

# Mon guide francophone des loisirs

*Automne 2011 – hiver 2012*

## Table des matières

Inscription .....	2
Secteur jeunesse .....	3
Le P'tit Bonheur .....	3
Adultes .....	4
Club de l'Amitié .....	4



Patro d'Ottawa



retour



contenu

# Patro d'Ottawa



Patro d'Ottawa

Patro d'Ottawa  
Centre communautaire de loisirs  
francophone  
40, rue Cobourg  
Ottawa ON K1N 8Z6

Téléphone : 613-789-7733  
Télécopieur : 613-789-7786  
Courriel : [info@patro-ottawa.com](mailto:info@patro-ottawa.com)  
Site Web : [patro-ottawa.com](http://patro-ottawa.com)



## Le Patro d'Ottawa est...

un centre communautaire de loisirs qui est au service de la population francophone. On y retrouve des activités récréatives, sportives, culturelles et des ateliers d'épanouissement personnel et spirituel entre autres. De plus, le Patro participe au développement communautaire par différentes initiatives destinées à toutes les résidentes et tous les résidents de la Basse-Ville d'Ottawa.

Le Patro est un lieu d'accueil, de prévention et d'entraide. C'est un « milieu de vie » où les enfants, les adolescentes et adolescents, les adultes, les personnes âgées et les adultes ayant une déficience intellectuelle peuvent retrouver ce dont ils ont besoin. La qualité des programmes et des services est grandement appréciée des gens qui le fréquentent.

Le Patro est un organisme sans but lucratif dirigé par un conseil d'administration bénévole. C'est aussi plus de 200 bénévoles qui participent et assurent le bon déroulement des différentes activités sociocommunautaires, des levées de fonds et des différents comités. Sans le soutien de ses nombreux bénévoles, le Patro ne pourrait accomplir sa mission.

Avec son personnel compétent et accueillant et ses nombreux partenaires, le Patro favorise l'épanouissement des personnes francophones et de leurs communautés.

**Patro d'Ottawa... bon choix!**

**Inscription – du lundi  
au vendredi :  
de 9 h à 11 h 30 et de  
13 h à 16 h**

**Jeunesse :**  
(5 à 16 ans) : Inscription dès le 22 août 2011

**Adulte :**  
(18 ans et plus) : Inscription dès le 6 septembre 2011

**« Le P'tit Bonheur » :**  
(18 ans et plus) : Programme pour les adultes ayant une  
déficience intellectuelle  
Inscription dès le 6 septembre 2011

**« Club de l'Amitié » :**  
(50 ans et plus) Programme pour les personnes âgées  
Inscription dès le 7 septembre 2011

Comment se rendre au Patro d'Ottawa



## Secteur jeunesse

Enfants de 5 à 11 ans et ados de 12 à 16 ans

### ENFANTS : 5-11 ans

Coût pour les activités du lundi au vendredi (septembre 2011 à mai 2012) : 80 \$

- **Club de devoirs (1<sup>ère</sup>-6<sup>e</sup>)**  
lundi au mercredi, 16 h-17 h
- **Activités récréatives, sportives et artistiques**  
lundi au mercredi, 15 h-16 h et 17 h-18 h  
jeudi, 15 h-18 h
- **Vendredis mouillés**  
Baignade à la piscine de la Basse-Ville  
Jeux et activités récréatives

**Responsable :** Patrick Côté – 613-789-7733, poste 230

### ADOS : 12-16 ans

Coût pour les activités du lundi au vendredi (septembre 2011 à mai 2012) : 30 \$

Taxes en sus pour les 15 ans +

Toutes les activités sont mixtes

### Salle de séjour

Musique, baby-foot, billard et ping-pong  
Lundi au vendredi 15 h 30-19 h

### Basket-ball

12-15 ans  
Lundi 16 h 30-18 h

12-13 ans  
Mardi 16 h 30-18 h

14-15 ans  
Mercredi 16 h 30-18 h

15-17 ans  
Vendredi 16 h 30-18 h

### Hip hop

12-15 ans  
Jeudi 16 h-18 h

\* Des frais supplémentaires seront demandés pour les tournois et activités spéciales.

