



Programmation Hiver 2026



DATE LIMITE POUR S'INSCRIRE : 16 JANVIER

Inscriptions obligatoires

Activités régulières	Description	Date/heure	Lieu
Activez-vous Gr.1	Activités physiques adaptés animés par un kinésiologue (Bouge! Plaisir, Santé, Bien-Être)	LUNDI 26 janvier au 23 mars 9 h 00 à 10 h 30	ACTE
Activez-vous Gr.2	Exercices d'activités physiques adaptés animés par un kinésiologue (Bouge! Plaisir, Santé, Bien-Être)	LUNDI 26 janvier au 23 mars 10 h 30 à 12 h 00	ACTE
Art	Activités créatives utilisant diverses techniques et différents médiums, animées par une animatrice artistique. COÛT : 20 \$	MERCREDI 28 janvier au 25 mars 9 h 30 à 11 h 30	ACTE
Soyons actifs en zoom	Nous combinons maintenant Activez-vous et Yoga pour offrir une séance complète : exercices physiques adaptés avec un kinésiologue, suivis de respirations, étirements et relaxation pour améliorer force, mobilité et bien-être	JEUDI 29 janvier au 19 mars 10 h 00 à 11 h 00	ZOOM
Création Collective	Six organismes communautaires s'unissent autour d'un projet unique : la création d'une œuvre collective en 3D guidée par l'artiste Étienne Plante. Chaque organisme travaillera séparément avec l'artiste, explorant différents médiums : matériaux recyclés, argile, styromousse et bien plus pour façonner une pièce qui prendra vie grâce à toutes leurs contributions. L'œuvre finale fera l'objet d'une inauguration officielle avant d'être présentée dans plusieurs lieux afin de sensibiliser la communauté et mettre en lumière la créativité de chacun. Un projet rassembleur, inclusif et inspirant, qui donne une voix à tous.	VENDREDI 6 & 20 février 6 & 20 mars 9 h 30 à 11 h 30	ACTE
Curling	Nouveau lieu**Adapté au fauteuil roulant manuel Pratique de curling avec instructeur. COÛT : 75 \$	LUNDI 2-9-16 février 2-16 mars 13 h 00 à 15 h 00	Club de curling 6, rue Speid, Lennoxville
Challenge curling à Québec	COÛT : Occupation simple 270 \$/occupation double 200 \$ Le souper du vendredi est à vos frais. <u>Autres informations à venir.</u>	VENDREDI 20, 21 et 22 mars	Québec

SHERBROOKE

Activités ponctuelles	Description	Date/heure	Lieu
Dîner retrouvailles	<p>On se rassemble afin de débuter la nouvelle année! Prévoyez l'argent pour le repas et le pourboire.</p>	JEUDI 29 janvier 11 h 30 à 14h00	St-Hubert 3070, Rue King Ouest Sherbrooke
Aventure hivernale avec Handi-Apte	<p>Initiation à la trottinette des neiges, aux skivel (pour fauteuil roulant), aux skis pour roues de déambulateur (wheelblades) -feu de camp et chocolat chaud! <u>Nouveauté:</u> grillade de baniques. COÛT: 8 \$</p>	JEUDI 5 février 13 h 00 à 15 h 30	Base de plein air André-Nadeau 5302, Chemin Blanchette, Sherbrooke
Dîner pizza-jeux	<p>Venez partager un dîner ensemble suivi d'une période de jeux de société. COÛT: 10 \$</p>	JEUDI 19 février 12 h 00 à 15 h 00	ACTE
Tournoi de billard	<p>Tu es un amateur de billard ? Participe au tournoi amical annuel: « Gerry Winslow » COÛT : 10 \$</p>	MARDI 10 mars 13 h 00 à 16 h 00	Quilles Sher-Mont 1245, rue King Est Sherbrooke
Dîner à la cabane à sucre	<p>Nous vous invitons à savourer des mets sucrés lors du dîner à la cabane à sucre. COÛT: 33 \$</p>	JEUDI 26 mars 11 h 30 à 14 h 30	Cabane à sucre Erablis 4666 Chem. de North Hatley, Sherbrooke
MAGOG	Description	Date/heure	Lieu
Café-causerie	<p>En collaboration avec Le Hameau des cultures, venez socialiser et prendre un café le temps d'un avant-midi. Jeux de société, discussions et plaisir garanti. (Entrer par l'arrière, porte à côté de Service Canada)</p>	MERCREDI 4 au 25 mars 9 h 00 à 11 h 00	Les Galeries Orford, 1700, rue Sherbrooke, Magog
Dîner Johnny Resto	<p>Venez savourez la meilleure pizza en ville à Magog, ou profitez d'un menu du midi varié en bonne compagnie. Au plaisir de vous y voir ! Prévoyez l'argent pour le repas et le pourboire.</p>	VENDREDI 23 janvier 11 h 30 à 13 h 30	Johnny Resto 325, rue Sherbrooke, Magog
Ski adapté	<p>En collaboration avec la Fondation des sports adaptés, initiez-vous au ski alpin adapté dans l'une des plus belles montagnes de l'Estrie. Une demi-journée encadrée par la Fondation et ses bénévoles expérimentés, pour faire le plein d'adrénaline et de sensations fortes. Activité adaptée aux personnes en fauteuil autonomes pour les transferts. COÛT: 35 \$</p>	MERCREDI 11 février AM-heure à confirmer	Montagne Bromont

