



INFO-CALENDRIER

SEPTEMBRE 2026

Wii et réalité virtuelle

Venez jouer avec nous lors de cet avant-midi de jeux: quilles, tennis et autres jeux sur la wii. Vous aurez aussi la chance de faire de la réalité virtuelle. **Gratuit**

Marche et relaxation en plein air

Un bel après-midi de marche en nature suivi d'une relaxation extérieure avec musique douce. Un bel environnement ressourçant! **Gratuit**

Café-discussion à Tourville – Nouveauté

Il nous fait plaisir d'accueillir notre belle Alyson à temps partiel à l'organisme. Pour l'occasion, vous aurez maintenant quelques activités la fin de semaine animées par elle. À tous les premiers samedis du mois, vous pourrez participer à des activités au café de la Gare de Tourville. Vous aurez accès à du transport. Un beau moyen de vous divertir la fin de semaine! **Gratuit**

Dîner à St-Jean et Sortie épicerie à La Pocatière

Le 8 septembre, nous quitterons un peu plus tôt pour dîner à St-Jean-Port-Joli avant la sortie épicerie. Vous aurez le choix entre le McDo, le Subway ou le Tim Hortons. Nous partirons ensuite vers La Pocatière pour faire vos achats personnels. Vous devez apporter votre argent pour votre dîner et vos commissions. N'oubliez pas vos sacs!

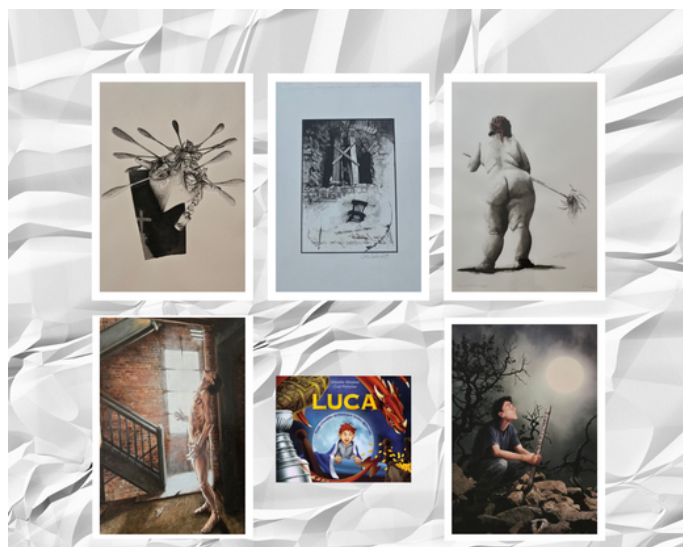


Manifestation à Trois-Rivières pour le "Communautaire à boutte!"

Une manifestation dans le cadre du regroupement "Communautaire à boutte!" aura lieu mardi le 15 septembre à Trois-Rivières. Nous aurons plus de renseignements dans les prochaines semaines. Vous pourrez communiquer avec nous pour plus d'informations si l'activité vous intéresse. Prendre note qu'il y aura une marche de 2,5 km durant cette activité.

Vernissage de Carl Pelletier

Carl Pelletier est détenteur d'un baccalauréat en arts visuels. Natif de St-Pamphile, il a passé plusieurs années à dessiner, à peindre dans un style qui lui est propre et à illustrer plusieurs romans et des guides encyclopédiques. Maintenant ostéopathe, Carl propose cette exposition comme une incursion au coeur de sa première carrière et de son art. **Gratuit** *Le profit de la vente des toiles sera remis à notre organisme.



Au Centre culturel Godend'art
de St-Pamphile
17 septembre 18h30 à 20h30

Cuisine collective – Groupe 2

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 septembre:

- Spaghetti au fromage, poulet et brocoli
- Gratin de boulettes de boeuf et patates pilées
- Pâté chalet
- Bagatelle aux fraises

3,00\$ /
portion

Commandez avant
le 18 septembre

30^e anniversaire à St-Jean-Port-Joli

C'est déjà le 30^e anniversaire de l'organisme! Pour l'occasion, le comité 30^e vous a organisé une super soirée que vous ne serez pas prêt d'oublier. Elle aura lieu au centre Rousseau à St-Jean-Port-Joli. Voici un aperçu de l'évènement:

- Vin d'honneur
- Souper préparé par Manu Atelier et dessert préparé par Flamand Rose
- Plusieurs surprises et souvenirs pour l'occasion
- Présentation d'une conférence par M. Alain Choquette, prestigieux magicien québécois

Le coût, pour les membres actifs est de 20,00\$.

