

A wide-angle photograph of a vast pumpkin patch at sunset. The field is filled with numerous orange pumpkins of various sizes, growing among green foliage. In the background, a line of trees and a few houses are visible under a bright, orange-hued sky with the sun low on the horizon, creating a lens flare effect.

PROGRAMMATION AUTOMNE 2026

INSCRIPTION OBLIGATOIRE AVANT LE 11 SEPTEMBRE
DATE LIMITE DE PAIEMENT LE 2 OCTOBRE



SHERBROOKE

ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

Activités régulières	Description	Date/heure	Lieu
Activez-vous	Exercices physiques adaptés, animés par un kinésiologue (Bouge ! Plaisir. Santé. Bien-Être)	LUNDI 21 sept. au 30 nov. 10 h 00 à 11 h 30	ACTE
Café causerie	Moment d'échange et de discussion autour d'un bon café.	MERCREDI 23 sept. au 21 oct. 9 h 30 à 11 h 30	ACTE
Soyons actifs	Exercices de respirations, étirements, renforcement et relaxation pour mieux bouger, réduire le stress et améliorer posture et flexibilité.	JEUDI 24 sept. au 3 déc. 10 h 00 à 11 h 00	Zoom
Karaté	Série de 4 cours d'initiation pour découvrir les bases du karaté.	MARDI 29 sept. au 20 oct. 9 h 30 à 11 h 30	ACTE
Restons connectés	Activités variées, exercices cognitifs, découvertes, discussions et fous rires! *Priorité aux membres en région.	MERCREDI 7, 14, 21 oct. 13 h 30 à 15 h 00	Zoom
Tir de précision	En collaboration avec Biathlon Estrie, découvrez le tir de précision à la carabine avec un équipement laser sécuritaire. Une activité inclusive et accessible à tous.	MARDI 3 au 24 nov. 9 h 30 à 11 h 30	ACTE
ART animé par les membres	NOUVEAUTÉ - Implication des membres! Des membres animeront et vous proposeront des projets artistiques via différents médiums. <i>Pour animer, contactez votre intervenant.</i> COÛT : 10 \$	MERCREDI 4 nov. au 2 déc. 9 h 30 à 11 h 30	ACTE
AVC-TCC et moi	Activité offerte aux survivants d'un AVC ou d'un TCC désirant comprendre et exprimer leur réalité, entourés de personnes qui vivent des défis semblables. <i>En virtuel.</i> Si vous n'avez pas accès à domicile, mais êtes intéressé.e à participer, contactez votre intervenant.e. *Priorité nouveaux membres	VENREDI 6 nov. au 4 déc. 10 h 00 à 11 h 30	Zoom

SHERBROOKE ACTIVITÉS PONCTUELLES

Activités ponctuelles	Description	Date/heure	Lieu
Dîner St-Hubert	Venez savourer un bon moment ou profiter d'un menu du midi varié en bonne compagnie. Au plaisir de vous y voir ! Prévoyez l'argent pour le repas et le pourboire.	JEUDI 24 septembre 11 h 30 à 14 h 00	3070, Rue King Ouest
Défi Everest Orford	RECRUTEMENT POUR LE DÉFI (4 PLACES DISPONIBLES) Le Défi Everest Orford est un événement inclusif où des équipes accompagnent des personnes ayant une limitation fonctionnelle dans l'ascension du <u>Mont-Orford</u> à l'aide d'équipements spécialisés (comme la Joëlette).	VENDREDI 25 septembre	Mont-Orford
Répit automnal à Jouvence	Temps de repos sur un site enchanteur, 2 nuits tout inclus au cœur du Parc national du Mont-Orford. <u>***Places limitées - un tirage au sort pourrait être nécessaire.</u> COÛT: 150 \$ en occupation double	LUNDI AU MERCREDI 28 au 30 septembre	Détails de l'organisation à venir.
Activité pour la Semaine TCC: Création de ceinture de lutte	Dans le cadre de la Semaine québécoise du traumatisme craniocérébral (SQTCC), le Regroupement propose aux associations membres de réaliser une activité créative et mobilisatrice : la création d'une ceinture de lutte symbolique par les membres de chaque association.	JEUDI 15 octobre 13 h 30 à 15 h 30	ACTE
Prestation et initiation à l'art de la « menterie »	Assistez à une prestation interactive inspirée du spectacle de l'artiste Catherine Robert. Ensuite vous serez initiés à l'art de la « menterie » : un récit qui part d'une histoire vraie, puis s'étire progressivement vers l'exagération et l'incroyable. Une activité créative, drôle et rassembleuse!	JEUDI 5 novembre 13 h 30 à 15 h 30	ACTE
Initiation à l'escrime	Venez vous initier à l'escrime ! Une expérience originale qui vous permettra d'explorer ce sport alliant concentration, précision et plaisir. Centre Julien-Ducharme 1671, Chemin Duplessis salle 164-165 COÛT: 15 \$	JEUDI 19 novembre 13 h 30 à 15 h 30	Centre Julien-Ducharme
Party de Noël	Venez célébrer la fin de l'année 2026 lors d'un souper et d'une belle soirée. COÛT: 40 \$ Hôtel Delta 2685, rue King Ouest	JEUDI 10 décembre 17 h 00 à 22 h 00	Hôtel Delta

