



ACTE

Programmation Printemps 2025



DATE LIMITE POUR S'INSCRIRE : 11 AVRIL

Inscriptions obligatoires

SHERBROOKE

Activités régulières	Description	Date/heure	Lieu
Activez-vous	Exercices d'activités physiques adaptés animés par un kinésologue (Bouge! Plaisir, Santé, Bien-Être)	LUNDI 28 avril au 16 juin 13h30 à 15h00	ACTE
Relaxation	L'activité relaxation a été conçue pour vous offrir un voyage intérieur vers la détente et le bien-être, dans une atmosphère de calme et de bienveillance. Au programme : des textes inspirants, des exercices de respiration, des techniques de relaxation et de méditation, pour vous aider à relâcher les tensions accumulées et retrouver un équilibre intérieur. Offrez-vous ce moment de douceur.	MERCREDI 23 avril au 14 mai 9h30 à 11h00	ACTE
Marche et discussion	Voici votre chance de découvrir le parc Atto-Beaver de la ville de Sherbrooke. Marche en groupe de façon modérée suivie d'un temps de causerie entre membres et intervenants. Une belle occasion de se dégourdir et de socialiser.	MERCREDI 21 mai au 11 juin 9h30 à 11h30	Parc Atto-Beaver 135, rue St. Francis, Sherbrooke
Art	Activités créatives utilisant des techniques et des médiums variés, animées par une animatrice artistique. COÛT : 20\$	MERCREDI 23 avril au 11 juin 13h30 à 15h30	ACTE
Restons connectés	Activités variées, exercices cognitifs, découvertes, discussions et fous rires! Priorité aux membres en région.	MERCREDI 30 avril au 28 mai 13h30 à 15h00	ZOOM
Yoga ACTIF en zoom	Les entraîneurs de «Bouge!» vous offriront des séances de Yoga ACTIF sur chaise. Les séances peuvent inclure des exercices de respiration, des étirements, des mouvements pour renforcer le corps, ainsi que des techniques de relaxation. Voici les raisons de vous inscrire : amélioration de la flexibilité, réduction du stress, renforcement musculaire, amélioration de la posture. ***Activité en Zoom, mais possibilité de venir en salle à l'ACTE où la séance sera projetée.	JEUDI 24 avril au 12 juin 10h00 à 11h00	ZOOM
Club photo	Un atelier pour les amateurs de photographie. Nous aurons pour projets de travailler sur le visuel du calendrier 2026, ainsi que sur la réalisation d'une murale communicative. Le tout dans un esprit de collaboration amicale et créative.	VENDREDI 2 mai au 13 juin (sauf le 23 mai) 10h00 à 11h15	ZOOM

Activités ponctuelles	Description	Date/heure	Lieu
Présentation «astuces cuisine»	Cet atelier vous permettra d'augmenter vos connaissances sur la cuisine, de découvrir divers outils utiles et adaptés, d'apprendre des astuces sur la conservation des aliments afin de diminuer le gaspillage alimentaire et connaître des alternatives économiques. Cet atelier est ouvert à tous, vous pouvez être débutant en cuisine et vous n'avez pas besoin de cuisiner chaque jour pour participer	JEUDI 24 avril 13h30 à 15h30	ACTE
Chanter pour le Plaisir	Rejoignez-nous pour partager le plaisir de chanter ensemble. Activité animée par Lydie Morneau, autrice, compositrice, interprète et pianiste.	JEUDI 8 mai 13h30 à 15h00	ACTE
Conférence sexologique	Conférence sexologique avec période de questions sur la sexualité et l'intimité suite à un AVC ou TCC.	JEUDI 29 mai 13h30 à 15h30	ACTE
Initiation de vélos adaptés et pique-nique	Vous êtes un amateur de vélo? La fondation des sports adaptés vient vous présenter sa panoplie de vélos adaptés. Cette activité se déroule dans un lieu enchanteur, venez vous divertir, jaser et il y aura d'autres activités au menu! AMENER VOTRE LUNCH!	JEUDI 5 juin 11h00 à 15h00	Parc Jacques-Cartier 220, rue Marchand Près des terrains de tennis
Activité pour les proches	Rencontre d'échange sous un thème à déterminer. Animé par une intervenante du Réseau d'Amis. Vous pouvez apporter votre repas.	JEUDI 12 juin 18h00 à 20h00	ACTE
Assemblée générale annuelle	Votre présence et votre participation sont IMPORTANTES pour faire avancer nos projets et soutenir les actions à venir. Nous comptons sur votre présence pour partager ensemble nos réussites et définir les objectifs futurs. REPAS OFFERT!	JEUDI 19 juin 9h30 à 13h30	ACTE



