

# ACTIVITÉS DES ORGANISMES

## Octobre 2025

Ville de  
**Saint-Rémi**

### À mettre à votre agenda !

DATES	ORGANISMES	ACTIVITÉS
<b>Mercredi 1<sup>er</sup> et 22 octobre</b> <b>9 h 30</b>	<a href="#">Service d'action bénévole</a> 450 454-6567 poste 2 1030, rue Notre-Dame <a href="mailto:sab.stremi@bellnet.ca">sab.stremi@bellnet.ca</a>	<b>Atelier d'écriture « J'écris ma vie »</b> — Inscription obligatoire.
<b>Mercredis 1<sup>er</sup>, 8, 15, 22 et 29 octobre</b> <b>11 h 15 à 12 h 15</b>	<a href="#">Cercle des fermières</a> <a href="mailto:cfqstremi@outlook.com">cfqstremi@outlook.com</a>	<b>Cours de Yoga sur chaise</b> — Les cours de yoga sur chaise sont donnés par notre membre Nancy Lemieux, à la salle Desjardins & Dorais du Centre des loisirs et de la culture. Session de 11 semaines. Inscription obligatoire.
<b>Mercredis 1<sup>er</sup>, 8, 15, 22 et 29 octobre</b> <b>13 h à 16 h</b>	<a href="#">FADOQ</a> 25, rue Saint-Sauveur <a href="mailto:fadoqstremi@gmail.com">fadoqstremi@gmail.com</a>	<b>Jeux libres</b> — Apportez vos jeux et votre bonne humeur et venez passer un bon moment à la salle de la FADOQ. Cette activité fait relâche les soirs de soupers de groupe. Ouvert aux membres et non-membres.
<b>Mercredis 1<sup>er</sup>, 8, 15, 22 et 29 octobre</b> <b>19 h à 22 h</b>	<a href="#">FADOQ</a> 25, rue Saint-Sauveur <a href="mailto:fadoqstremi@gmail.com">fadoqstremi@gmail.com</a>	<b>Rencontre hebdomadaire des membres</b> — Activités de jeu de cartes, bingo, baseball, poches et goûter à la salle FADOQ. Cette activité fait relâche les soirs de soupers de groupe.
<b>Jeudi 2 octobre</b> <b>9 h à 11 h 30</b>	<a href="#">La Marg'Elle</a> 450 454-1199 87, rue Perras <a href="mailto:administration@maisonlamargelle.com">administration@maisonlamargelle.com</a>	<b>Café rencontre : Quand ton corps te parle</b> — Est-ce que vous saviez que notre corps nous parle ? Que nos douleurs ou tensions essaient de nous dire quelque chose, de nous signaler que quelque chose ne va pas, d'attirer notre attention sur quelque chose à changer dans notre vie ou d'émotions refoulées... plusieurs interprétations sont tellement intéressantes ... Venez explorer avec nous le lien entre le physique et les émotions.  Animatrice : Josée Mailloux.
<b>Jeudi 2, 16 et 30 octobre</b> <b>13 h 30</b>	<a href="#">Service d'action bénévole</a> 450 454-6567 poste 2 1030, rue Notre-Dame <a href="mailto:sab.stremi@bellnet.ca">sab.stremi@bellnet.ca</a>	<b>Bingo</b> — Venez tenter votre chance au Bingo tout en vous amusant. Soirée organisée par le SAB. Au local de l'organisme.
<b>Vendredi 3, 10, 17, 24 et 31 octobre</b> <b>8 h 45</b>	<a href="#">Service d'action bénévole</a> 450 454-6567 poste 2 1030, rue Notre-Dame <a href="mailto:sab.stremi@bellnet.ca">sab.stremi@bellnet.ca</a>	<b>Service de petites commissions</b> — Transport par minibus pour aller vous-mêmes faire vos commissions jugées essentielles (marché d'alimentation, pharmacie, institution financière et bureau de poste). Nous allons vous chercher à votre domicile, attendons que vous ayez terminé vos achats et nous vous ramenons à votre domicile. Clientèle de 60 ans et plus autonome. Coût : 4 \$. Inscription obligatoire.

