



ACTE

Programmation Printemps 2026

DATE LIMITE POUR S'INSCRIRE : 10 AVRIL

Inscriptions obligatoires

SHERBROOKE

Activités régulières	Description	Date/heure	Lieu
Activez-vous Gr.1	Exercices d'activités physiques adaptés animés par un kinésologue (Bouge! Plaisir, Santé, Bien-Être)	LUNDI 20 avril au 15 juin 13 h 00 à 14 h 30	ACTE
Activez-vous Gr.2	Exercices d'activités physiques adaptés animés par un kinésologue (Bouge! Plaisir, Santé, Bien-Être)	LUNDI 20 avril au 15 juin 14 h 30 à 16 h 00	ACTE
Ça commence bien la semaine	NOUVEAU : Une activité variée combinant animations dirigées et périodes libres pour profiter de la nouvelle salle du centre de jour : jeux de société, causeries et activités individuelles pour tous les goûts !	LUNDI 20 avril au 15 juin 9 h 30 à 11 h 30	ACTE
Relaxation	L'activité relaxation a été conçue pour vous offrir un voyage intérieur vers la détente et le bien-être. Des textes inspirants, des allégories, des métaphores, des méditations et visualisations guidées sont à la programmation dans un espace calme et bienveillant.	MARDI 12 mai au 9 juin 9 h 30 à 11 h 00	ACTE
Art	Activités créatives utilisant des techniques et des médiums variés, animées par une animatrice artistique. COÛT : 20\$	MERCREDI 22 avril au 10 juin 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 kinésologue, suivis de respirations, étirements et relaxation pour améliorer force, mobilité et bien-être.	JEUDI 23 avril au 11 juin 10 h 00 à 11 h 00	ZOOM

Date limite de paiement : **4 mai**

Activités ponctuelles	Description	Date/heure	Lieu
Activité pour les proches	<p>Un temps de rencontre destiné aux proches pour discuter autour d'un repas.</p> <p>Nouveauté au besoin : Un intervenant sera présent dans nos locaux pour votre proche pendant que vous profitez de votre rencontre.</p> <p>REPAS OFFERT GRATUITEMENT.</p>	<p>JEUDI 23 avril 18h 00 à 20 h 00</p>	<p>ACTE</p>
Conférence	<p>***ÇA N'ARRIVE PAS QU'AUX AUTRES.***</p> <p>Animation de sensibilisation portant sur la maltraitance et la prévention des fraudes.</p>	<p>JEUDI 30 avril 13 h 30 à 15 h 30</p>	<p>ACTE</p>
Juke-box	<p>Envie de tester vos connaissances musicales dans une ambiance conviviale et dynamique? Venez participer à notre quiz musical style juke-box!</p>	<p>JEUDI 7 mai 13 h 30 à 15 h 30</p>	<p>ACTE</p>
Atelier d'échanges - Collaboration à un projet	<p>***ON N'A BESOIN DE VOUS!***</p> <p>Dans le cadre d'un projet en collaboration avec l'Université de Sherbrooke, des étudiants en maîtrise souhaitent organiser un atelier d'échange avec des personnes ayant vécu un AVC ou un TCC afin de poursuivre le développement d'une aide technique à la mobilité.</p> <p>L'objectif est de présenter le projet et de discuter de votre expérience de réadaptation, de vos besoins et des défis rencontrés, afin de mieux orienter la conception d'un appareil favorisant l'autonomie au quotidien.</p>	<p>JEUDI 14 mai 13 h 30 à 14 h 45</p>	<p>ACTE</p>
Marche en plein air	<p>Voici votre chance de découvrir le parc Atto-Beaver de la ville de Sherbrooke. Marche en groupe de façon modérée. Une belle occasion de se dégourdir et de socialiser.</p>	<p>JEUDI 4 juin 9 h 30 à 11 h 30</p>	<p>Parc Atto-Beaver 135, rue St. Francis, Sherbrooke</p>
Assemblée générale annuelle	<p>Votre présence et votre participation sont IMPORTANTES pour faire avancer nos projets et soutenir les actions à venir.</p> <p>Nous comptons sur votre présence pour partager ensemble nos réussites et définir les objectifs futurs.</p> <p>REPAS OFFERT!</p>	<p>JEUDI 18 juin 9 h 30 à 13 h 30</p>	<p>ACTE</p>

