

Programmation des loisirs

Hiver 2025



Rivière-Ouelle

Janvier 2025

Volume 1

Mot du maire

Kim, notre technicienne en loisirs et vie communautaire, a créé une belle programmation d'activités pour la prochaine saison. C'est un mélange inspirant d'activités créatives et sportives. Nous espérons vous voir en grand nombre et partager avec vous des moments de plaisir en groupe.

Louis-Georges Simard



Autorisation des droits et d'images

En s'inscrivant à une activité de la Municipalité de Rivière-Ouelle, le participant(e) ou son répondant(e) (pour les mineurs) autorise l'utilisation des photos prises lors des activités à des fins promotionnelles (dépliants, journaux, réseaux sociaux). Le contenu reste la propriété de la Municipalité, et cette autorisation peut être révoquée par avis écrit.

Adresses à retenir et location de salle

Municipalité de Rivière-Ouelle

133, Route 132,
Rivière-Ouelle, G0L 2C0
418-856-3829
info@riviereouelle.ca
www.riviereouelle.ca
www.facebook.com/riviereouelle

Salle du Conseil → 133, Route 132

Salle du Tricentenaire → 111, rue de l'Église

Salle communautaire → 103, rue de l'Église

Bibliothèque municipale → 101, rue de l'Église

Pour toute information concernant les locations de salle,

Communiquez avec nous au 418-856-3829 poste 201

Renseignements généraux

Politique d'annulation et de remboursement

1. La Municipalité peut annuler une activité en raison d'inscriptions insuffisantes, avec remboursement complet.
2. Un participant peut annuler son inscription jusqu'à 7 jours avant l'activité, moyennant des frais administratifs de 15 %.
3. Si la Municipalité annule une inscription pour des raisons disciplinaires ou médicales, un remboursement au prorata des activités restantes sera accordé.

Modalités d'inscription

1. Remplissez le formulaire disponible sur le site web ou à la mairie.
2. Une confirmation d'inscription vous sera envoyée par courriel.

Les inscriptions débutent le 7 janvier. Le nombre de places par activité est limité. Si le maximum est atteint, les inscriptions supplémentaires seront placées sur une liste d'attente.

SUGGESTIONS ET COMMENTAIRES

Kim Golden-Fullum
Technicienne en loisirs
418-856-3829 poste 207
loisirs@riviereouelle.ca

Modalités de paiement

1. Argent comptant
 2. Carte de débit
 3. Virement bancaire
- Des frais de retard de 10 \$ s'appliquent à toute inscription effectuée après la date limite.
- Pour officialiser l'inscription, le **paiement doit être complété au plus tard le 23 janvier 2025.**
- **Aucun paiement ni inscription ne seront acceptés par les animateurs.**

Programmation des activités

- Le début des inscriptions pour toutes les activités est le 7 janvier et la date limite est le 23 janvier.
- Il n'y aura pas de cours dans la semaine du 3 mars, dû à la semaine de relâche scolaire.
- Tous les prix affichés comprennent les taxes.



EXPLORATION CRÉATIVE avec Camille Zoé

- 6 à 12 ans
- 📅 Tous les mercredis à compter du 22 janvier au 26 février
- 🕒 15h15 à 16h45 (la formatrice ira chercher les enfants à l'école)
- 📍 Salle communautaire
- 💰 105 \$ (résident) et 141,75 \$ (non résident)

Description : Série de 6 cours dans laquelle il y aura l'exploration des techniques mixtes telles que le dessin, le fusain, les pastels, l'aquarelle et le collage tout en s'amusant. **Pour tous les niveaux.**

Matériel requis : Sarreau.



ACTIVITÉ SPORTIVE À L'ÉPÉE DE MOUSSE (KATAG) avec Maxandre Ferland

- 9 à 12 ans
- 📅 Tous les lundis à compter du 27 janvier au 10 mars
- 🕒 15h15 à 16h30 (le formateur ira chercher les enfants à l'école)
- 📍 Salle du Tricentenaire
- 💰 70 \$ (résident) et 94,50 \$ (non résident)

Description : Série de 7 activités dans laquelle les enfants seront invités à bouger par l'entremise de jeu à l'épée de mousse : Capture de territoire, «Hunger Games», Épées folles, Mêlée en équipe et plus encore. **Pour tous les niveaux.**

Matériel requis : Vêtements confortables et chaussures de sport.



COURS DE CRÉATION DE BD avec Nick Micho

- 12 ans et +
- 📅 Tous les jeudis à compter du 30 janvier au 13 mars
- 🕒 19h00 à 20h00
- 📍 Salle communautaire
- 💰 85 \$ (résident) et 114,75 \$ (non résident)

Description : Plongez dans l'univers de la bande dessinée avec ce cours en 7 séances pour développer votre créativité et vos compétences artistiques. Apprenez les bases du dessin, la création de personnages, la conception de décors, et les secrets de la colorisation et de la narration visuelle. Vous serez guidé pas à pas pour réaliser votre propre BD. **Pour tous les niveaux.**

Matériel requis : Aucun, tout est fourni.



COURS DE VITRAIL avec Patricia Carrier

- 13 ans et +
- 📅 Tous les lundis à compter du 27 janvier au 10 mars
- 🕒 18h30 à 20h00
- 📍 Salle communautaire
- 💰 175 \$ (résident) et 236,25 \$ (non résident)

Description : Une série de 7 cours durant lesquels vous apprendrez comment fabriquer un vitrail. **Pour débutants et intermédiaires.**

Matériel requis : Aucun, tout est fourni.