**Responsable :** Nathalie Falardeau –  
613-789-7733, poste 244

## Le P'tit Bonheur

Programme pour les adultes ayant un handicap intellectuel

Les membres doivent payer leur frais d'adhésion annuel de 100 \$ au Patro d'Ottawa.

### Lundi

Accueil / socialisation 9 h-10 h  
Basket-ball, foosball / coloriage 10 h-12 h  
Atelier d'art 10 h 30-12 h

Atelier « Autonomie au quotidien » 10 h 30-12 h  
Dîner 12 h-13 h  
Atelier d'art 13 h-14 h  
Ordinateur ou bricolage 13 h-14 h 30  
Atelier « Autonomie au quotidien » 13 h-14 h 30

### Mardi

Accueil / socialisation 9 h-10 h  
Jeux de société / coloriage 10 h-12 h  
Curling intérieur 10 h 30-12 h

Atelier « Autonomie au quotidien » 10 h 30-12 h  
Dîner 12 h-13 h  
Quilles en salle ou sur Wii 13 h-14 h 30  
Atelier « Autonomie au quotidien » 13 h-14 h 30

### Mercredi

Accueil / socialisation 9 h-10 h  
Jeux de société / coloriage 10 h-11 h  
Atelier d'art 10 h 30-12 h  
Chant 11 h-12 h

Atelier « Autonomie au quotidien » 10 h 30-12 h  
Dîner 12 h-13 h  
Atelier d'art 13 h-14 h  
Pétanque-atout 13 h-14 h 30  
Atelier « Autonomie au quotidien » 13 h-14 h 30

### Jeudi

Accueil / socialisation 9 h-10 h  
Ordinateur / bricolage 10 h-12 h  
Sport au choix 11 h-12 h  
Atelier « Autonomie au quotidien » 10 h 30-12 h  
Dîner 12 h-13 h  
Pastorale 13 h-14 h  
Temps libre 14 h-14 h 30

### Vendredi

Accueil / socialisation 9 h-10 h  
Ordinateur / jeux de société 10 h-12 h  
Sport 10 h 30-12 h  
Dîner 12 h-13 h  
Karaoké ou film 13 h-14 h  
Discussion 14 h-14 h 30

En plus des activités régulières des sorties et d'autres activités spéciales seront à l'horaire. Il pourrait y avoir des coûts supplémentaires.

**Responsable :** Kakaba Bakumisani –  
613-789-7733, poste 226



## Adultes

Septembre 2011 à mai 2012

- Dards (sept.-déc. : 12 semaines / 20 \$ + tx; jan.-juin : 19 semaines / 34 \$ + tx)  
Lundi 13 h-15 h
- Yoga (8 cours / session / 45\$+tx)  
Mardi 10 h-11 h
- Danse en ligne avancé (10 cours / session / 45\$+tx)  
Mardi 13 h-14 h 30
- Danse en ligne débutant (10 cours / session / 45\$ +tx)  
Mardi 14 h 30-15 h 30
- Grandir ensemble (atelier sur le deuil)  
Mardi 19 h-21 h 30  
Sur demande / 60\$+tx
- Ligue compétitive de volley-ball (hommes)  
Mardi 20 h-22 h  
60\$ + tx / session
- Peinture à l'huile (10 cours / session / 120\$ + tx)  
Mercredi 12 h 30-15 h 30
- Ballon-panier hommes « portes ouvertes »  
Mercredi 20 h 30-22 h  
10\$ + tx / session
- Tai-chi (8 cours / session / 45 \$ + tx)  
Jeudi 10 h-11 h
- Pickle ball (sept.-déc. : 12 semaines / 20 \$ +tx; jan.-mai : 20 semaines / 36 \$ + tx)  
Jeudi 13 h-14 h 30
- Badminton (sept.-déc. : 12 semaines / 20 \$ +tx; jan.-mai : 20 semaines / 36 \$ + tx)  
Jeudi 13 h-14 h 30
- Ligue de volley-ball mixte intermédiaire  
Jeudi 19 h 45-22 h  
60\$ +tx / session