Activités régulières	Description	Date/heure	Lieu
Initiation au Tai Chi	Venez expérimenter et vous initier au Tai Chi. Cette pratique de mouvements lents et fluides, tout en maîtrisant votre respiration, concentration et équilibre. COÛT : 40 \$	LUNDI 26 janvier au 16 février 10 h 00 à 12 h 00	Centre communautaire 117, Boul. de Bromont, Bromont
Pétanque	Un classique, une activité stimulante en équipe. COÛT : 14 \$	MERCREDI 4 au 25 mars 9 h 30 à 11 h 30	Centre récréatif de l'Assomption 176, rue Saint-Charles S. Granby
Ski adapté	Voir la programmation Magog	MERCREDI 11 février	Montagne Bromont
Activités ponctuelles	Description	Date/heure	Lieu
Moment de jasette	Moment de discussion libre ou avec un sujet, en bonne compagnie accompagné d'un bon café ou thé.	MERCREDI 28 janvier 9 h 30 à 11 h 30	Centre comm. R-Goulet 170, rue Saint-Antoine N. Granby
Rencontre pour les proches	Un moment pour les proches pour se rencontrer et pour discuter ensemble.	MERCREDI 18 février 18 h 30 à 20 h 00	Centre comm. R-Goulet 170, rue Saint-Antoine N. Granby
Moment cause et rit	Moment de discussion libre ou avec un sujet, en bonne compagnie, accompagné d'un bon café ou thé.	LUNDI 9 mars 9 h 30 à 11 h 30	Centre comm. R-Goulet 170, rue Saint-Antoine N. Granby
Cabane à sucre	Sortie à la cabane à sucre pour manger un repas traditionnel et pour se sucrer le bec. COÛT : 30 \$	MARDI 24 mars 11 h 30 à 14 h 30	Érablière Martin 675, Route 137 Sud Sainte-Cécile-de-Milton

COATICOOK**Projection les grands explorateurs****VENDREDI 6-13 et 20 février** de 13 h 00 à 16 h 00

Habitations Hestia

120, rue Des Ruisselets, Coaticook

COÛT 5 \$ / PROJECTION**Dîner à l'Érablière du Village****VENDREDI 20 mars** 11 h 30 à 13 h 30

7255, route Louis-S.-Saint-Laurent, Compton

MÉGANTIC**Projection les grands explorateurs****VENDREDI 13 et 27 mars** de 13h00 à 16h00

