Activités ponctuelles	Description	Date	Lieu
Diner retrouvailles Sherbrooke	Quelle bonne idée que de se retrouver ensemble pour débiter l'automne! <i>Apporte suffisamment d'argent pour le repas et pourboire</i>	20 septembre 11h30 à 13h30	EGGSFRUITS 790, rue King Est Sherbrooke
Diner retrouvailles Granby	Quelle bonne idée que de se retrouver ensemble pour débiter l'automne! <i>Apporte suffisamment d'argent pour le repas et pourboire</i>	20 septembre 11h à 13h	BEN & FLORENTINE 1039, rue principale, local104, Granby
Cerveau proactif Mégantic	Viens aiguiser tes neurones à travers des jeux et des exercices interactifs!	28 septembre et 19 octobre 13h30 à 15h	LES SOUPAPES DE LA BONNE HUMEUR 2981, rue Agnès, Mégantic
Visite Verger Gros Pierre, Compton	Viens cueillir vos pommes tout en profitant des belles couleurs de l'automne. Coût : 15\$	29 septembre 13h à 16h	Départ ACTE : 13H Retour ACTE : 16H
Sortie aux pommes St-Paul-d'Abbotsford	Cueillette de pommes et balade en tracteur. Coût : prévoir votre argent pour paiement sur place	30 septembre 13h à 15h30	LE ROI DE LA FRAISE 20, petit rang St-Charles St-Paul-d'Abbotsford
Cerveau proactif Coaticook	Viens aiguiser tes neurones à travers des jeux et des exercices interactifs!	5 octobre et 26 octobre 13h30 à 15h	CAB DE COATICOOK 23, rue Cutting, Coaticook
Quilles Richmond	Viens jouer aux petites quilles à Richmond avec beaucoup de plaisir. Coût : 15\$	6 octobre 13h30 à 15h30	QUILLORAMA CLS 555 Rue Craig, Richmond
RÉPIT AUTOMNAL À JOUVENCE	Séjour de répit sur un site enchanteur. Diverses activités au programme. Coût : 50\$ (valeur de 205\$)	11 et 12 octobre	11 oct. Départ ACTE : 10H 12 oct. Retour ACTE : 15H30
Activité créative Sherbrooke	Apporte ta créativité et ton imagination... plaisir et gâteries au rendez-vous.	13 octobre 13h30 à 16h	ACTE
Activité créative de groupe Granby	Création d'un outil pour réaliser ses objectifs personnels Apportez votre lunch	21 octobre 10h à 14h30	CCSB, 170, rue Saint-Antoine Nord, Granby
Cerveau proactif Coaticook	Viens aiguiser tes neurones à travers des jeux et des exercices interactifs!	26 octobre 13h30 à 15h	CAB DE COATICOOK 23, rue Cutting, Coaticook
Activité d'Halloween Sherbrooke	On t'attend costumés; décoration d'une citrouille et surprise d'Halloween! Coût: 10\$	27 octobre 13h30 à 16h	ACTE

Tournoi billard Sherbrooke	Tu es un amateur de billard, participe au tournoi <u>amical</u> annuel: « Gerry Winslow » Coût: 15\$	10 novembre 13h00 à 16h00	QUILLES SHER-MONT 1245 rue King Est, Sherbrooke
Relax 'Art Sherbrooke	Expérimente la relaxation avec un support artistique Animatrice : Anne Bolduc	24 novembre 13h30 à 15h30	ACTE
S'amuser entre amis Granby	Jeux de société, discussions, café et biscottes.	25 novembre 13h à 15h30	CCSB, 170, rue Saint-Antoine Nord, Granby
Marché de Noël d'Art'M Magog	Viens voir l'exposition de d'Art'M et prendre un café par la suite. Coût : Exposition gratuite, apporte de l'argent pour le café	1 ^{er} décembre 13h30 à 15h30	CENTRE D'ART VISUEL DE MAGOG-95 Rue Merry N, Magog
Souper de Noël Sherbrooke	Souper avec soirée dansante. Dernière chance de se voir en 2022! Coût : 39\$	8 décembre 17h à 22h	HOTEL DELTA SHERBROOKE 2685 Rue King O, Sherbrooke