<p><b>Vendredi 3 et 17 octobre</b> <b>13 h 30 à 15 h</b></p>	<p><a href="#">La Marg'Elle</a> 450 454-1199 87, rue Perras  <a href="mailto:administration@maisonlamargelle.com">administration@maisonlamargelle.com</a></p>	<p><b>Méditation</b> — Venez méditer avec Agnès Reynaud, qui à chaque rencontre, vous fera découvrir différentes sortes de méditation. 15 participantes maximums, aucun retard ne sera toléré.</p>
<p><b>Lundi 6, 13 et 20 octobre</b> <b>9 h 30</b></p>	<p><a href="#">Service d'action bénévole</a> 450 454-6567 poste 2 1030, rue Notre-Dame  <a href="mailto:sab.stremi@bellnet.ca">sab.stremi@bellnet.ca</a></p>	<p><b>Groupe d'échange et de soutien</b> — Pour les aidants naturels. Service gratuit. Inscription obligatoire.</p>
<p><b>Lundi 6 octobre</b> <b>13 h 30 à 16 h</b></p>	<p><a href="#">La Marg'Elle</a> 450 454-1199 87, rue Perras  <a href="mailto:administration@maisonlamargelle.com">administration@maisonlamargelle.com</a></p>	<p><b>L'aventure de vieillir</b> — Le but de cet atelier est de changer notre regard sur l'avancée en âge, pour ainsi être capable de mieux le vivre. En nous y préparant, en prenant à bras-le-corps son vieillissement, nous pourrions ainsi retrouver notre pouvoir! Pour ce faire, nous aborderons plusieurs pistes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• affronter la peur de vieillir;</li> <li>• comprendre et accepter le paradoxe de vieillir;</li> <li>• faire alliance avec son corps;</li> <li>• trouver la paix du cœur et de l'esprit;</li> <li>• devenir une bonne compagne pour soi-même;</li> <li>• trouver sa sécurité de base;</li> <li>• cultiver la joie de vivre;</li> <li>• faire du ménage dans sa vie.</li> </ul> <p>Exemple, donnons-nous les clés du mieux-vivre!</p> <p>Animatrice : Céline Godbout</p>
<p><b>Lundi 6 octobre</b> <b>18 h</b></p>	<p><a href="#">L'Avant-garde</a> 450 615-0699 94, rue Saint-André  <a href="mailto:info@agsmlaprairie.org">info@agsmlaprairie.org</a></p>	<p><b>Clinique d'inscription au Régime canadien de soins dentaires par Service Canada mobile</b> — Viens t'inscrire au programme canadien de soins dentaires grâce à notre équipe mobile de Service Canada. Conditions d'admissibilité et démarches simplifient pour prendre soin de ta santé dentaire.</p> <p>La date limite d'inscription est le 3 octobre.</p>
<p><b>Mardi 7, 17, 21 et 27 octobre</b> <b>avant-midi</b></p>	<p><a href="#">Service d'action bénévole</a> 450 454-6567 poste 2 1030, rue Notre-Dame  <a href="mailto:sab.stremi@bellnet.ca">sab.stremi@bellnet.ca</a></p>	<p><b>Livraison de plats sants congelés à domicile</b> — C'est gratuit.</p>
<p><b>Mardi 7 octobre</b> <b>9 h à 13 h 30</b></p>	<p><a href="#">La Marg'Elle</a> 450 454-1199 87, rue Perras  <a href="mailto:administration@maisonlamargelle.com">administration@maisonlamargelle.com</a></p>	<p><b>Journée nationale des Centres de femmes du Québec</b> — Le mardi 7 octobre, nous ferons une activité en lien avec le thème de cette année. Des activités vous seront offertes afin de célébrer les pratiques et la mission des Centres de Femmes.</p> <p>Animatrices : Manon Brunette et Agnès Reynaud.</p>
<p><b>Mardi 7 octobre</b> <b>9 h 30 à 11 h 45</b></p>	<p><a href="#">Lait Source</a> C.P. 3554  <a href="mailto:laitsource@gmail.com">laitsource@gmail.com</a></p>	<p><b>Signé Bébé</b> — Linda Lortie, instructrice chez signé bébé, sera avec nous via Zoom pour l'initiation au langage des signes adapté aux bébés avec son atelier nommé « Moi, je signe » ! Nous projetterons le ZOOM sur l'écran et pourrions interagir directement avec Madame Lortie.</p> <p>Fondé en 2004, Signé bébé est une entreprise québécoise spécialisée dans le langage des signes.</p> <p>Ses ateliers sont basés sur une approche pédagogique ludique qui permet au bébé de communiquer ses besoins avant l'apparition de ses premiers mots et au bambin de se faire comprendre davantage. Le langage des signes offre un support bénéfique aux enfants à besoins particuliers.</p>