Date limite de paiement : 2 mai

GRANBY

Activités régulières	Description	Date/heure	Lieu
Espace libre	<p>Nous mettons à votre disposition un espace convivial, des jeux et du café. À vous de venir profiter ensemble de cet espace libre.</p> <p>*Aucune animation prévue</p> <p>*La personne responsable est sur place au besoin</p> <p>*Les proches sont les bienvenus</p>	<p>LUNDI 28 avril au 12 mai 10h00 à 12h00</p>	<p>Centre communautaire Richard-Goulet 170, rue Saint-Antoine N. Granby</p>
Pétanque	<p>Un classique, une activité stimulante en équipe.</p> <p>COÛT : 14\$</p>	<p>MERCREDI 23 avril au 14 mai 9h30 à 11h30</p>	<p>Centre récréatif de l'Assomption 176, rue Saint-Charles S. Granby</p>
Échanges et Connexions	<p>Voici une activité pensée pour inviter des membres volontaires à se présenter, à partager leurs intérêts, leurs projets ou leurs passions, et à tisser des liens avec les autres membres présents.</p> <p>Intéressé(e) à faire une présentation ? Contactez Lisa-Marie : 873-662-2350</p>	<p>LUNDI 26 mai au 9 juin 10h00 à 12h00</p>	<p>Centre communautaire Richard-Goulet 170, rue Saint-Antoine N. Granby</p>
Activités ponctuelles	Description	Date/heure	Lieu
Quilles	<p>Prêts à relever le défi de faire tomber les quilles ? Que vous soyez débutant ou expert, l'objectif est de s'amuser.</p>	<p>DATE, HEURE ET COÛT À DÉTERMINER</p>	<p>Salon De Quilles Quillorama 1000, rue Principale, Granby</p>
Cinéma	<p>Rejoignez-nous pour une sortie cinéma ! *Film et heure à confirmer.</p>	<p>MERCREDI 28 mai</p>	<p>Cinéma Élysée 60, rue Simonds Nord Granby</p>
Création de terrarium	<p>Participez à notre atelier de création de terrarium avec Timothé, herboriste! Venez laissez libre cours à votre créativité en réalisant votre propre petit jardin miniature.</p> <p>COÛT 28\$</p>	<p>MERCREDI 4 juin 10h00 à 12h00</p>	<p>Centre communautaire Richard-Goulet 170, rue Saint-Antoine N. Granby</p>
Dîner au restaurant	<p>On se rassemble afin de clore la session autour d'un bon repas! Prévoyez l'argent pour le repas et le pourboire.</p>	<p>MERCREDI 11 juin 11h00 à 13h30</p>	<p>Mikes 603, rue Principale Granby</p>

MAGOG

ACTIVITÉ 1	ACTIVITÉ 2	ACTIVITÉ 3
Déjeuner cause et rit 25 avril de 9h30 à 11h30 Eggsquis 145 rue principale ouest, Magog	J'explore à la marche 28 mai de 13h00 à 15h00 Marais de la rivière-aux-Cerises 69 chemin Roy, Magog	Rando et pique-nique 11 juin de 11h00 à 15h00 Parc de la rivière aux cerises 2304 chemin du Parc, Orford

COATICOOK

Activités ponctuelles	Description	Date/heure	Lieu
Déjeuner du DG	Denis vous invite personnellement à venir échanger avec lui autour d'un déjeuner offert. Les proches sont les bienvenus.	VENDREDI 2 mai 10h00 à 11h30	CAB de Coaticook 23, rue Cutting Coaticook

MÉGANTIC

Activités ponctuelles	Description	Date/heure	Lieu
Déjeuner-Causerie	Venez échanger sur différentes thématiques en bonne compagnie. Café et collations inclus.	VENDREDI 25 avril et 6 juin 10h30 à 12h00	Soupapes de la Bonne Humeur 5735, rue Richelieu Lac-Mégantic

AVRIL

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
	1	2	3	4
7	8	9	10	11
14	Confirmation des activités			18
				Vendredi saint 
21  Lundi de pâques 	22	23 Sherbrooke Relaxation 9h30 à 11h Art 13h30 à 15h30 Granby Pétanque 9h30 à 11h30	24 ZOOM Yoga ACTIF 10h à 11h Sherbrooke Présentation «Astuces cuisine» 13h30 à 15h30	25 Magog Déjeuner cause et rit 9h30 à 11h30 Lac-Mégantic Déjeuner Causerie 10h30 à 12h
28 Granby Espace libre 10h à 12h Sherbrooke Activez-vous 13h30 à 15h	29	30 Sherbrooke Relaxation 9h30 à 11h Art 13h30 à 15h30 Granby Pétanque 9h30 à 11h30 Régions (ZOOM) Restons connectés 13h30 à 15h		