**Inscriptions obligatoires avant le 20 septembre,
Places limitées.**

VOICI VOTRE NOUVEAU CONSEIL D'ADMINISTRATION 2022-2023

Clément Lacroix Président Membre proche-sympathisant	Mario Laflamme Vice-président Membre AVC-TCC	Bertrand Nadeau Trésorier Membre proche-sympathisant	Philippe Leduc Trésorier Membre proche-sympathisant
Cassandra Boyer Administratrice Membre AVC-TCC	Guy Riopel Administrateur Membre AVC-TCC	Gérard Perez Administrateur Membre proche-sympathisant	Poste à pourvoir Administrateur.trice, Membre AVC-TCC

SEPTEMBRE 2022

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
			1	2
5 Congé férié Fête du travail	6	7	8  DÉBUT DES INSCRIPTIONS	9
12	13	14	15	16
19	20 SHERBROOKE Diner retrouvailles 11h30 à 13h30 GRANBY Diner retrouvailles 11h à 13h  FIN DES INSCRIPTIONS	21 ÉQUIPE EN FORMATION	22 JOURNÉE DES EMPLOYÉS	23
<div style="border: 2px dashed black; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>Les bureaux sont fermés</p> </div>				
26 SHERBROOKE Mettre son grain de sel 9h30 à 11h30 Cerveau proactif 13h30 à 15h30 MAGOG Venez bouger! 14h à 15h30	27 ZOOM Club photo 10h à 11h P.M. réunion clinique	28 SHERBROOKE Mercredi flyé 9h30 à 11h30 Activez-vous Groupe 1 : 13h à 14h30 Groupe 2 : 14h30 à 16h GRANBY Pétanque 9h30 à 12h MÉGANTIC Cerveau proactif 13h30 à 15h	29 SHERBROOKE Art 9h30 à 11h30 Verger Gros Pierre Pommes 13h30 à 15h30 ZOOM Activez-vous! 10h à 11h	30 SHERBROOKE Impro 9h30 à 11h30 Chanter pour le plaisir! 9h30 à 11h30 GRANBY Sortie aux pommes 13h à 15h30


OCTOBRE 2022

<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u> VENDREDI</u>
<p>3</p> <p><u>SHERBROOKE</u></p> <p>Mettre son grain de sel 9h30 à 11h30</p> <p>Cerveau proactif 13h30 à 15h30</p> <p><u>MAGOG</u> Venez bouger! 14h à 15h30</p>	<p>4</p> <p><u>ZOOM</u> Club photo 10h à 11h</p> <p>PM : Réunion Clinique</p>	<p>5</p> <p><u>SHERBROOKE</u> Mercredi flyé 9h30 à 11h30</p> <p>Activez-vous Groupe 1 : 13h à 14h30 Groupe 2 : 14h30 à 16h</p> <p><u>GRANBY</u> Pétanque 9h30 à 12h</p> <p><u>Coaticook</u> Cerveau proactif 13h30 à 15h</p>	<p>6</p> <p><u>SHERBROOKE</u> Art 9h30 à 11h30</p> <p><u>RICHMOND</u> Quilles 13h30 à 15h30</p> <p><u>ZOOM</u> Activez-vous! 10h à 11h</p>	<p>7</p> <p><u>SHERBROOKE</u> Impro 9h30 à 11h30</p> <p>Chanter pour le plaisir! 9h30 à 11h30</p>
<p>10</p> <p>Congé férié ACTION DE GRÂCES</p>	<p>11</p> <p><u>ZOOM</u> Club photo 10h à 11h</p> <p>PM : Réunion Clinique</p>	<p>12</p> <p><u>SHERBROOKE</u> Mercredi flyé 9h30 à 11h30</p> <p>Activez-vous Groupe 1 : 13h à 14h30 Groupe 2 : 14h30 à 16h</p> <p><u>GRANBY</u> Pétanque 9h30 à 12h</p>	<p>13</p> <p><u>SHERBROOKE</u> Art 9h30 à 11h30</p> <p>Activité Créative 13h30 à 15h30</p> <p><u>ZOOM</u> Activez-vous! 10h à 11h</p>	<p>14</p> <p><u>SHERBROOKE</u> Impro 9h30 à 11h30</p> <p>Chanter pour le plaisir! 9h30 à 11h30</p>
<p>Semaine québécoise du traumatisme craniocérébral Du 14 octobre au 21 octobre</p>				