		C'est gratuit! Inscription obligatoire via ce formulaire : <a href="https://forms.gle/3kjUPBKrTHw23cKd8">https://forms.gle/3kjUPBKrTHw23cKd8</a>
<b>Mardi 7, 14, 21 et lundi 27 octobre</b> <b>9 h 30</b>	<a href="#">Service d'action bénévole</a> 450 454-6567 poste 2 1030, rue Notre-Dame <a href="mailto:sab.stremi@bellnet.ca">sab.stremi@bellnet.ca</a>	<b>Gymnastique douce VACTIVE</b> — Des cours spécialement conçus pour les 60 ans et plus qui souhaitent rester actifs et en bonne forme physique. Inscription obligatoire.
<b>Mardi 7, 14, 21 et 28 octobre</b> <b>9 h 30 à 11 h</b>	<a href="#">FADOQ</a> 25, rue Saint-Sauveur <a href="mailto:fadoqstremi@gmail.com">fadoqstremi@gmail.com</a>	<b>Vie active (exercices)</b> — Ouvert aux membres seulement. La session a repris le mardi 16 septembre et se terminera le 18 novembre, à la salle de la FADOQ.  Des animatrices compétentes dirigent cette activité santé qui fait bouger, tout en respectant la capacité physique des participants.
<b>Mardi 7, 14, 21 et 28 octobre</b> <b>13 h à 16 h</b>	<a href="#">Cercle des fermières</a> <a href="mailto:cfqstremi@outlook.com">cfqstremi@outlook.com</a>	<b>Ateliers du mardi</b> — Nous vous attendons à la salle Orchidée du Centre des loisirs et de la culture, de 13 h à 16 h.  Que vous souhaitiez participer aux ateliers animés par notre conseillère, madame Sylvie Charette ou travailler sur vos propres créations, cet espace est pour vous, chers membres. Nous avons hâte de vous voir!  Vous aimeriez devenir membre, écrivez-nous!
<b>Mercredi 8 et 22 octobre</b> <b>9 h à 11 h 30</b>	<a href="#">La Marg'Elle</a> 450 454-1199 87, rue Perras <a href="mailto:administration@maisonlamargelle.com">administration@maisonlamargelle.com</a>	<b>Déjeuner collectif avec Agnès Reynaud</b> — Vous y trouverez une ambiance décontractée, chaleureuse, conviviale et propice à créer des liens. Venez commencer la journée avec nous et échanger sur divers sujets.
