

ACTIVITÉS AQUATIQUES HIVER 2020

Préinscriptions : 2 AU 8 DÉCEMBRE
Inscriptions : 9 DÉCEMBRE AU 6 JANVIER
Début des activités : 13 JANVIER



COURS DE NATATION
Enfants et adultes



MISE EN FORME
AquaFitness/abdos-fessiers,
AquaCircuit, AquaForme,
AquaJogging, AquaPrénatal,
Entraînement et
perfectionnement de styles.



FORMATIONS EN SAUVETAGE
Médaille de bronze,
Croix de bronze,
Premiers soins - Général/DEA,
Sauveteur national, requalification
sauveteur national...

Programmation disponible au vsad.ca
Pour joindre le responsable aquatique : 418 951-0018



UNE ÉQUIPE DYNAMIQUE T'ATTEND!

La Sodem offre plusieurs postes à la piscine du Complexe sportif de Saint-Augustin-de-Desmaures:

- Assistant-sauveteur
- Sauveteur
- Moniteur sécurité aquatique
- Moniteur en sauvetage
- Moniteur mise en forme

Notre équipe t'attend!
vsadcomplexe@sodem.net
ou François St-Laurent:
fstlaurent@sodem.net



Complexe sportif multifonctionnel
230, route de Fossambault, Saint-Augustin-de-Desmaures (Québec)

LOISIRS HIVER 2020

Début des inscriptions en ligne :
18 novembre à 8h



ACTIVITÉ ARTISTIQUE

BIEN-ÊTRE

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE 50+

ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE

FORMATION

LANGUE

MUSIQUE

SPORT

NOUVEAU

Anglais
Intermédiaire

Je me garde seul
Atelier parent-enfant

Hatha yoga
Cours de jour

Yogalates
Cours de jour

vsad.ca/loisirs 418 872-9949

info@campkeno.com

K É N O



NOS ORGANISMES

ORGANISMES RECONNUS

AFEAS Saint-Augustin - La voix des femmes
ARO Club de plongeon de Québec
Association culturelle de Saint-Augustin-de-Desmaures
Association de baseball Noroît
Association du hockey mineur Cap-Rouge / St-Augustin
Cercle de Fermières de Saint-Augustin
Club de badminton de Saint-Augustin
Club de natation région de Québec (CNQ)
Club de patinage artistique de St-Augustin
Club de soccer CRSA
Club de Taekwondo de Cap-Rouge et St-Augustin
Club de tennis St-Augustin
Club FADOQ La Moisson d'Or
Club de karaté Saint-Augustin (Yoseikan Budo)
Comité d'embellissement St-Augustin fleuri

AUTRES ORGANISMES (PARTENAIRES)

Association de jumelage de Cap-Rouge - Saint-Augustin
Camp école Kéno
Centre CASA - Maison de thérapie
Centre de traitement des dépendances Le Rucher
Club de BMX Québec-Saint-Augustin (QSA)
Club de marche de Saint-Augustin

Club Lions Cap-Rouge/St-Augustin inc.
Fondation Annie-Caron
Le Grand Circuit Familial
Regroupement des gens d'affaires de Saint-Augustin (RGASA)
Résidence Le Portail
Travail de rue actions initiative communautaire (T.R.A.I.C.) Jeunesse

Les coordonnées complètes des organismes sont disponibles sur le site Web au vsad.ca

PROGRAMMATION HIVER/PRINTEMPS 2020



Une vie culturelle
et des loisirs de qualité!



POUR TOUT SAVOIR SUR VOTRE VILLE VSAD.ca

SUIVEZ-NOUS SUR LES MÉDIAS SOCIAUX!



@VSADofficiel
@VSADcomplexesportif



@VSADofficiel



@VSADofficiel



ABONNEZ-VOUS AUX ALERTES
CITOYENNES VIA NOTRE SITE WEB



Les détails des activités sont disponibles à VSAD.ca dans la section Calendrier

L'inscription est gratuite, mais obligatoire pour la majorité des activités. Elle se fait sur place ou par téléphone sur les heures d'ouverture de la bibliothèque Alain-Grandbois. Les dates de début des inscriptions sont précisées à chacune des activités.