OCTOBRE 2022

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	
17	<p><u>SHERBROOKE</u></p> <p>Mettre son grain de sel 9h30 à 11h30</p> <p>Cerveau proactif 13h30 à 15h30</p> <p><u>MAGOG</u> Venez bouger! 14h à 15h30</p> <p>D</p>	18	<p><u>ZOOM</u> Club photo 10h à 11h</p> <p>PM : Réunion Clinique</p>	19	<p><u>SHERBROOKE</u> Mercredi flyé 9h30 à 11h30</p> <p>Activez-vous Groupe 1 : 13h à 14h30 Groupe 2 : 14h30 à 16h</p> <p><u>GRANBY</u> Pétanque 9h30 à 12h</p> <p><u>MÉGANTIC</u> Cerveau proactif 13h30 à 15h</p>	20	<p><u>SHERBROOKE</u> Art 9h30 à 11h30</p> <p><u>ZOOM</u> Activez-vous! 10h à 11h</p>	21	<p><u>SHERBROOKE</u> Impro 9h30 à 11h30</p> <p>Chanter pour le plaisir! 9h30 à 11h30</p> <p><u>GRANBY</u> Activité créative de groupe 10h à 14h30</p>
24	<p><u>SHERBROOKE</u></p> <p>Mettre son grain de sel 9h30 à 11h30</p> <p>Cerveau proactif 13h30 à 15h30</p> <p><u>MAGOG</u> Venez bouger! 14h à 15h30</p>	25	<p><u>ZOOM</u> Club photo 10h-11h</p> <p>PM: Réunion Clinique</p>	26	<p><u>SHERBROOKE</u> Mercredi flyé 9h30 à 11h30</p> <p>Activez-vous Groupe 1 : 13h à 14h30 Groupe 2 : 14h30 à 16h</p> <p><u>GRANBY</u> Pétanque 9h30 à 12h</p> <p><u>COATICOOK</u> Cerveau proactif 13h30 à 15h</p>	27	<p><u>SHERBROOKE</u> Art 9h30 à 11h30</p> <p>Activité Halloween 13h30 à 15h30</p> <p><u>ZOOM</u> Activez-vous! 10h à 11h</p>	28	<p><u>SHERBROOKE</u> Impro 9h30 à 11h30</p> <p>Chanter pour le plaisir! 9h30 à 11h30</p>

NOVEMBRE 2022

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		
31		1		2		3		4		
 SEMAINE DE PLANIFICATION										
7	<u>SHERBROOKE</u> Mettre son grain de sel 9h30 à 11h30 Cerveau proactif 13h30 à 15h30 <u>MAGOG</u> Venez bouger! 14h à 15h30	8	PM : Réunion Clinique	9	<u>SHERBROOKE</u> Mercredi flyé 9h30 à 11h30 Activez-vous Groupe 1 : 13h à 14h30 Groupe 2 : 14h30 à 16h <u>GRANBY</u> Pétanque 9h30 à 12h <u>ZOOM</u> Restons connectés! 13h30 à 15h	10	<u>SHERBROOKE</u> Art 9h30 à 11h30 Tournoi de Billard 13h à 16h <u>ZOOM</u> Activez-vous! 10h à 11h	11	<u>SHERBROOKE</u> Impro 9h30 à 11h30 Chanter pour le plaisir! 9h30 à 11h30	
14	<u>SHERBROOKE</u> Mettre son grain de sel 9h30 à 11h30 Cerveau proactif 13h30 à 15h30 <u>MAGOG</u> Venez bouger! 14h à 15h30	15	PM : Réunion Clinique	16	<u>SHERBROOKE</u> Mercredi flyé 9h30 à 11h30 Activez-vous Groupe 1 : 13h à 14h30 Groupe 2 : 14h30 à 16h <u>GRANBY</u> Pétanque 9h30 à 12h <u>ZOOM</u> Restons connectés! 13h30 à 15h	17	<u>SHERBROOKE</u> Art 9h30 à 11h30 <u>ZOOM</u> Activez-vous! 10h à 11h	18	<u>SHERBROOKE</u> Impro 9h30 à 11h30 Chanter pour le plaisir! 9h30 à 11h30	7