<b>Jeudi 9 et 23 octobre</b> <b>13 h 30</b>	<a href="#">Service d'action bénévole</a> 450 454-6567 poste 2 1030, rue Notre-Dame <a href="mailto:sab.stremi@bellnet.ca">sab.stremi@bellnet.ca</a>	<b>Mot croisé collectif et échange autour d'un bon café</b> — Pour les aidants naturels et aînés de 60 ans et + autonomes. Activité au local de l'organisme. Moment d'échange autour d'un café.
<b>Vendredi 10 et 24 octobre</b> <b>9 h à 11 h 30</b>	<a href="#">La Marg'Elle</a> 450 454-1199 87, rue Perras <a href="mailto:administration@maisonlamargelle.com">administration@maisonlamargelle.com</a>	<b>Groupe de parole avec Agnès Reynaud</b> — La formule est simple. Un sujet. Une bonne chronique. Une tasse de questions. Trois tasses de réponses. Une cuillère à table d'exercice, une pincée de créativité, de l'information à volonté et vous avez un groupe de parole intense, animé et rempli de bonne humeur.  Animatrice : Agnès Reynaud.
<b>Vendredi 10 octobre</b> <b>13 h 30</b>	<a href="#">L'Avant-garde</a> 450 615-0699 94, rue Saint-André <a href="mailto:info@agsmlaprairie.org">info@agsmlaprairie.org</a>	<b>Atelier « Bien manger à bon compte partie 1 »</b> — En première partie, nous partageons une multitude de trucs, d'astuces et d'informations pour aider à diminuer les coûts des dépenses alimentaires et réduire le gaspillage.  Lorsque ce n'est pas inscrit, la date limite d'inscription est deux jours avant l'activité.
<b>Dimanche 12 octobre au dimanche 26 octobre</b>	<a href="#">Patinage Les Jardins du Québec</a>	<b>Période d'inscriptions (2<sup>e</sup> vague) saison 2025-2026</b> — Début des cours le 1 <sup>er</sup> novembre. Les cours se déroulent au Centre Sportif Régional les Jardins du Québec à Saint-Rémi.  Voici l'horaire : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Patinage plus (3 ans et plus au 1<sup>er</sup> mars [certaines conditions s'appliquent]) : samedi à 10 h 15</li> <li>• Patinage plus avancé : samedi à 11 h 05</li> <li>• STAR : lundi à 16 h 55 et/ou samedi à 7 h 30</li> <li>• STAR avancé : lundi à 17 h 50 et samedi à 8 h 20</li> </ul>

