


# PROGRAMMATION AVRIL 2026

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
<p>30</p> <p>La procrastination</p> <p>Atelier Musique</p> <p>Mise en forme</p> <p>Cônes</p> <p>Carte de Chansons</p> <p>Cocos en folie</p>	<p>31</p> <p>La procrastination</p> <p>Atelier Musique</p> <p>Mise en forme</p> <p>DINER FRIPERIE</p> <p>Cônes</p> <p>Carte de Chansons</p>	<p>1</p> <p>La procrastination</p> <p>Visite des enfants de l'école</p> <p>Mise en forme</p> <p>Cônes</p> <p>Carte de Chansons</p>	<p>5</p> <p>La procrastination</p> <p>Atelier Musique</p> <p>Mise en forme</p> <p>Cônes</p> <p>Carte de Chansons</p>
<p>6</p> 	<p>7</p> <p>Journées mondiales</p> <p>La course de lapin</p> <p>Qi-Gong</p> <p>Velcro-cible</p> <p>Cocos en folie</p>	<p>8</p> <p>Journées mondiales</p> <p>La course de lapin</p> <p>On bouge</p> <p>Velcro-cible</p> <p>Cocos en folie</p>	<p>9</p> <p>Journées mondiales</p> <p>La course de lapin</p> <p>On bouge</p> <p>Velcro-cible</p> <p>cocos en folie</p>
<p>13</p> <p>Frères et sœurs</p> <p>Enfants de la garderie</p> <p>On bouge</p> <p><u>Repas cabane à sucre</u></p> <p>Palet</p> <p>Quiz trop sucré</p>	<p>14</p> <p>Frères et sœurs</p> <p>Cuisine</p> <p>On bouge</p> <p><u>Repas cabane à sucre</u></p> <p>Le temps des sucres écrit</p> <p>Palet</p> <p>Quiz trop sucré</p>	<p>15</p> <p>Frères et sœurs</p> <p>Réminiscence</p> <p>On bouge</p> <p><u>Repas cabane à sucre</u></p> <p>Palet</p> <p>Quiz trop sucré</p>	<p>16</p> <p>Frères et sœurs</p> <p>Réminiscence</p> <p>Oui canne</p> <p><u>Repas cabane à sucre</u></p> <p>Palet</p> <p>Quiz trop sucré</p>
<p>20</p> <p>Mini-ferme</p> <p>La course de lapin</p> <p>On bouge</p> <p>Concert de Ukulélé</p>	<p>21</p> <p>Mini-ferme</p> <p>Dossier sucré</p> <p>Qi-Gong</p> <p>Mini-golf atout</p> <p>Le bip jeu</p>	<p>22</p> <p>Mini-ferme</p> <p>Dossier sucré</p> <p>On bouge</p> <p>Mini-golf atout</p> <p>Expressions québécoises</p>	<p>23</p> <p>Mini-ferme</p> <p>Dossier sucré</p> <p>On bouge</p> <p>Mini-golf atout</p> <p>Le bip jeu</p>
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
<p>27</p> <p>Le rat-taupe</p> <p>Dossier sucré</p> <p>On bouge</p> <p>Raquette baloune</p> <p>Expressions québécoises</p>	<p>28</p> <p>Le rat-taupe</p> <p>Chu comme chut</p> <p>On bouge</p> <p>concert de la fondation Parent</p> <p>Intrus niveau 2</p>	<p>29</p> <p>Le rat-taupe</p> <p>Oui-canne</p> <p>On bougent</p> <p>Spectacle agilité chien</p> <p>Raquette baloune</p>	<p>30</p> <p>Le rat-taupe</p> <p>Chu comme chut</p> <p>On bouge</p> <p>Bola</p> <p>Intrus niveau 2</p>

# MENU AVRIL 2026

lundi	mardi	mercredi	jeudi
30	31	1	2
		Crème de légumes	Soupe tomates &
		Pâtes aux légumes &	Galette de bœuf, sauce
6	7	8	9
FERMÉ	Soupe aux légumes	Potage parmentier	Soupe poulet & nouilles
	Boulettes de porc, sauce	Poulet chasseur,	Spaghetti
13	14	15	16
Repas cabane à sucre	Repas cabane à sucre	Repas cabane à sucre	Repas cabane à sucre
20	21	22	23
Crème de betterave	Soupe Noces à l'italienne	Potage du moment	soupe aux légumes
Bœuf aux légumes, patates	Poisson, sauce aux herbes, riz	Pâtes poulet, tomates & feta	Porc braisé à la moutarde, patates
27	28	29	30
Lasagne	Lasagne	Lasagne	Lasagne

## Savoir et expertises — — Seulement ici, pour nous —

### Qi-gong : qu'est-ce que c'est ?



**Le Qi-gong** est une pratique douce issue de médecine traditionnelle chinoise.

Elle combine des **mouvements lents**, la **respiration** et la **concentration** afin de favoriser l'équilibre, la détente et le bien-être global.