NOVEMBRE 2022

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	
21	<p><u>SHERBROOKE</u></p> <p>Mettre son grain de sel 9h30 à 11h30</p> <p>Cerveau proactif 13h30 à 15h30</p> <p><u>MAGOG</u> Venez bouger! 14h à 15h30</p>	22	<p>PM: Réunion Clinique</p>	23	<p><u>SHERBROOKE</u> Mercredi flyé 9h30 à 11h30</p> <p>Activez-vous Groupe 1 : 13h à 14h30 Groupe 2 : 14h30 à 16h</p> <p><u>GRANBY</u> Pétanque 9h30 à 12h</p> <p><u>ZOOM</u> Restons connectés! 13h30 à 15h</p>	24	<p><u>SHERBROOKE</u> Art 9h30 à 11h30</p> <p>Relax 'Art 13h30 à 15h30</p> <p><u>ZOOM</u> Activez-vous! 10h à 11h</p>	25	<p><u>SHERBROOKE</u> Impro 9h30 à 11h30</p> <p>Chanter pour le plaisir! 9h30 à 11h30</p> <p><u>GRANBY</u> S'amuser entre amis 13h à 15h30</p>
28	<p><u>SHERBROOKE</u></p> <p>Mettre son grain de sel 9h30 à 11h30</p> <p>Cerveau proactif 13h30 à 15h30</p> <p><u>MAGOG</u> Venez bouger! 14h à 15h30</p>	29	<p>PM: Réunion Clinique</p>	30	<p><u>SHERBROOKE</u></p> <p>Mercredi flyé 9h30 à 11h30</p> <p>Activez-vous Groupe 1 : 13h à 14h30 Groupe 2 : 14h30 à 16h</p> <p><u>GRANBY</u> Pétanque 9h30 à 12h</p> <p><u>ZOOM</u> Restons connectés! 13h30 à 15h</p>	<hr/> <p>« Commence par faire le nécessaire, puis fait ce qu'il est possible de faire et tu réaliseras l'impossible sans t'en apercevoir ».</p> <p><i>-Saint François d'Assise</i></p>			

DÉCEMBRE 2022

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<h1><u>JOYEUSES FÊTES !</u></h1>			1 <u>SHERBROOKE</u> Art 9h30 à 11h30 <u>ZOOM</u> ACTIVEZ-VOUS! 10h à 11h <u>MAGOG</u> Marché de Noël 13h30 à 15h30	2 <u>SHERBROOKE</u> Impro 9h30 à 11h30 Chanter pour le plaisir! 9h30 à 11h30
			5 <u>SHERBROOKE</u> Mettre son grain de sel 9h30 à 11h30 Cerveau proactif 13h30 à 15h30 <u>MAGOG</u> Venez bouger! 14h à 15h30	6 PM : Réunion Clinique

Fermeture de nos bureaux du 24 décembre 2022 au 8 janvier 2023

NOUVELLE PROCÉDURE D'INSCRIPTION

Pour toutes activités payantes :

- Votre inscription sera VALIDE seulement à la réception de votre paiement. En attente du paiement, vous serez placés sur la **LISTE D'ATTENTE** jusqu'à la réception du **PAIEMENT**.
- Aucun remboursement d'activité ne sera effectué **SAUF** en cas d'annulation par l'organisme.

Mode de paiement : Avec votre formulaire d'inscription complété.

1. Par chèque : au nom de l'ACTE
2. Par virement bancaire : info@acte-estrie.org , mode de passe : 2022
3. À nos bureaux : en argent ou par chèque (notez que nous **n'avons pas accès au mode de paiement débit ou crédit**)



2 JOURS DE RÉPIT AUTOMNAL À **JOUVENCE***

C'est grâce à l'aide financière de la Fondation Martin-Matte que **20 membres** de l'ACTE (TCC ou AVC) auront la chance de participer à ce 48h de bonheur pour **50\$ seulement** (d'une valeur de 205\$).

L'équipe est convaincue que l'activité « 2 jours de répit automnal à Jouvence » aura un bienfait dont du repos pour vos proches aidants et la chance pour vous de participer à des activités automnales adaptées.

*Le centre de villégiature *Jouvence* offre une formule tout incluse comprenant hébergement, repas et activités en plein air.



Ça te tente? Inscris-toi vite!



**Fondation
Martin-Matte**