CERVEAUX ALLUMÉS

Stratégies gagnantes pour maintenir votre cerveau en santé

MÉGANTIC	Les vendredis 25 septembre, 23 octobre et 27 novembre 2026	13 h 30 à 15 h 00	Soupapes de la Bonne Humeur 5735, rue Richelieu, Lac-Mégantic
COATICOOK	Les vendredis 2 et 16 octobre et le 13 novembre 2026	10 h 00 à 11 h 30	Habitations Hestia 120, rue du Ruisselet, Coaticook

Activité 1	Activité 2	Activité 3	Activité 4
Jeux de société MARDI 22 septembre de 9 h 30 à 11 h 30 Échanges conviviaux autour de jeux divers. Collations fournies! Plaisir garanti! Centre communautaire 95, rue Merry Nord, Magog (local 200)	Savon des Cantons JEUDI 8 octobre de 13 h 00 à 15 h 00 Visite d'une savonnerie artisanale pionnière au Québec. Découvrez l'univers du savon. 1540, Chemin des Pères, Magog	Spectacle privé "Orford Musique" VENDREDI 30 octobre 13 h 00 à 15 h 00 Prestation musicale présentée par un artiste en résidence à Orford Musique. Endroit à confirmer	Jeux de société JEUDI 22 oct. et 12 nov. de 13 h 00 à 15 h 00 Échanges conviviaux autour de jeux divers. Collations fournies! Plaisir garanti! Centre communautaire 95, rue Merry Nord, Magog (local 232)

Activités régulières	Description	Date/heure	Lieu
Pétanque	Un classique, une activité stimulante en équipe. <u>Pas d'activité le 30 septembre.</u> Coût : 14 \$	MERCREDI 23 sept. au 21 oct. 9 h 30 à 11 h 30	Centre récréatif de l'Assomption 176, rue Saint-Charles Sud, Granby
Les Grands Explorateurs	Venez assister à cinq projections exceptionnelles des Grands Explorateurs : récits inspirants, paysages grandioses, cultures fascinantes. Une occasion unique de voyager autour du monde sans quitter votre chaise ! Coût : 20 \$	LUNDI 2 au 30 novembre 9 h 00 à 11 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 4 nov. au 2 déc. 13 h 30 à 15 h 30	Centre communautaire Richard-Goulet 170, rue Saint-Antoine N, Granby
Activités ponctuelles	Description	Date/heure	Lieu
Sortie aux pommes	Sortie au verger pour partager un bon moment et, si vous le souhaitez, cueillir des pommes. À VOS FRAIS	LUNDI 21 septembre 13 h 00 à 15 h 00	Verger Jean-Pierre Bisson 1535, Route 139, Roxton Pond
Randonnée en forêt	Profitez des couleurs d'automne lors d'une marche en nature.	LUNDI 5 octobre 9 h 30 à 11 h 30	Parc national de la Yamaska 1780 Bd David-Bouchard, Roxton Pond
Billard	Venez passer un moment en bonne compagnie, autour de parties de billard. ACTIVITÉ À VOS FRAIS	LUNDI 19 octobre 13 h 30 à 15 h 30	Dooly's 460, rue Desjardins Sud, Granby

