

# INFO-CALENDRIER

## FÉVRIER 2026

### *Semaine de prévention du suicide*

Du 1er au 7 février 2026 se tiendra la 36e Semaine de prévention du suicide. Sous le thème « Tendre la main, soutenir l'espoir », cette campagne met de l'avant l'importance du soutien, de la bienveillance et de la solidarité envers les personnes en détresse. Elle nous rappelle que chacun de nous peut jouer un rôle pour prévenir le suicide en tendant la main à ceux qui en ont besoin. Nous vous invitons à participer à la grande vague jaune en portant du jaune le 3 février prochain. Une photo sera prise et mise sur les réseaux sociaux.



Les mercredis matins, de 10h15 à 11h15, vous pourrez venir faire avec du yoga sur chaise au Gym de St-Pamphile. Il s'agit de mouvements doux et adaptés pour que tout le monde soit capable de faire du yoga. C'est madame Nathalie Viel qui assure le cours. Le coût est de 5,00\$ par séance.

### SPECTACLE "DU TALENT A REVENDRE"

Venez encourager les talents d'ici lors de ce spectacle qui aura lieu à la médiathèque. Plusieurs membres de l'organisme participent à cette soirée. Le coût est de 5,00\$.

### Souper au Normandin + Cinéma La Pocatière

Petit souper au Normandin de St-Jean-Port-Joli avant de se rendre à La Pocatière pour visionner le film de votre choix. Vous devez apporter de l'argent pour votre souper (entre 20\$ et 25\$) et le coût du cinéma est 10,00\$, transport inclus.



# Ateliers offerts par la médiathèque

## Gratuit

### Carnet créatif

Le carnet créatif, c'est comme un journal personnel où l'on part à la rencontre de soi par l'écriture, le dessin et le collage. Doit-on être doué en dessin ou en écriture? Pas du tout! Il s'agit d'un moment pour soi, où l'on peut se reconnecter à son propre intérieur et à sa créativité. Inspirés de différentes méthodes de Creative journaling ou Journal créatif, ces ateliers permettent d'explorer divers médiums dans une atmosphère spontanée et ludique.

**Horaire: 10 février, 10 mars, 7 avril et 12 mai 2026, de 13h à 16h**

*Ces ateliers sont offerts  
par Mme Barbara Daris*

### Chanter pour le plaisir

Ateliers dans lesquels les participants sont appelés à s'initier à des chants reliés au patrimoine culturel québécois et parfois français, dans le plaisir. Le but n'est pas de performer, mais de permettre d'explorer la chanson et ce qui la compose: Le corps et la voix, les paroles, la mélodie et l'origine de la chanson.

**Horaire: 24 février, 24 mars, 21 avril et 26 mai 2026, de 13h à 15h**



### Brunch des Lions à Tourville

Nous irons encourager l'organisme des Lions lors de leur brunch annuel qui aura lieu à Tourville. Il y aura également un encan chinois (vous achetez des billets et vous choisissez les cadeaux que vous aimeriez gagner).

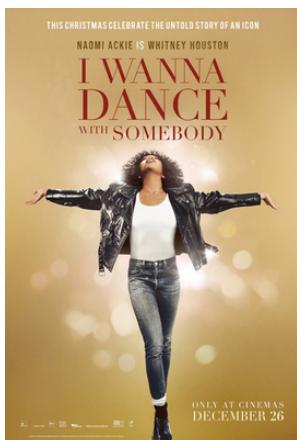
**Coût du brunch:** 18,00\$ transport inclus

**Encan chinois:** 10,00\$ pour 40 billets (pas obligatoire)



### Film sur Whitney Houston

Whitney Elizabeth Houston est née avec un talent exceptionnel pour le chant, tout comme sa mère Cissy Houston et son père John Russell Houston. Dans son New Jersey natal, elle exerce sa passion dès un très jeune âge, dans une chorale gospel. Repérée, dès son adolescence, par un important directeur de disque, Clive Owen, Whitney Houston accédera rapidement à la gloire dans les années 80, se faisant affubler du surnom de la femme à la voix d'or. Entre ses démons et ses réussites, la chanteuse marquera plusieurs générations, avec ses succès musicaux, sa carrière au cinéma, ses amours troubles et sa personnalité irrésistible.



# Consultation sur le plan d'action en santé mentale

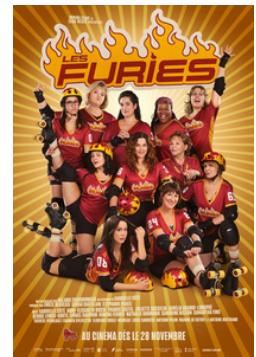
Le plan d'action en santé mentale du Québec est venu à échéance et Claude Pellerin, représentant de L'A-Droit, viendra vous rencontrer afin de connaître votre point de vue et savoir ce que vous aimeriez retrouver dans le nouveau plan d'action. Les informations recueillies seront ensuite remises à L'A-Droit. Venez donner vos idées!

## Cinéma St-Pamphile

*Les Furies - 5 février - 19h*

7,00\$

Avec ses héroïnes intenses et imparfaites, LES FURIES est la première comédie sportive québécoise au féminin. Waterloo aura désormais son équipe de hockey semi-pro masculine expulsant ainsi les ligues féminines amateurs de l'aréna. Pour venger leur temps de glace perdu, une joueuse de hockey impulsive et une impitoyable octogénaire-ancienne championne de derby- ont un plan : recruter les laissées pour compte de la ville et mettre sur pied une équipe de roller derby clandestine. Avec la complicité du Cercle de fermières, elles prouveront que le sport féminin peut aussi soulever les foules et que la sororité est l'ultime acte de résistance.



*Ma belle-mère est une sorcière - 26 février - 19h*

Après la séparation de ses parents, Margot, une préadolescente marginale, se donne comme défi de réunir sa famille. Un jour, en rentrant de l'école, elle découvre avec stupeur qu'une inconnue a emménagé chez elle et semble avoir ensorcelé son père. Margot, de plus en plus troublée par les phénomènes inexplicables entourant cette étrange belle-mère, est convaincue qu'elle a affaire à une véritable sorcière maléfique. Déterminée à sauver sa famille, Margot fait appel à Madame Dalloway, une soi-disant spécialiste de l'occulte, espérant qu'elle pourra l'aider à se débarrasser de l'intruse qui a pris sa famille en otage.



## 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 février:

- Macaroni aux boulettes de viande
- Jambon à l'ananas avec patates carottes navets
- Boulettes suédoises riz aux légumes
- Gâteau frigidaire au chocolat

Commandez  
avant le 13  
février  
3,00\$ / portion



## 4 février - 13h à 15h - Aîné branché

Mme Sabrina Gonthier de L'AQDR viendra vous parler et vous aider avec vos appareils électroniques (téléphone, tablette). Elle répondra à vos questions lors de cette journée.

## 11 février - 13h à 15h - Bricolage de St-Valentin

Vous aurez la chance de personnaliser un cadre où vous pourrez y mettre la photo d'un être cher.

## 18 février - 13h à 15h - Documentaire "T'étais où Serge?"

Une plongée intime dans la vie et la carrière du comédien Serge Thériault, dont la voix sert de guide à une immersion ponctuée d'archives et de témoignages de ses proches, amis et collaborateurs.

## 25 février - 13h à 15h - Jeux de société

Venez jouer avec nous lors de cet après-midi jeux de société. Plusieurs jeux seront mis à votre disposition. Si vous désirez nous faire connaître de nouveaux jeux, ne vous gêner pas pour les apporter et nous les faire découvrir.

**SOUPE DÈS 11H**



# Bienvenue à tous!