		Inscriptions sur le site Web seulement : <a href="http://www.patinagelesjardinsduqc.com">www.patinagelesjardinsduqc.com</a>
<b>Mardi 14 octobre</b> <b>9 h à 11 h 30</b>	<a href="#">La Marg'Elle</a> 450 454-1199 87, rue Perras  <a href="mailto:administration@maisonlamargelle.com">administration@maisonlamargelle.com</a>	<b>Groupe d'étude des blessures du cœur</b> — Venez identifier et soulager vos blessures du cœur et faire partie de notre groupe fermé 2025-2026. Sur une durée de 10 mois, en raison d'une rencontre par mois, vous allez vivre une expérience inoubliable au plus profond de vous-mêmes. Groupe complet. Pour les membres seulement.  Animatrice : Agnès Reynaud
<b>Mercredi 15 octobre</b> <b>9 h</b>	<a href="#">Service d'action bénévole</a> 450 454-6567 poste 2 1030, rue Notre-Dame  <a href="mailto:sab.stremi@bellnet.ca">sab.stremi@bellnet.ca</a>	<b>Déjeuner mensuel + activité</b> — Inscription obligatoire.
<b>Mercredi 15 octobre</b> <b>17 h</b>	<a href="#">L'Avant-garde</a> 450 615-0699 94, rue Saint-André  <a href="mailto:info@agsmlaprairie.org">info@agsmlaprairie.org</a>	<b>Atelier « Bien manger à bon compte partie 2 »</b> — En deuxième partie, nous effectuons une recette à faible coût, suivant les astuces présentées à la partie précédente de l'atelier.  Lorsque ce n'est pas inscrit, la date limite d'inscription est deux jours avant l'activité.
<b>Jeudi 16 octobre</b> <b>9 h à 11 h 30</b>	<a href="#">La Marg'Elle</a> 450 454-1199 87, rue Perras  <a href="mailto:administration@maisonlamargelle.com">administration@maisonlamargelle.com</a>	<b>Café rencontre : La santé de votre peau par les plantes</b> — Nous discuterons du processus d'inflammation de la peau tels que : l'eczéma, le psoriasis l'urticaire, le zona, etc. De plus, comment soulager les affections cutanées de façon naturelle. Une des fonctions essentielles de la peau est de nous protéger contre les substances étrangères de l'environnement. Venez en discuter avec nous !  Animatrice : Linda Lavoie.
<b>Lundi 20 et 27 octobre</b> <b>13 h 30 à 16 h</b>	<a href="#">La Marg'Elle</a> 450 454-1199 87, rue Perras  <a href="mailto:administration@maisonlamargelle.com">administration@maisonlamargelle.com</a>	<b>Arrêter de fuir pour mieux s'assumer et s'affirmer</b> — Ces ateliers permettront, par un travail sur nos croyances, nos perceptions et nos attitudes, de changer notre rapport à nous-mêmes, aux autres et face à la vie. Ce changement pourra ainsi favoriser un impact plus positif sur tout ce qui nous entoure et sur nous-mêmes évidemment. C'est un atelier fait juste pour toi !  Animatrice : Caroline Bousquet.
<b>Vendredi 24 octobre</b> <b>14 h</b>	<a href="#">Cercle des fermières</a>  <a href="mailto:cfqstremi@outlook.com">cfqstremi@outlook.com</a>	<b>Assemblée des membres</b> — Le cercle des Fermières Saint-Rémi tiendra sa première assemblée à la salle Quiétude du Domaine Saint-Rémi (100, rue Lemieux).  Café et viennoiseries seront servis au coût de 10 \$. Paiement en argent comptant sur place. Chaque membre sera contacté prochainement.
<b>Vendredi 24 octobre</b> <b>19 h à 22 h</b>	<a href="#">Club Opti-Jeunesse St-Rémi</a> 514 617-1200 25, rue Saint-Sauveur	<b>Danse jeunesse</b> — Thème : « bonbons étranges ». Venez vous amuser au Centre des loisirs et de la culture avec la musique et l'animation du super DJ Philippe. Concours et prix de présence toute la soirée. Entrée : 7 \$ (vestiaire inclus). Pour les jeunes de 9 à 14 ans. Plaisir garanti !
<b>Mercredi 27 octobre</b> <b>18 h</b>	<a href="#">L'Avant-garde</a> 450 615-0699 94, rue Saint-André  <a href="mailto:info@agsmlaprairie.org">info@agsmlaprairie.org</a>	<b>Atelier techno</b> — Tanné de te battre avec ton téléphone ou ton ordinateur? Cet atelier est fait pour toi! Viens comprendre les bases, poser toutes tes questions et reprendre le contrôle de tes écrans. À ton rythme, sans stress, et toujours avec le sourire.  Lorsque ce n'est pas inscrit, la date limite d'inscription est deux jours avant l'activité.