SEPTEMBRE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	1	2	3	4
7 CONGÉ Fête du travail	8	9	10	11
14	15	16	17	18
21 Sherbrooke Activez-vous 10 h 00 à 11 h 30 Granby Sortie aux pommes 13 h 00 à 15 h 00	22 Magog Jeux de société 9 h 30 à 11 h 30	23 Sherbrooke Café causerie 9 h 30 à 11 h 30 Granby Pétanque 9 h 30 à 11 h 30	24 Zoom Soyons actifs 10 h 00 à 11 h 00 Sherbrooke Dîner St-Hubert 11 h 30 à 14 h 00	25 Mégantic Cerveaux allumés 13 h 30 à 15 h 00 Défi Everest Orford
28 Sherbrooke Activez-vous 10 h 00 à 11 h 30 Sherbrooke Répit automnale à Jouvence	29 Sherbrooke Karaté 9 h 30 à 11 h 30 Sherbrooke Répit automnale à Jouvence	30 Sherbrooke Café causerie 9 h 30 à 11 h 30 Sherbrooke Répit automnale à Jouvence		

OCTOBRE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
			1 Zoom Soyons actifs 10 h 00 à 11 h 00	2 Coaticook Cerveaux allumés 10 h 00 à 11 h 30  Date limite de paiement
5 Sherbrooke Activez-vous 10 h 00 à 11 h 30 Granby Randonnée en forêt 9 h 30 à 11 h 30	6 Sherbrooke Karaté 9 h 30 à 11 h 30	7 Sherbrooke Café causerie 9 h 30 à 11 h 30 Granby Pétanque 9 h 30 à 11 h 30 Zoom Restons connectés 13 h 30 à 15 h 00	8 Zoom Soyons actifs 10 h 00 à 11 h 00 Magog Savonnerie 13 h 00 à 15 h 00	9
12 CONGÉ Action de grâce	13 Sherbrooke Karaté 9 h 30 à 11 h 30	14 Sherbrooke Café causerie 9 h 30 à 11 h 30 Granby Pétanque 9 h 30 à 11 h 30 Zoom Restons connectés 13 h 30 à 15 h 00	15 Zoom Soyons actifs 10 h 00 à 11 h 00 Sherbrooke Activité pour la Semaine TCC 13 h 30 à 15 h 30	16 Coaticook Cerveaux allumés 10 h 00 à 11 h 30
19 Sherbrooke Activez-vous 10 h 00 à 11 h 30 Granby Billard 13 h 30 à 15 h 30	20 Sherbrooke Karaté 9 h 30 à 11 h 30	21 Sherbrooke Café causerie 9 h 30 à 11 h 30 Granby Pétanque 9 h 30 à 11 h 30 Zoom Restons connectés 13 h 30 à 15 h 00	22 Zoom Soyons actifs 10 h 00 à 11 h 00 Magog Jeux de société 13 h 00 à 15 h 00	23 Mégantic Cerveaux allumés 13 h 30 à 15 h 00
26	27	28	29	30 Magog Spectacle Orford Musique 13 h 00 à 15 h 00