Pour les membres sympathisants et la population, le coût est de 40,00\$.

N'hésitez pas à en parler à vos amis et familles!



Préparation "Troc tes fringues"

L'évènement Troc tes fringues est de retour! Nous avons besoin de votre aide pour préparer l'évènement. Nous devons trier et placer le linge. Nous aurons à préparer la salle et le repas. Toute aide sera la bienvenue! Le dîner vous sera offert gratuitement.

Troc tes fringues

Vous aimeriez avoir de nouveaux vêtements? Vous avez des vêtements que vous ne portez plus? Eh bien, c'est l'occasion de faire de belles trouvailles et redonner au suivant. Vous pourrez apporter les vêtements qui ne vous servent plus et repartir avec d'autres morceaux, le tout gratuitement. Vous n'êtes pas obligé d'apporter des vêtements pour repartir avec d'autres vêtements. Le dîner vous sera offert avec contribution volontaire.

11h à
15h

ACTIVITÉS À TOURVILLE



Septembre 2026

2 septembre - Présentation du voyage à New York de Stéphanie

En juin dernier, Stéphanie est partie 4 jours à New York. Elle vient nous présenter ce périple qu'elle a fait avec sa fille. Plusieurs photos et vidéos seront mis de l'avant!



9 septembre - Jeux et contes avec Michel Thibault

Michel Thibault vous présentera des jeux et des contes qu'il a lui-même écrit. Un bel après-midi amusant!



16 septembre - Le pouvoir des pensées positives

Pour être bien dans son corps et dans sa tête, il est parfois important de changer nos pensées. Nous ferons un survol sur le pouvoir des pensées positives, celles qui nous aident à passer au travers des moments difficiles.



23 septembre - Zoothérapie

Sacha et Molly vous feront jouer à différents jeux qui travailleront votre motricité fine, votre mémoire et votre patience!



30 septembre - Bricolage de citrouilles en bois

Un beau bricolage d'automne! De belles citrouilles fabriquées avec des rondelles de bois, broches et peinture.

CENTRAIDE

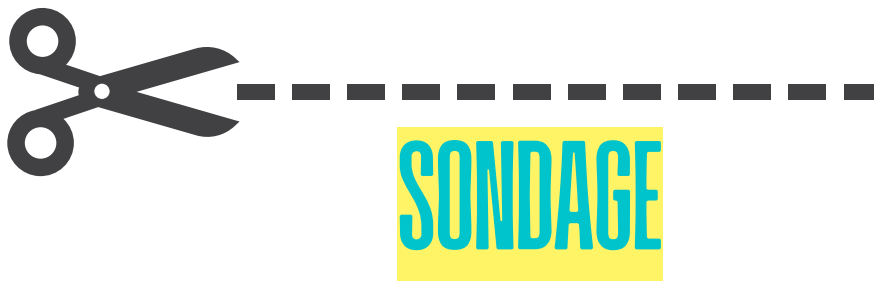
Vous aimeriez devenir porte-parole et faire des témoignages de votre vécu lors de différents événements? Eh bien, Centraide vous offre une formation gratuite par Teams. Vous n'avez qu'à donner votre nom aux intervenantes et celles-ci pourront faire votre inscription. Vous recevrez par la suite un courriel avec le lien de connexion. Vous devez posséder un ordinateur, une tablette ou un cellulaire pour avoir accès à la formation.

Quand: vendredi le 4 septembre

Heure: 9h à 11h par Teams

Accès-Loisirs

Le 9 septembre prochain, à la friperie de Tourville, aura lieu la prochaine session d'inscription à Accès-Loisirs. Ce programme permet aux personnes de la MRC de L'Islet d'avoir accès à des loisirs gratuits. C'est souvent la première chose que l'on coupe dans notre budget lorsque nous n'avons pas beaucoup de sous. Une belle occasion de prendre soin de soi en s'offrant un loisir. Premier arrivé, premier servi.



À partir de septembre, vous aurez la chance d'avoir quelques activités la fin de semaine puisque l'organisme a engagé Alyson Anctil à temps partiel. Nous savons qu'il s'agit d'un besoin alors pour bien y répondre, nous avons besoin de vous.

Nous voudrions connaître les activités que vous aimeriez avoir:

Merci de remettre le sondage aux intervenantes.