Horaire

Lundi Fermé
 Mardi 10 h à 20 h
 Mercredi au vendredi 14 h à 20 h
 Samedi et dimanche 10 h à 17 h
 Fermé pour la fête de Pâques le dimanche 12 avril



BIBLIOCONTE
Le samedi à 10 h 30, aux trois semaines
Pour les 0 à 5 ans

18 janvier - « **Axinamu** » de Francesco Pittau, éditions Des Grandes Personnes
 Inscription dès le 4 janvier

8 février - « **Petite beauté** » de Anthony Browne, éditions Kaléidoscope
 Inscription dès le 25 janvier

29 février - « **Comment lire un livre ?** » de Daniel Fehr et Mauricio A.C. Quarello, éditions Kaléidoscope
 Inscription dès le 15 février

21 mars - « **La promesse** » de Jeanne Willis et Tony Ross, éditions Gallimard Jeunesse
 Inscription dès le 7 mars

11 avril - « **L'œuf de mimosa** » de Bénédicte Guettier, éditions Casterman
 Inscription dès le 28 mars

2 mai - « **Le pigeon doit aller à l'école** » de Mo Willems, éditions Kaléidoscope
 Inscription dès le 18 avril

23 mai - « **Une si petite graine** » de Éric Carle, éditions Mijade
 Inscription dès le 9 mai



SPECTACLES
26 mars à 19 h
 « **La montagne secrète** » par Bénédicte Guillon Verne
 Pour tous à partir de 10 ans
 Inscription dès le 12 mars

4 avril à 14 h
 « **Conte de poule pas mouillée** »
 Un spectacle pour la fête de Pâques présenté par France-Anne Blanchet et ses poules savantes.
 Pour toute la famille
 Inscription dès le 21 mars



HEURE DU CONTE EN PYJAMA
Le vendredi à 18 h 30, aux deux semaines
Pour les 3 à 5 ans

24 janvier - « **Les p'tites laines de Grand-Mèère** » de Alain M. Bergeron et Yves Dumont, éditions Dominique et compagnie
 Inscription dès le 10 janvier

7 février - « **L'ours et la tortue** » de Andrew Fusek Peters et Alison Edgson, éditions CAZA
 Inscription dès le 24 janvier

21 février - « **Doudouland** » de Tanja Wenisch, éditions Limonade
 Inscription dès le 7 février

6 mars - « **Suis-Moi !** » de Maja Kastelic, éditions Alice Jeunesse
 Inscription dès le 21 février

20 mars - « **Le livre où la poule meurt à la fin** » de François Blais et Valérie Boivin, éditions Les 400 coups
 Inscription dès le 6 mars

3 avril - « **La vache qui a pondu un œuf !** » de Andy Cutbill, éditions Hemma
 Inscription dès le 20 mars

17 avril - « **Le vieux lion et le petit lapin** » de Keiko Kaishi, éditions Miniedition France
 Inscription dès le 3 avril

1^{er} mai - « **C'est du propre !** » de Clotilde Goubely et POG, éditions Marmaille et compagnie
 Inscription dès le 17 avril



EXPOSITIONS

Salle La Chrysalide de la bibliothèque Alain-Grandbois
Du 18 janvier au 16 février
 « **Entre-deux** » de Étienne Gabriel Rousseau



Du 22 février au 15 mars
 « **Le lion amoureux** » de Isabelle Frot
 Ayant pour thème des contes de fées et des fables de La Fontaine



Du 21 mars au 11 avril
 « **La montagne secrète** » par les membres de l'Association culturelle de Saint-Augustin-de-Desmaures



Du 25 avril au 24 mai
 Collectif des œuvres des élèves des cours de peinture pour adultes du programme de loisirs Kéno



CONCERTS

Le 1^{er} jeudi du mois à 19 h - Pour tous
6 février
 « **Cordes au vent** » par Peter Calkins et Lise Lavoie
 Inscription dès le 23 janvier



5 mars
 « **Duo Annabelle et Gab** » par Geneviève Dorion et Gabriel Donais de SP Spectacles et Tournées. Interprétation des classiques anglos/francos de styles blues, pop, folk, rock et jazz.
 Inscription dès le 20 février