Soupapes de la Bonne Humeur

5735, rue Richelieu, Lac-Mégantic

COÛT 5 \$ / PROJECTION**Billard****MERCREDI 11 février** à 13 h 30 à 15 h 30

Salon du Billard

5320, rue Papineau, Lac-Mégantic

JANVIER

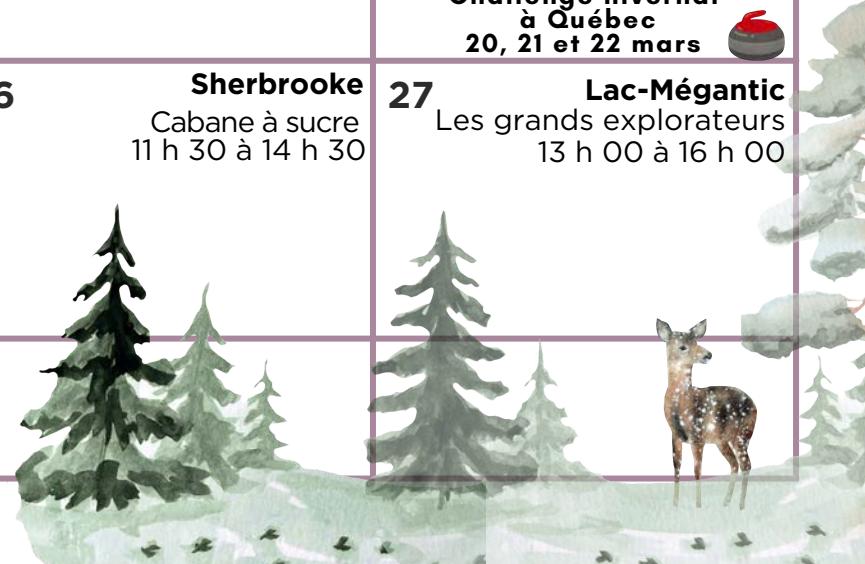
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
			1	2
5	6	7	8	9
12	13	14	15	16
19	20	21	22	23 Magog Dîner Johnny Resto 11 h 30 à 13 h 30
26 Sherbrooke Activez-vous Gr.1 9 h 00 à 10 h 30 Gr.2 10 h 30 à 12 h 00 Granby Initiation au Tai Chi 10 h 00 à 12 h 00	27	28 Sherbrooke Art 9 h 30 à 11 h 30 Granby Moment de jasette 9 h 30 à 11 h 30	29 ZOOM Soyons actifs 10 h 00 à 11 h 00 Sherbrooke Dîner retrouvailles 11 h 30 à 14 h 00	30

FÉVRIER

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
2 Sherbrooke Activez-vous Gr.1 9 h 00 à 10 h 30 Gr.2 10 h 30 à 12 h 00 Sherbrooke Curling 13 h 00 à 15 h 00 Granby Initiation au Tai Chi 10 h 00 à 12 h 00	3	4 Sherbrooke Art 9 h 30 à 11 h 30	5 ZOOM Soyons actifs 10 h 00 à 11 h 00 Sherbrooke Aventure hivernale avec Handi-Apte 13 h 00 à 15 h 30	6 Sherbrooke Création collective 9 h 30 à 11 h 30 Coaticook Les grands explorateurs 13 h 00 à 16 h 00 Date limite de paiement
9 Sherbrooke Activez-vous Gr.1 9 h 00 à 10 h 30 Gr.2 10 h 30 à 12 h 00 Sherbrooke Curling 13 h 00 à 15 h 00 Granby Initiation au Tai Chi 10 h 00 à 12 h 00	10	11 Sherbrooke Art 9 h 30 à 11 h 30 Magog Ski adapté AM - heure à confirmer Lac-Mégantic Billard 13 h 30 à 15 h 30	12 ZOOM Soyons actifs 10 h 00 à 11 h 00	13 Coaticook Les grands explorateurs 13 h 00 à 16 h 00
16 Sherbrooke Activez-vous Gr.1 9 h 00 à 10 h 30 Gr.2 10 h 30 à 12 h 00 Sherbrooke Curling 13 h 00 à 15 h 00 Granby Initiation au Tai Chi 10 h 00 à 12 h 00	17	18 Sherbrooke Art 9 h 30 à 11 h 30 Granby Rencontre pour les proches 18 h 30 à 20 h 00	19 ZOOM Soyons actifs 10 h 00 à 11 h 00 Sherbrooke Dîner pizza-jeux 12 h 00 à 15 h 00	20 Sherbrooke Création collective 9 h 30 à 11 h 30 Coaticook Les grands explorateurs 13 h 00 à 16 h 00
23	24	25	26 	27
Semaine de planification				