Semaine de planification



Semaine québécoise du traumatisme crânio-cérébral
15 au 21 octobre 2026

NOVEMBRE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
2 Sherbrooke Activez-vous 10 h 00 à 11 h 30 Granby Les Grands Explorateurs 9 h 00 à 11 h 30	3 Sherbrooke Tir de précision 9 h 30 à 11 h 30	4 Sherbrooke ART 9 h 30 à 11 h 30 Granby Café causerie 13 h 30 à 15 h 30	5 Zoom Soyons actifs 10 h 00 à 11 h 00 Sherbrooke Prestation et initiation à l'art de la « menterie » 13 h 30 à 15 h 30	6 Zoom AVC-TCC et moi 10 h 00 à 11 h 30
9 Sherbrooke Activez-vous 10 h 00 à 11 h 30 Granby Les Grands Explorateurs 9 h 00 à 11 h 30	10 Sherbrooke Tir de précision 9 h 30 à 11 h 30	11 Sherbrooke ART 9 h 30 à 11 h 30 Granby Café causerie 13 h 30 à 15 h 30	12 Zoom Soyons actifs 10 h 00 à 11 h 00 Magog Jeux de société 13 h 00 à 15 h 00	13 Zoom AVC-TCC et moi 10 h 00 à 11 h 30 Coaticook Cerveaux allumés 10 h 00 à 11 h 30
16 Sherbrooke Activez-vous 10 h 00 à 11 h 30 Granby Les Grands Explorateurs 9 h 00 à 11 h 30	17 Sherbrooke Tir de précision 9 h 30 à 11 h 30	18 Sherbrooke ART 9 h 30 à 11 h 30 Granby Café causerie 13 h 30 à 15 h 30	19 Zoom Soyons actifs 10 h 00 à 11 h 00 Sherbrooke Initiation à l'escrime 13 h 30 à 15 h 30	20 Zoom AVC-TCC et moi 10 h 00 à 11 h 30
23 Sherbrooke Activez-vous 10 h 00 à 11 h 30 Granby Les Grands Explorateurs 9 h 00 à 11 h 30	24 Sherbrooke Tir de précision 9 h 30 à 11 h 30	25 Sherbrooke ART 9 h 30 à 11 h 30 Granby Café causerie 13 h 30 à 15 h 30	26 Zoom Soyons actifs 10 h 00 à 11 h 00	27 Zoom AVC-TCC et moi 10 h 00 à 11 h 30 Mégantic Cerveaux allumés 13 h 30 à 15 h 00
30 Sherbrooke Activez-vous 10 h 00 à 11 h 30 Granby Les Grands Explorateurs 9 h 00 à 11 h 30				



DÉCEMBRE



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	1	2 Sherbrooke ART 9 h 30 à 11 h 30 Granby Café causerie 13 h 30 à 15 h 30	3 Zoom Soyons actifs 10 h 00 à 11 h 00	4 Zoom AVC-TCC et moi 10 h 00 à 11 h 30
7 	8	9	10 Sherbrooke Souper de Noël 17 h 00 à 22 h00	11

*Un fonds d'aide est disponible pour faciliter votre participation à nos activités.
Adressez-vous à votre intervenant pour en faire la demande.*

- 223 Denis Gagnon,
Directeur général
- 224 Mélanie Breton,
Coordonnatrice
- 225 Équipe de l'atelier de
travail et centre de jour
- 229 Mathieu Schommer,
Intervenant
- 230 Mireille Brochu,
Directrice adjointe
- 231 Linda Madeleine Perreault,
Intervenante
- 232 Mélina Boivin,
Intervenante
- 233 Solange Landry,
Intervenante
- 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

JOUVENCE

*Échappez-vous lors d'une immersion
rassembleuse de 2 nuits tout inclus
au cœur du Parc national du
Mont-Orford.*



Grimpons pour l'inclusion

Du 25 au 27 septembre 2026

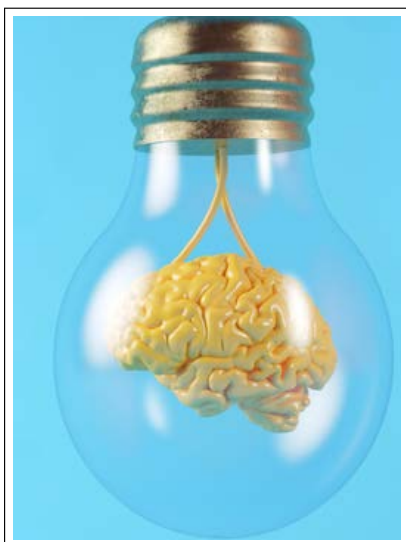


SEMAINE QUÉBÉCOISE DU TRAUMATISME CRANIOCÉRÉBRAL 2026

Cette année, la SQTCC 2026 du 15 au 21 octobre, sera sous le thème :

« Le TCC : une vraie lutte au quotidien »

Une semaine pour mieux comprendre le TCC, ses séquelles et les défis auxquels sont confront  es les personnes qui vivent avec un traumatisme craniocérébral.



CONNEXION >TCC.QC<
Regroupement des associations de personnes
traumatis  es cranioc  r  brales du Québec





Une nouvelle fleur éclora à l'ACTE cet
automne. L'œuvre collective
“La vie est une fleur rare qui s'ouvre en
moi “ sera exposée dans nos locaux de
septembre à octobre.



Notes

