

Gym / Activités physiques

C'est le retour des entraînements! Nous irons au Gym'Action de St-Pamphile pour les séances au gym. Le coût est de 3,00\$ / fois.

Pour l'activité physique, les activités auront lieu à Tourville et sont gratuites.

Jeux de société à Tourville

Venez passer l'après-midi avec Alyson au Café de la Gare de Tourville. Venez jouer avec nos jeux de société ou apportez les vôtres pour nous les faire découvrir. Gratuit.



Formation MAPAQ

*** Obligatoire pour ceux qui font de la cuisine collective**

Reconnue par le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec, cette formation mène à l'obtention d'une attestation officielle en salubrité des aliments. Cette formation s'adresse à toute personne œuvrant dans le milieu de l'aide alimentaire, dont les cuisines collectives, les organismes d'aide alimentaire, et autres. Gratuit

INFO-CALENDRIER NOVEMBRE 2026

Viniyoga

Venez vous dégourdir et relaxer avec nous lors des séances de yoga adaptées. Les rencontres sont adaptées afin que chacun soit capable de réussir. Elles ont lieu au Gym'Action de St-Pamphile. Le coût est de 5,00\$ / fois.

Cuisine communautaire

NOUVEAU

Atelier culinaire ouvert à tous! Nous cuisinerons tous ensemble une soupe, un repas principal et un dessert. Cette activité aura lieu à Tourville (espace plus grand). Nous cuisinerons et ensuite nous mangerons ce que nous avons cuisiné. **Voici le menu de novembre:**

Crème de courge butternut
Pâtes alfredo au poulet
Gâteau crunchie

Le coût est de 5,00\$.

Musée national des Beaux-Arts



Vendredi le 20 novembre, nous prendrons la route pour Québec afin d'aller voir les différentes expositions du musée. Voici ce que le musée national des Beaux-Arts vous propose:

- **Hyperréalisme, ceci n'est pas un corps** (À travers une quarantaine d'œuvres au réalisme époustouflant, réalisées par 35 artistes d'ici et d'ailleurs, l'exposition Hyperréalisme. Ceci n'est pas un corps. retrace l'évolution de la figure humaine dans la sculpture des années 1970 à nos jours.)
- **Un trésor caché, un siècle de mystère** (Longtemps demeurée à l'abri des regards, la collection est aujourd'hui présentée au public. Les quinze joyaux exposés, dont le légendaire diamant Florentin de 137 carats, racontent une histoire d'exil, de transmission et de résilience qui unit de façon inattendue l'Europe et le Québec.)
- **Nous** (L'exposition Nous se veut le moteur d'une réflexion à la fois individuelle et collective. Offrant des regards croisés sur soi et sur l'autre, elle vous tend un miroir, reflet de notre société. Ses 70 œuvres issues de toutes les périodes de nos collections (art ancien, moderne et contemporain) vous proposent un voyage philosophique inédit avec trois thèmes universels en filigrane : identités, migrations et territoires.)
- **Plusieurs expositions permanentes offertes**
- **Nouvel espace Riopelle**

L'activité est gratuite. Apportez un lunch ou des sous pour le dîner.

Cuisine collective

Nous offrons la possibilité aux personnes qui vivent seules d'acheter de la cuisine collective. Nous cuisinerons 3 mets et vous aurez le droit d'avoir 12 portions maximum. Vous recevrez même une portion de dessert. Voici le choix du menu pour le mois de novembre:

- Chiard au boeuf
- Boeuf stroganof avec nouilles aux oeufs
- Brochette de poulet avec riz
- Pouding au riz

3,00\$ /
portion

Commandez avant
le 20 novembre.



Cinéma St-Pamphile - 7,00\$



125, rue des Malaises est une comédie dramatique québécoise réalisée par Louis Bélanger et mettant en vedette Remy Girard, Geneviève Schmidt et Claude Legault. Le film s'intéresse à un homme qui convie sa fille dans sa maison de campagne pour régler ses affaires avant une décision irrévocable, mais l'arrivée d'un visiteur inattendu et de son entourage fait rapidement basculer la situation. Notre critique souligne la qualité de la distribution réunie, tout en relevant que le film hésite constamment entre la farce et le drame.

Film "Françoise"

François, scénariste de 50 ans en déclin professionnel, coche cyniquement la case «transgenre» pour favoriser le financement de son dernier projet de série télé. Quand, contre toute attente, son plan fonctionne et son projet est accepté, il se retrouve à devoir incarner... Françoise, une autrice qui amorce sa transition.

Incapable de remplir le mandat demandé, il devra s'allier à Sarah, une vraie écrivaine trans. Dans la peau de Françoise, François accède enfin au succès. Il remplit son compte en banque et renoue avec sa fille adolescente... mais à mesure que son imposture se prolonge, le prix à payer s'avère plus lourd que prévu : ses liens les plus vrais se tissent autour de sa nouvelle identité. Françoise le libère autant qu'elle l'emprisonne.



Projet théâtre

Après avoir gagné la bourse Luc Mathieu pour son projet de pièce de théâtre, Mme Angèle Morin est prête, et l'organisme aussi, à travailler sur sa pièce de théâtre et la présenter au public. Nous sommes donc à la recherche de comédiens et comédiennes pour débiter ce beau projet. Il y aura une première rencontre en novembre afin de prendre connaissance du projet. Nous débiterons les pratiques de théâtre en janvier. Si vous êtes curieux et aimeriez connaître la pièce, on vous invite le 26 novembre. Aucune obligation lors de la première rencontre. Bienvenue à tous!

Activités à la friperie

Tous les mercredis, de 11h à 15h

4 NOVEMBRE - JEUX COGNITIFS

Mme Darlène Corriveau de l'ABC des Haut-Plateaux se fera un plaisir de venir faire des jeux cognitifs, des jeux qui feront travailler notre cerveau.



11 NOVEMBRE - COURS DE DANSE AVEC FRANCINE

Venez apprendre les bases de la danse en ligne avec Mme Francine Bois. un après-midi tout en musique! Mettez de bons souliers.



18 NOVEMBRE - PRÉSENTATION DU VOYAGE DANS LE NORD DE GINA

Durant ses vacances, Gina est partie dans le Nord et elle nous revient avec beaucoup de photos. Elle nous fera le plaisir de nous présenter cette belle région du Québec peu visitée!



25 NOVEMBRE - BRICOLAGE DE NOËL

Ce sera le temps de décorer nos maisons pour le temps des fêtes alors nous ferons un beau bricolage de Noël.



Soupe à tous
les mercredis



Contribution
volontaire