MARS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
2 Sherbrooke Activez-vous Gr.1 9 h 00 à 10 h 30 Gr.2 10 h 30 à 12 h 00 Sherbrooke Curling 13 h 00 à 15 h 00	3	4 Sherbrooke Art 9 h 30 à 11 h 30 Granby Pétanque 9 h 30 à 11 h 30 Magog Café-causerie 9 h 00 à 11 h 00	5 ZOOM Soyons actifs 10 h 00 à 11 h 00	6 Sherbrooke Création collective 9 h 30 à 11 h 30
9 Sherbrooke Activez-vous Gr.1 9 h 00 à 10 h 30 Gr.2 10 h 30 à 12 h 00 Granby Moment cause et rit 9 h 30 à 11 h 30	10 Sherbrooke Tournoi de Billard 13 h 00 à 16 h 00	11 Sherbrooke Art 9 h 30 à 11 h 30 Granby Pétanque 9 h 30 à 11 h 30 Magog Café-causerie 9 h 00 à 11 h 00	12 ZOOM Soyons actifs 10 h 00 à 11 h 00	13 Lac-Mégantic Les grands explorateurs 13 h 00 à 16 h 00
16 Sherbrooke Activez-vous Gr.1 9 h 00 à 10 h 30 Gr.2 10 h 30 à 12 h 00 Sherbrooke Curling 13 h 00 à 15 h 00	17	18 Sherbrooke Art 9 h 30 à 11 h 30 Granby Pétanque 9 h 30 à 11 h 30 Magog Café-causerie 9 h 00 à 11 h 00	19 ZOOM Soyons actifs 10 h 00 à 11 h 00	20 Sherbrooke Création collective 9 h 30 à 11 h 30 Coaticook Dîner à l'Érablière du Village 11 h 30 à 13 h 30 CURLING Challenge hivernal à Québec 20, 21 et 22 mars
23 Sherbrooke Activez-vous Gr.1 9 h 00 à 10 h 30 Gr.2 10 h 30 à 12 h 00	24 Granby Cabane à sucre 11 h 30 à 14 h 30	25 Sherbrooke Art 9 h 30 à 11 h 30 Granby Pétanque 9 h 30 à 11 h 30 Magog Café-causerie 9 h 00 à 11 h 00	26 Sherbrooke Cabane à sucre 11 h 30 à 14 h 30	27 Lac-Mégantic Les grands explorateurs 13 h 00 à 16 h 00
30	31			



223

Denis Gagnon, Directeur

224

Mélanie Breton,
Coordonnatrice

225

Équipe de l'atelier de
travail et centre de jour

229

Isabelle Tremblay,
Intervenante

230

Mireille Brochu,
Directrice adjointe

231

Linda Madeleine Perreault,
Intervenante

232

Mélina Boivin,
Intervenante

233

Alexandre Ayotte,
Intervenant

CELL

Isabelle Duquette,
Intervenante régionale
873 662-1549

CELL

Elsa Durocher-Fréchette,
Intervenante régionale
873 662-2350

CELL

Mathieu Schommer,
Intervenant régional
873 662-1548

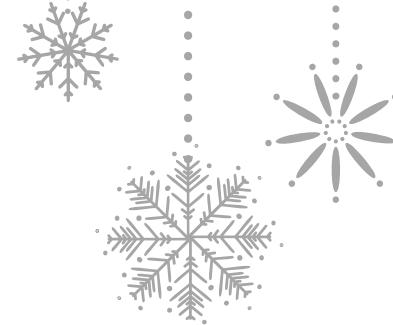
CELL

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.



Le plein air est à votre portée !

Nous vous offrons la location de
matériel adapté:

-Kartus

-Skivels

-Minis-skis pour déambulateur

-Trottinettes des neiges

Et ce, **gratuitement**



819 821-2799