GRANBY

Activités régulières	Description	Date/heure	Lieu
Ateliers créatifs	Laissez aller votre créativité grâce à différentes techniques et divers matériaux. Activité ouverte à tous, débutants ou non. Coût : 10 \$	LUNDI 20 avril au 11 mai 13 h 30 à 15 h 30	Centre communautaire Richard-Goulet 170, rue Saint-Antoine N. Granby
Café causerie	Moment de discussion libre ou avec un sujet, en bonne compagnie, accompagné d'un bon café ou thé.	MERCREDI 22 & 29 avril 9 h 30 à 11 h 30	Centre communautaire Richard-Goulet 170, rue Saint-Antoine N. Granby
Pétanque	Un classique, une activité stimulante en équipe. COÛT : 14 \$	MERCREDI 6 mai au 27 mai 9 h 30 à 11 h 30	Centre récréatif de l'Assomption 176, rue Saint-Charles S. Granby
Moment discussion	Moment de discussion libre ou avec un sujet, en bonne compagnie, accompagné d'un bon café ou thé.	LUNDI 1 ^{er} & 8 juin 13 h30 à 15 h 30	Centre communautaire Richard-Goulet 170, rue Saint-Antoine N. Granby
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.	LUNDI 25 mai 9 h 30 à 11 h 00	Centre communautaire Richard-Goulet 170, rue Saint-Antoine N. Granby LOCAL 323
Balade et jasette	Moment pour marcher et jaser entre nous.	MERCREDI 10 juin 13 h 00 à 14 h 30	Parc Daniel-Johnson 230, rue Drummond, Granby

MAGOG

Activité	Description	Date/heure	Lieu
J'explore à la marche	Profitez du printemps pour se retrouver et passer du bon temps en nature afin d'y découvrir la faune et la flore. Apportez votre bouteille d'eau et une petite collation.	MERCREDI 6 mai au 3 juin 13 h 30 à 15 h 30	Rue Merry Sud, près de la voie ferrée (pour la première rencontre)

COATICOOK

Activités	Description	Date/heure	Lieu
Diner communautaire et marche	Apportez votre lunch et venez jaser en gang. Nous profiterons ensuite des sentiers aménagés à 2 pas de l'endroit!	VENDREDI 17 avril-8 mai-5 juin 11 h 30 à 14 h 00	Habitations Hestia 120, rue du Ruisseau, Coaticook

MÉGANTIC

Activités	Description	Date/heure	Lieu
Visionnement du film IMPACT	Visionnement du film IMPACT : la reconstruction après un TCC (traumatisme craniocérébral).	VENDREDI 24 avril 13 h 00 à 15 h 00	Soupapes de la Bonne Humeur 5735, rue Richelieu Lac-Mégantic
Billard	Billard en gang.	VENDREDI 22 mai 13 h 00 à 15 h 00	Salon du Billard 5320, rue Papineau, Lac-Mégantic
Diner causerie	Stratégies gagnantes pour maintenir votre cerveau en santé ! Apportez votre lunch (ou commande resto possible).	VENDREDI 12 juin 11 h 30 à 13 h 30	Soupapes de la Bonne Humeur 5735, rue Richelieu Lac-Mégantic


AVRIL

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
		1	2	3 Vendredi saint 
6 Lundi de pâques 	7	8	9	10
13	14	15	16	17 Coaticook Diner communautaire et marche 11 h 30 à 14 h 00
Confirmation des activités				
20 Sherbrooke Ça commence bien la semaine 9 h 30 à 11 h 30 Sherbrooke Activez-vous Gr.1 13 h 00 à 14 h 30 Gr.2 14 h 30 à 16 h 00 Granby Ateliers créatifs 13 h 30 à 15 h 30	21	22 Sherbrooke Art 9 h 30 à 11 h 30 Granby Café causerie 9 h 30 à 11 h 30	23 ZOOM Soyons actifs 10 h 00 à 11 h 00 Sherbrooke Activité pour les proches 18 h 00 à 20 h 00	24 Lac-Mégantic Visionnement du film IMPACT 13 h 00 à 15 h 00
27 Sherbrooke Ça commence bien la semaine 9 h 30 à 11 h 30 Sherbrooke Activez-vous Gr.1 13 h 00 à 14 h 30 Gr.2 14 h 30 à 16 h 00 Granby Ateliers créatifs 13 h 30 à 15 h 30	28	29 Sherbrooke Art 9 h 30 à 11 h 30 Granby Café causerie 9 h 30 à 11 h 30	30 ZOOM Soyons actifs 10 h 00 à 11 h 00 Sherbrooke Conférence 13 h 30 à 15 h 30	