2 avril
 « **Au concert des Grands Esprits** », par François Leclerc
 Ce concert recrée l'univers musical de Marco Polo, Jeanne d'Arc, Léonard de Vinci, Galilée, Molière et Shakespeare.
 Inscription dès le 19 mars



7 mai
 « **Quand le cœur se souvient** », par Manon Lefrançois
 Des mélodies françaises empreintes de poésie.
 Inscription dès le 23 avril



CONFÉRENCES

Le 3^e mardi du mois à 19 h - Pour adolescents et adultes
18 février
 « **Explorer le monde par la photographie** » avec Yvan Bédard
 Inscription dès le 4 février

17 mars
 « **À la découverte du Pop Art et de ses icônes modernes** » avec Pascale Mathé en collaboration avec l'Association culturelle de Saint-Augustin-de-Desmaures
 Inscription dès le 3 mars

21 avril
 « **Zéro déchet équilibré et sans culpabilité** » par Karine Dion
 À l'occasion du jour de la Terre
 Inscription dès le 7 avril

19 mai
 « **L'herboristerie, un outil précieux** » par Isabelle Lahaye
 Inscription dès le 5 mai



SEMAINE DE RELÂCHE

Les inscriptions débutent le 18 février
3 mars à 14 h 30
 Atelier « **Marcheurs sur rampes : le grand rhinocéros** » avec Doc Mécano
 Découvrez des jouets mécaniques et fabriquez un grand rhinocéros qui marche et trotte.
 Pour les 7 à 12 ans



PÉDAGO À LA BIBLIO

Lors des journées pédagogiques, à 14 h 30
14 février
 « **Atelier de mathémagie** » par l'Association québécoise des jeux mathématiques (pour les 7 à 12 ans)
 Inscription dès le 31 janvier



24 avril
 « **Momies au labo : initiation à l'égyptologie** » par Zapiens Communication scientifique
 Pour les 7 à 12 ans
 Inscription dès le 10 avril



15 mai
 « **Les abeilles** » par Viviane Rivard
 Pour les 6 à 12 ans
 Inscription dès le 1^{er} mai



ATELIERS POUR ENFANTS

9 février à 14 h
 « **Mosaïque de cœurs** » pour la Saint-Valentin avec Luce Théberge
 Pour les 6 à 12 ans, les 6 et 7 ans doivent être accompagnés d'un adulte.
 Inscription dès le 26 janvier



3 mai à 14 h
 « **Un bracelet coloré et parfumé** » pour la fête des Mères avec Lyse Trottier.
 Pour les 5 à 12 ans
 Inscription dès le 19 avril



14 juin à 14 h
 Atelier papa-enfant « **Une photo pour papa** » pour la fête des Pères avec La Génératrice. Pour les enfants de 5 à 10 ans accompagnés de leur papa.
 Inscription dès le 31 mai

4 mars à 14 h 30
 Atelier « **Brixologie - bateau** » avec Sciences en folie Québec
 Créez un navire à l'aide de l'ingénierie nautique.
 Pour les 7 à 12 ans



5 mars à 14 h 30
 Atelier « **Capteur de rêve** » avec Line Boily
 Pour les 6 à 12 ans



ATELIERS POUR ADULTES

Le 2^e mardi du mois, à 10 h 30 avec l'artiste Luce Théberge

11 février
 « **Monotype sur plexiglas** »
 Une manière d'expérimenter la gravure et l'impression sur papier avec une feuille de plexiglas comme support.
 Inscription dès le 28 janvier



10 mars
 « **Acrylique sur papier, collage et marqueurs** »
 Inscription dès le 25 février



14 avril
 « **Agrandir une image avec la mise en carreaux** »
 Une technique très simple pour apprendre à agrandir et transférer un dessin ou une image.
 Inscription dès le 31 mars



12 mai
 « **Dessin d'observation, pastel sec** »
 À partir d'un modèle très simple, vous expérimenterez les valeurs en jouant avec différents tons au pastel sec.
 Inscription dès le 28 avril



FORMATION SUR MESURE SUR INTERNET ET L'INFORMATIQUE

Notre formateur bénévole, M. Gaétan Cyr, vous aidera selon vos besoins. Les formations se tiennent les mercredis, du 15 janvier au 8 avril. Inscription sur les heures d'ouverture de la bibliothèque, sur place ou par téléphone.