COURS D'HATHA YOGA avec Jacinthe Pelletier Couillard

- 16 ans et +
- 📅 Tous les lundis à compter du 3 février au 17 mars
- 🕒 18h30 à 19h30
- 📍 Salle du Conseil
- 💰 65 \$ (résident) et 87,75 \$ (non résident)

Description : Une série de 6 cours de yoga dans laquelle vous apprendrez des postures, des techniques de respiration et de relaxation pour favoriser l'équilibre du corps et de l'esprit. **Pour tous les niveaux.**

Matériel requis : Tapis de yoga, bouteille d'eau et petite couverture.



COURS DE YOGA SUR CHAISE avec Jacinthe Pelletier Couillard

- 16 ans et +
- 📅 Tous les mercredis à compter du 5 février au 19 mars
- 🕒 13h30 à 14h30
- 📍 Salle du Conseil
- 💰 65 \$ (résident) et 87,75 \$ (non résident)

Description : Une série de 6 cours. Le yoga sur chaise est une pratique douce et accessible, idéale pour les personnes ayant une mobilité réduite ou cherchant une approche plus adaptée. **Pour tous les niveaux.**

Matériel requis : Tapis de yoga, bouteille d'eau et petite couverture.



COURS DE QI GONG avec Catherine Laroche

16 ans et +

📅 Tous les vendredis à compter du 31 janvier au 25 avril

🕒 14h00 à 15h30

📍 Salle du Conseil

💰 150 \$ (résident) et 180 \$ (non résident)

Description : Une série de 12 cours. Le Qi Gong est une pratique millénaire issue de la médecine traditionnelle chinoise alliant le mouvement, la respiration et l'intention. **Pour tous les niveaux.**

Matériel requis : Bouteille d'eau et petite couverture.



COURS DE MISE EN FORME avec Hajar Hemdaoui

16 ans et +

📅 Tous les mardis à compter du 28 janvier au 11 mars

🕒 18h30 à 19h30

📍 Salle communautaire

💰 65 \$ (résident) et 87,75 \$ (non résident)

Description : Une série de 7 cours. Des entraînements combinés de cardio et de musculation, adaptés à tous ! Les exercices sont modulables selon vos capacités, pour bouger à votre rythme et dans le plaisir. **Pour tous les niveaux.**

Matériel requis : Bouteille d'eau, petite serviette et chaussures de sport.

Organismes et activités ponctuelles

Bibliothèque municipale

🕒 Lundi & mercredi : 19h à 20h
Dimanche : 10h30 à 12h

📍 101 rue de l'Église

☎ 418-856-5493 (François Chalifour, président)

✉ frankychalif@gmail.com

Expositions littéraires

Femmes d'exception : 6 janvier au 2 mars
Contes et Légendes : 2 mars au 2 mai

Heures du conte

25 janvier et 23 février à 11h



Cercle des Fermières

🕒 L'heure diffère selon l'activité

📍 103 rue de l'Église

☎ 581-213-0285 #1586 (Mariette Landry, présidente)

Les mardis activités : 1er mardi du mois à 13h30

Réunion mensuelle : 2e mardi du mois à 13h30

Il est possible d'utiliser les métiers à tisser selon vos besoins et disponibilités. Contactez Mariette Landry pour vous informer.



Club 50+

🕒 L'heure diffère selon l'activité

📍 Le lieu diffère selon l'activité

☎ 418 856-3304 (Margo Moreau, présidente)

✉ margo_moreau@hotmail.com



Pétanque intérieure : Tous les lundis, de 13h à 16h, à compter du 13 janvier.

Jeux de cartes : Tous les mardis, de 13h à 16h, à partir du 14 janvier. Il est aussi possible d'aller à Saint-Pacôme tous les jeudis en PM.

Pickleball et autres jeux de société : Tous les vendredis, dès 11h30, à compter du 17 janvier.

🌟 **23 février : Dîner intergénérationnel!**

FÊTE DES NEIGES 22 FÉVRIER



Plus de détails à venir!

ViActive

🕒 Les premiers mercredis du mois : 9h30 à 11h30
Les autres mercredis : 13h30 à 15h30

📍 103 rue de l'Église

✉ marjolainrivard@videotron.ca

Programme des rencontres

- 1 Activité physique :** Routines variées et adaptées (cardio, musculation, étirements) le matériel est fourni.
- 2 Pause sociale :** Moment d'échange convivial.
- 3 Stimulation cognitive :** Jeux de logique en petits groupes pour garder l'esprit actif.



Table d'harmonisation des aîné.es

🕒 13h30 : Café rencontre

📍 103, rue de l'Église

☎ 418-856-6441 (Marie Dubois, responsable)

✉ marieduboisj@videotron.ca

Mercredi 5 février : Le monde des résidences... Parlons-en! avec Stéphanie Cloutier, conseillère en hébergement aux résidences des Bâisseurs à La Pocatière.

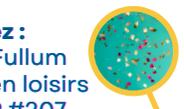
Mercredi 5 mars : Café évasion en Turquie, avec Marjolaine Côté et Jean Vézina.



Vous désirez vous impliquer dans l'un des comités ou bien nous aider, dans le plaisir, à créer des projets inspirants pour dynamiser Rivière-Ouelle ?

Contactez :

Kim Golden-Fullum
Technicienne en loisirs
418-856-3829 #207
loisirs@riviereouelle.ca



C'est elle Kim!

Heures d'ouverture de la patinoire :

📅 7j/7 (selon les conditions météorologiques)
🕒 10h à 21h30