MAI

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
DATE LIMITE DE PAIEMENT				1
4 <p>Sherbrooke Ça commence bien la semaine 9 h 30 à 11 h 30</p> <p>Sherbrooke Activez-vous Gr.1 13 h 00 à 14 h 30 Gr.2 14 h 30 à 16 h 00</p> <p>Granby Ateliers créatifs 13 h 30 à 15 h 30</p>	5	6 <p>Sherbrooke Art 9 h 30 à 11 h 30</p> <p>Granby Pétanque 9 h 30 à 11 h 30</p> <p>Magog J'explore à la marche 13 h 30 à 15 h 30</p>	7 <p>ZOOM Soyons actifs 10 h 00 à 11 h 00</p> <p>Sherbrooke Juke box 13 h 30 à 15 h 30</p>	8 <p>Coaticook Diner communautaire et marche 11 h 30 à 14 h 00</p>
11 <p>Sherbrooke Ça commence bien la semaine 9 h 30 à 11 h 30</p> <p>Sherbrooke Activez-vous Gr.1 13 h 00 à 14 h 30 Gr.2 14 h 30 à 16 h 00</p> <p>Granby Ateliers créatifs 13 h 30 à 15 h 30</p>	12 <p>Sherbrooke Relaxation 9 h 30 à 11 h 00</p>	13 <p>Sherbrooke Art 9 h 30 à 11 h 30</p> <p>Granby Pétanque 9 h 30 à 11 h 30</p> <p>Magog J'explore à la marche 13 h 30 à 15 h 30</p>	14 <p>ZOOM Soyons actifs 10 h 00 à 11 h 00</p> <p>Sherbrooke Atelier d'échanges Collaboration à un projet 13 h 30 à 14 h 45</p>	15
18 <p>CONGÉ Journée des patriotes</p>	19 <p>Sherbrooke Relaxation 9 h 30 à 11 h 00</p>	20 <p>Sherbrooke Art 9 h 30 à 11 h 30</p> <p>Granby Pétanque 9 h 30 à 11 h 30</p> <p>Magog J'explore à la marche 13 h 30 à 15 h 30</p>	21 <p>ZOOM Soyons actifs 10 h 00 à 11 h 00</p>	22 <p>Lac-Mégantic Billard 13 h 00 à 15 h 00</p>
25 <p>Sherbrooke Ça commence bien la semaine 9 h 30 à 11 h 30</p> <p>Sherbrooke Activez-vous Gr.1 13 h 00 à 14 h 30 Gr.2 14 h 30 à 16 h 00</p> <p>Granby Déjeuner du DG 9 h 30 à 11 h 00</p>	26 <p>Sherbrooke Relaxation 9 h 30 à 11 h 00</p>	27 <p>Sherbrooke Art 9 h 30 à 11 h 30</p> <p>Granby Pétanque 9 h 30 à 11 h 30</p> <p>Magog J'explore à la marche 13 h 30 à 15 h 30</p>	28 <p>ZOOM Soyons actifs 10 h 00 à 11 h 00</p>	29

JUIN

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<p>1</p> <p>Sherbrooke Ça commence bien la semaine 9 h 30 à 11 h 30</p> <p>Sherbrooke Activez-vous Gr.1 13 h 00 à 14 h 30 Gr.2 14 h 30 à 16 h 00</p> <p>Granby Moment discussion 13 h 30 à 15 h 30</p>	<p>2</p> <p>Sherbrooke Relaxation 9 h 30 à 11 h 00</p>	<p>3</p> <p>Sherbrooke Art 9 h 30 à 11 h 30</p> <p>Magog J'explore à la marche 13 h 30 à 15 h 30</p>	<p>4</p> <p>Sherbrooke Marche en plein air 9 h 30 à 11 h 30</p> <p>ZOOM Soyons actifs 10 h 00 à 11 h 00</p>	<p>5</p> <p>Coaticook Diner communautaire et marche 11 h 30 à 14 h 00</p>
<p>8</p> <p>Sherbrooke Ça commence bien la semaine 9 h 30 à 11 h 30</p> <p>Sherbrooke Activez-vous Gr.1 13 h 00 à 14 h 30 Gr.2 14 h 30 à 16 h 00</p> <p>Granby Moment discussion 13 h 30 à 15 h 30</p>	<p>9</p> <p>Sherbrooke Relaxation 9 h 30 à 11 h 00</p>	<p>10</p> <p>Sherbrooke Art 9 h 30 à 11 h 30</p> <p>Granby Balade et jasette 13 h 00 à 14 h 30</p>	<p>11</p> <p>ZOOM Soyons actifs 10 h 00 à 11 h 00</p>	<p>12</p> <p>Lac-Mégantic Diner causerie 11 h 30 à 13 h 30</p>
<p>15</p> <p>Sherbrooke Ça commence bien la semaine 9 h 30 à 11 h 30</p> <p>Sherbrooke Activez-vous Gr.1 13 h 00 à 14 h 30 Gr.2 14 h 30 à 16 h 00</p>	<p>16</p>	<p>17</p>	<p>18</p> <p>Assemblée générale annuelle</p> <p>ACTE 9 h 30 à 13 h 30</p>	<p>19</p> 

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 REMPLACEMENT,
Intervenant

CELL Isabelle Duquette,
Intervenante régionale
873 662-1549

CELL Elsa Durocher-Fréchette,
Intervenante régionale
873 662-2350

CELL Alexandre Ayotte,
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





CONVOCAATION

Assemblée Générale Annuelle

JEUDI

18 JUIN
2026

9h30 à 13h30

Rejoignez-nous
pour un
échange enrichissant!

Directement à l'ACTE

REPAS OFFERT

**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.**

819 821-2799

Inauguration à venir!



31 mai
15h à 16h
Parc Jacques-Cartier
(Sherbrooke)

Nous vous invitons à découvrir une œuvre 3D collective réalisée par six organismes communautaires avec l'artiste Étienne Plante.

Une œuvre unique, symbole de créativité et de collaboration.

Un projet inclusif qui donne une voix à chacun.



Plus
d'informations à
venir

Organismes participants :
AQEPA + Sourds Estrie,
ASDI, Handi-Apte, Épilepsie
Estrie, ACTE