- Ligue de hockey-balle (femmes)

(560 \$ + tx / équipe / sept.-déc.;  
560 \$ + tx / équipe / jan.-avr.)  
Vendredi 17 h-23 h

### Responsables :

Secrétariat – 613-789-7733, poste 246  
Denis Bédard – 613-789-7733, poste 232

## Club de l'Amitié

Programme pour les personnes  
aînées francophones

Début des activités – le lundi 12 septembre 2011

### Lundi

- Vie active (gratuit) 10 h-11 h
- Pétanque-Atout 13 h-15 h  
(sept.-déc. : 12 semaines / 20\$ + tx;  
jan.-juin : 19 semaines / 34 \$ + tx)
- Dards 13 h-15 h  
(sept.-déc. : 12 semaines / 20 \$ + tx;  
jan.-juin : 19 semaines / 34 \$ + tx)

### Mardi

- Yoga (8 cours / session / 45\$+tx) 10 h-11 h
- Fabrication de cartes 10 h-11 h 30  
(sept.-déc. : 12 semaines; jan.-avr. : 16 semaines :  
gratuit\*)  
\*N'inclus pas le matériel
- Danse en ligne avancé (10 cours / session / 45\$+tx) 13 h-14 h 30
- Danse en ligne débutant (10 cours / session / 45\$ +tx) 14 h 30-15 h 30
- Grandir ensemble (atelier sur le deuil)  
Sur demande / 60\$+tx 19 h-21 h 30

### Mercredi

- Sacs de sable 10 h-11 h 15  
(sept.-déc. : 13 semaines / 22 \$ + tx;  
jan.-juin : 22 semaines / 40\$ +tx)
- Eucharistie (gratuit) 11 h 15-11 h 45
- Peinture à l'huile (10 cours / session / 120\$ + tx) 12 h 30-15 h 30
- Place aux cartes (gratuit) 13 h-15 h
- Bingo récréatif 13 h-15 h

### Jeudi

- Vie active (gratuit) 10 h-11 h
- Tai-chi (8 cours / session / 45 \$ + tx) 10 h-11 h
- Pickle ball 13 h-14 h 30  
(sept.-déc. : 12 semaines / 20 \$ +tx;  
jan.-mai : 20 semaines / 36\$ + tx)
- Badminton 13 h-14 h 30  
(sept.-déc. : 12 semaines / 20 \$ +tx;  
jan.-mai : 20 semaines / 36\$ + tx)

### Vendredi

- Baseball intérieur 10 h-11 h 30  
(sept.-déc. : 10 semaines / 16\$ + tx;  
jan.-mai : 17 semaines / 30 \$ + tx)
- Place aux cartes (gratuit) 11 h 30-15 h

Le Patro organise pour ses membres des sorties (casino, magasinage, Constantin, etc.), un voyage de quelques jours et des activités spéciales.

Les personnes qui désirent participer à une ou plusieurs activités doivent payer leur frais d'adhésion annuel de 20 \$ (plus taxes) au Patro d'Ottawa. Il peut y avoir des frais additionnels pour certaines activités.

**Responsables :** Françoise Mongeon –  
613-789-7733, poste 227

## Souper aux huîtres et rôti de bœuf

le samedi, 5 novembre 2011  
à compter de 18 h au  
Patro d'Ottawa  
40, rue Cobourg

**55 \$ par personne**

Billets en vente au  
Patro d'Ottawa  
Réservations  
613-789-7733, poste 222



Une partie des profits sera  
versée à la campagne de  
financement de Centraide /  
United Way Ottawa