La maison Omer-Juneau est un milieu de vie et d'animation pour les personnes de 50 ans et plus. Sauf exception, les activités sont gratuites.

Horaire du 6 janvier au 1^{er} juin 2020
 Lundi au vendredi 9 h à 21 h
 Samedi et dimanche 12 h à 16 h

Période des Fêtes
 Fermée du 23 décembre 2019 à 16 h au 5 janvier 2020 inclusivement

Congé de Pâques
 Fermée du 10 au 13 avril inclusivement

Fête des Patriotes
 Fermée le 18 mai

ACTIVITÉS SUR INSCRIPTION OBLIGATOIRE

DATE DES INSCRIPTIONS : LUNDI 6 JANVIER 9 H EN PERSONNE OU PAR TÉLÉPHONE À LA MAISON OMER-JUNEAU

ACTIVITÉ	JOUR	DATE	HEURE
Viactive *	Lundi	20 janvier au 23 mars	13 h 30 à 14 h 30
Yoga DVD	Lundi	20 janvier au 27 avril	13 h 15 à 14 h 15
Atelier de peinture	Lundi	20 janvier au 27 avril	14 h 30 à 16 h 30
Anglais débutant	Mardi	21 janvier au 7 avril	10 h à 12 h
English Tea Time	Mardi	21 janvier au 28 avril	13 h 30 à 15 h 30
Conférences voyage	Mercredi	5 au 26 février	10 h à 11 h 30
Danse en ligne Country	Mercredi	22 janvier au 25 mars	13 h à 14 h 15 14 h 30 à 15 h 45
Conversation anglaise *	Jeudi	23 janvier au 26 mars	13 h 15 à 14 h 45
Chanter pour chanter	Jeudi	23 janvier, 27 février, 26 mars, 23 avril	13 h 30 à 15 h 30
Viactive	Vendredi	24 janvier au 3 avril	10 h à 11 h
Programme intégré d'équilibre dynamique (PIED) *	Mardi et jeudi	21 janvier au 9 avril	13 h 30 à 15 h

* Au centre sociocréatif Les Bocages (4850, rue du Sourcin)

CONFÉRENCES ET ACTIVITÉS PONCTUELLES

Date à venir
 Conférence sur la nutrition par le Bureau d'Entraide en Nutrition

Mercredi 12 février à 18 h 30
 Les préarrangements funéraires avec Keven Dumais de chez Rochette et fils

Jeudi 13 février à 18 h 30
 Soirée de jeux de société avec la Maison des jeunes

Vendredi 14 février à 13 h 30
 Bingo des chansons d'amour

Mercredi 26 février à 18 h 30
 Conférence Les dessous de la pharmacie par Katherine Laverdure, technicienne en laboratoire

Mercredi 18 mars à 18 h 30
 Conférence emploi : Archéologue par Caroline Arpin

Jeudi 9 avril à 10 h 30
 Brunch de Pâques (activité payante)

ACTIVITÉS OUVERTES À TOUS (AUCUNE INSCRIPTION REQUISE)

ACTIVITÉ	JOUR	HEURE
Bridge	Lundi	9 h
Mölkky	Lundi	13 h 30
Mardi social (café offert)	Mardi	9 h
Pétanque	Mardi	13 h 30
Dards	Mercredi	19 h
Cribb	Mercredi Jeudi	13 h 30 9 h
Jeux de cartes (500, Canasta)	Jeudi	13 h
Jeux de société	Jeudi	19 h
Billard	Lundi au vendredi	13 h 30 et 19 h

ACTIVITÉ PAYANTE OFFERTES PAR KÉNO DANS LES LOCAUX DE LA MAISON OMER-JUNEAU

Pour connaître les détails des inscriptions et du paiement, consultez le site Internet VSAD.ca dans la section programmation

ACTIVITÉ	COÛT	JOUR	DATE	HEURE
Yogalates	97 \$	Jeudi	13 janvier au 6 avril	9 h 15 à 10 h 30