<p><b>Mercredi 29 octobre</b> <b>13 h 30</b></p>	<p><a href="#">L'Avant-garde</a> 450 615-0699 94, rue Saint-André <a href="mailto:info@agsmlaprairie.org">info@agsmlaprairie.org</a></p>	<p><b>Dîner d'information</b> — L'Avant-garde c'est quoi? Pourquoi devenir membre? Venez vous rassembler autour d'un bon café et apprenez-en davantage sur les racines de l'organisme, sa mission, ses valeurs, son but et sa vision et pourquoi devenir un ou une membre. Lorsque ce n'est pas inscrit, la date limite d'inscription est deux jours avant l'activité.</p>
<p><b>Mercredi 29 octobre</b> <b>19 h 30</b></p>	<p><a href="#">Centre Sportif Régional les Jardins du Québec</a> 450 454-4141 170, Saint-Viateur <a href="mailto:info@csrjq.com">info@csrjq.com</a></p>	<p><b>Assemblée générale annuelle</b> — Venez assister à notre assemblée générale annuelle le mercredi 29 octobre à 19 h 30 au Centre Sportif Régional Les Jardins du Québec. Les officiers sortants sont monsieur Marc-Olivier Lefrançois, monsieur Frédéric Bouthillier et Monsieur Christian Colpron.</p>
<p><b>Jeudi 30 octobre</b> <b>9 h à 11 h 30</b></p>	<p><a href="#">La Marg'Elle</a> 450 454-1199 87, rue Perras <a href="mailto:administration@maisonlamargelle.com">administration@maisonlamargelle.com</a></p>	<p><b>Café rencontre : Le deuil blanc</b> — Qu'est-ce qu'un deuil blanc? Cette rencontre nous permettra de mieux comprendre l'ensemble des émotions ressenties lorsqu'on prend soin d'un proche malade, avant qu'il ne décède, alors qu'il perd progressivement ses capacités tout en étant encore là physiquement.  Animatrice : Esther Parenteau.</p>
<p><b>Vendredi 31 octobre</b> <b>16 h</b></p>	<p><a href="#">Club Opti-Jeunesse St-Rémi</a> 514 617-1200 25, rue Saint-Sauveur</p>	<p><b>Halloween</b> — Joignez-vous à nous au parc Jean-Paul-Ferdais pour la distribution de sacs de bonbons en partenariat avec la Ville de Saint-Rémi et la Caisse des Moissons-et-Roussillon. Venez en grand nombre et célébrez l'Halloween en toute sécurité!</p>
<p><b>Vendredi 31 octobre</b> <b>18 h à 21 h</b></p>	<p><a href="#">L'Avant-garde</a> 450 615-0699 94, rue Saint-André <a href="mailto:info@agsmlaprairie.org">info@agsmlaprairie.org</a></p>	<p><b>Maison hantée</b> — Vous avez entendu ça, vous aussi? Le chapiteau est vide. Les lumières ne s'allument plus. Mais chaque nuit, des pas résonnent sur la piste poussiéreuse. Et parfois... on entend encore rire. Une maison hantée s'installe à Saint-Rémi. Les clowns vous attendent. Ils sont là depuis longtemps. Très longtemps. Et ils n'aiment pas qu'on les oublie.</p>
<p><b>Les mardis</b> <b>19 h 15</b></p>	<p><a href="#">ROSR</a> 450 454-7346 25, rue Saint-Sauveur</p>	<p><b>Soirée bingo</b> — 3 200 \$ de prix total à gagner au Centre des loisirs et de la culture. Bienvenue aux 18 ans et plus. Ouverture des portes à 18 h 30.</p>
<p><b>Les dates seront déterminées dès que le groupe sera complet.</b></p>	<p><a href="#">Service d'action bénévole</a> 450 454-6567 poste 2 1030, rue Notre-Dame <a href="mailto:sab.stremi@bellnet.ca">sab.stremi@bellnet.ca</a></p>	<p><b>Atelier tablette électronique (inscription en cours)</b> — Les cours se donneront les lundis à 15 h 15. Les dates seront à déterminer lorsque le groupe sera complet. Ce service est offert afin d'aider et motiver les 55 ans et plus à apprendre et à utiliser les nouvelles technologies qui sont de plus en plus des incontournables s'ils veulent demeurer actifs, continuer de s'occuper de leurs affaires courantes et demeurer davantage en contact avec l'entourage. Inscription obligatoire.</p>

# ANNONCES DES ORGANISMES

Ville de  
*Saint-Rémi*

## **SERVICE D'ACTION BÉNÉVOLE « AU CŒUR DU JARDIN »**

Informations : 450 454-6567 poste 2/1030, rue Notre-Dame/sab.stremi@bellnet.ca

**Sortie magasinage en minibus** — s'adressant aux 60 ans et plus. Le lundi ou le mercredi à 9 h. Dates à déterminer. Informez-vous auprès du SAB St-Rémi.