MAI

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
			1 ZOOM Yoga ACTIF 10h à 11h	2 Sherbrooke Club photo 10h à 11h15 Coaticook Déjeuner du DG 10h à 11h30 DATE LIMITE DE PAIEMENT
5 Granby Espace libre 10h à 12h Sherbrooke Activez-vous 13h30 à 15h	6	7 Sherbrooke Relaxation 9h30 à 11h Granby Pétanque Art 9h30 à 11h30 13h30 à 15h30 Régions (ZOOM) Restons connectés 13h30 à 15h	8 ZOOM Yoga ACTIF 10h à 11h Sherbrooke Chanter pour le plaisir 13h30 à 15h	9 Sherbrooke Club photo 10h à 11h15
12 Granby Espace libre 10h à 12h Sherbrooke Activez-vous 13h30 à 15h	13	14 Sherbrooke Relaxation 9h30 à 11h Granby Pétanque Art 9h30 à 11h30 13h30 à 15h30 Régions (ZOOM) Restons connectés 13h30 à 15h	15 ZOOM Yoga ACTIF 10h à 11h	16 Sherbrooke Club photo 10h à 11h15
19 CONGÉ Journée des patriotes	20	21 Sherbrooke Marche et discussion 9h30 à 11h30 Art 13h30 à 15h30 Régions (ZOOM) Restons connectés 13h30 à 15h	22 ZOOM Yoga ACTIF 10h à 11h	23
26 Granby Échanges et connexions 10h à 12h Sherbrooke Activez-vous 13h30 à 15h	27	28 Sherbrooke Marche et discussion 9h30 à 11h30 Art 13h30 à 15h30 Granby Cinéma Régions (ZOOM) Restons connectés 13h30 à 15h Magog J'explore à la marche 13h à 15h	29 ZOOM Yoga ACTIF 10h à 11h Sherbrooke Conférence sexologique 13h30 à 15h30	30 Sherbrooke Club photo 10h à 11h15

JUIN

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<p>2</p> <p>Granby Échanges et connexions 10h à 12h</p> <p>Sherbrooke Activez-vous 13h30 à 15h</p>	<p>3</p>	<p>4</p> <p>Sherbrooke Marche et discussion 9h30 à 11h30</p> <p>Art 13h30 à 15h30</p> <p>Granby Création terrarium 10h à 12h</p>	<p>5</p> <p>ZOOM Yoga ACTIF 10h à 11h</p> <p>Sherbrooke Initiation de vélos 11h à 15h</p>	<p>6</p> <p>Sherbrooke Club photo 10h à 11h15</p> <p>Lac-Mégantic Déjeuner Causerie 10h30 à 12h</p>
<p>9</p> <p>Granby Échanges et connexions 10h à 12h</p> <p>Sherbrooke Activez-vous 13h30 à 15h</p>	<p>10</p>	<p>11</p> <p>Sherbrooke Marche et discussion 9h30 à 11h30</p> <p>Art 13h30 à 15h30</p> <p>Granby Restaurant Mikes 11h à 13h30</p> <p>Magog Rando et pique-nique 11h à 15h</p>	<p>12</p> <p>ZOOM Yoga ACTIF 10h à 11h</p> <p>Sherbrooke Activité pour les proches 18h à 20h</p>	<p>13</p> <p>Sherbrooke Club photo 10h à 11h15</p>
<p>16</p> <p>Sherbrooke Activez-vous 13h30 à 15h</p>	<p>17</p>	<p>18</p>	<p>19</p> <p>Assemblée générale annuelle</p> <p>ACTE 9h30 à 13h30</p>	<p>20</p>

223 Denis Gagnon, Directeur

224 Mélanie Breton,
Coordonnatrice

225 Raphaël Bérubé,
Intervenant atelier

228 Chloée St-Denis,
Assistante intervenante

229 Isabelle Tremblay,
Intervenante

230 Direction adjointe

231 Linda Madeleine Perreault,
Intervenante

233 Mathieu Schommer,
Intervenant

CELL Isabelle Duquette,
Intervenante régionale
873 662-1549

CELL Solange Landry,
Intervenante régionale
873 662-1548

CELL Lisa-Marie Guay,
Intervenant.e régional.e
873 662-2350

CELL Cellulaire des intervenants lors
d'activités extérieures,
873 662-4384

0 Amélie St-James,
Adjointe administrative

Vous pouvez vous inscrire en contactant votre intervenant.e
ou en nous retournant votre formulaire complété.

Modalités de paiement pour les activités:

- Par chèque, au nom de l'ACTE
- Par virement Interac à info@acte-estrie.org
 - Question: Année? | Réponse: **1984**
- En argent, à nos bureaux.
- Par débit/crédit à nos bureaux

819 821-2799



CONVOCAATION

Assemblée Générale Annuelle

JEUDI 19 JUIN

LIEU: ACTE

HEURES: 9h30 à 13h30

Votre présence et votre participation sont **IMORTANTES** pour faire avancer nos projets et soutenir les actions à venir. Nous comptons sur votre présence pour partager ensemble nos réussites et définir les objectifs futurs.

REPAS OFFERT!

819 821-2799

**NOUS AVONS
BESOIN DE
VOUS**

Notes







Nous vous offrons la location de matériel adapté:

- Kartus
- Skivels
- Minis-skis pour déambulateur
- Trottinettes des neiges

Et ce, **gratuitement**

819 821-2799



Amateur de vélo?

La fondation des sports adaptés
vient vous présenter sa panoplie
de vélos adaptés.

Jeudi 5 juin
11h à 15h00