**Ateliers aux deux semaines**, adaptés aux aînées, offerts par **Madame Hélène Proulx, physiothérapeute**.

Une approche sécuritaire, respectueuse du rythme de chacune, visant à améliorer la mobilité, la posture et la vitalité au quotidien.

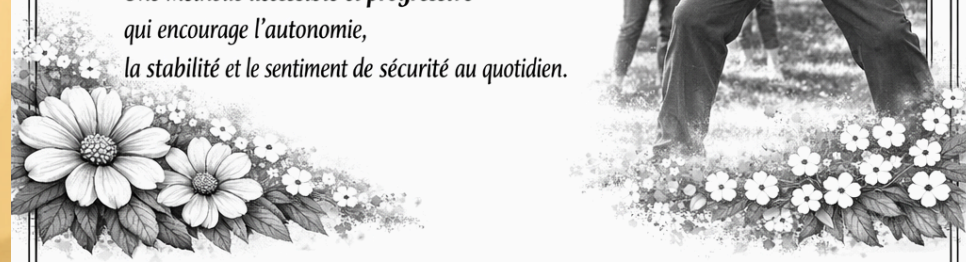
### Oui-Canne : qu'est-ce que c'est ?

**La Oui-Canne** est une série d'exercices utilisant la canne comme outil.

Elle combine **mouvements fonctionnels**, renforcement et notions d'**auto-défense** douce, favorisant la confiance, la coordination et la sécurité des déplacements.

**Atelier une fois par mois**, adapté aux aînées, offert par **Monsieur Sylvain Leblanc**.

Une méthode **accessible** et **progressive** qui encourage l'autonomie, la stabilité et le sentiment de sécurité au quotidien.



# Réserver votre soirée du 14 mai 2026

## DES NOUVELLES SUIVRONT



### CÉLÉBRONS 40 ANS ENSEMBLE



ÉDITION SPÉCIALE

## Le Poisson Farceur

Journal du jour ..... 1er Avril 2030

# TOUTE LA VÉRITÉ ! OU PRESQUE....

### LES PIGEONS REMPLACENT LES RADARS !

Face aux nombreuses contestations sur les radars routiers, le gouvernement a pris une décision radicale : ils seront désormais remplacés par des pigeons entraînés à reconnaître les excès de vitesse. Ces volatiles surdoués prendront leur envol dès qu'un véhicule dépassera la limite autorisée et livreront directement l'amende à domicile.



### MÉTÉO : TEMPS IMPRÉVISIBLE

D'après les prévisions météorologiques, une pluie de bonbons est attendue cet après-midi, suivie par des rafales de confettis en soirée.

MATINÉE

12°C



APRÈS-MIDI

27°C



SOIRÉE

24°C



### RECORD INCROYABLE : LE PLUS GRAND POISSON D'AVRIL PÊCHÉ !

Un pêcheur breton affirme avoir capturé un poisson d'avril géant pesant plus de 150 kilos ! Selon lui, l'animal, qui portait un chapeau et des lunettes de soleil, aurait même tenté de négocier sa libération. Après de longues négociations, le pêcheur a accepté de relâcher sa prise, qui a disparu en laissant derrière elle un petit mot disant : "À l'année prochaine !"

*Poisson d'avril ! Méfiez-vous de tout... et surtout de ce que vous lisez !*



# Les activités du CBE pour nos aînés!

Avril 2026

Des moments de plaisir et de convivialité tout au long de l'année! ❁❁❁

Au programme :

## Les cocos en folie

Activité ludique  
et dynamique!

## Ateliers de musique

Découverte et plaisir musical.

## La course de lapins

Activité amusante et originale.

## Dîner de cabane à sucre

Repas traditionnel du terroir.

## Concert de la Fondation Parent

Un grand privilège de recevoir  
ces artistes talentueux.

## À noter :

Les activités offertes dépendent de la disponibilité des personnes qui les animent.

La programmation peut varier.

Restez à l'affût et joignez-vous à nous!



Centre  
Bonne  
Entente

AVRIL 2026



1229 Av. du Chanoine-Morel,  
Québec, QC G1S 4B1

418-641-6028