

## Mission

Offrir un milieu de vie et des services afin de favoriser le mieux-être et de soutenir le parcours de vie des personnes, des familles et des enfants.

## La vision

Sources Vives est la référence en prévention, en accompagnement et en ressourcement touchant le développement optimal des personnes, des familles et des enfants.

## Les valeurs

|              |              |
|--------------|--------------|
| Solidarité   | Valorisation |
| Ouverture    | Intégrité    |
| Universalité | Volonté      |
| Respect      | Écoute       |
| Compassion   | Sincérité    |
| Empathie     |              |
| Soutien      |              |

## Services

Accueil, information, écoute, référence  
**Relation d'aide sur rendez-vous seulement**  
Café-partage, Soirée réflexion  
Groupe de soutien pour les adultes, les ados et les enfants  
Activités pour les familles et les adultes  
Camps familiaux et camps pour enfants  
Croque-livres (échange de livres pour les 0-12 ans)  
**Gardiennage disponible**  
**(Réservation obligatoire)**

Vous avez des questions, des suggestions ?  
Vous ne pouvez pas vous déplacer ?  
Communiquez avec nous à l'aide de  
sourcesvives.oreillevirtuelle @ oricom.ca



## Coût de l'adhésion annuelle:

Résidents de la Ville de Québec : 20\$  
Non-résidents : 30\$

Famille  
Québec



Centraide  
Québec et  
Chaudière-Appalaches



MARIE BÉLANGER  
FONDS PHILANTHROPIQUE

M+D+C+B Alex Simard, ca  
T : 418-688-1035 poste 240



BINGO  
DU  
COEUR



les  
grands  
explos



LE CAPITOLE



Fondation pour  
l'alphabétisation



## Heures d'ouverture du bureau

Du lundi au vendredi de 8h30 à 16h

\* Pour éviter un déplacement inutile,  
téléphoner avant de passer

Direction : Virginie Fortin  
Adjointe administrative : Julie Samson  
Adjoint administratif : Jean Rousseau



Réservation obligatoire  
pour toutes nos activités au 418-623-8121



Nous sommes partenaires avec le Service de la culture de la Ville de Québec. Nos membres peuvent recevoir des billets gratuits pour une activité culturelle durant l'année. Certains critères s'appliquent.

N.B. Toutes nos activités ont lieu à l'adresse de l'organisme, sauf avis contraire.

Les circuits d'autobus pour vous y rendre sont les 51, 53, 54 et le 800



## Activités Automne 2023

  
**Sources Vives**  
*Au coeur de la famille*

Notre bureau est situé  
Au 1924, Ave du Cheminot  
Québec (Québec)  
G1E 4M1

Tél : 418-623-8121  
Fax : 418-623-8122

[info@sourcesvives.ca](mailto:info@sourcesvives.ca)

[www.sourcesvives.ca](http://www.sourcesvives.ca)

[facebook.com/SourcesVives](https://facebook.com/SourcesVives)

**Bienvenue à toutes et à tous**

## Octobre

Réservation obligatoire pour toutes les activités.  
Le paiement doit être fait à l'avance.  
Non remboursable si l'activité a lieu.

Si la personne inscrite est absente lors de l'activité, elle devra payer la différence du montant que l'organisme doit déboursier, soit le coût réel.

**Paiement Interac maintenant disponible**

Le concours « Inscris un ami » se poursuivra tout au long de la saison 2023-2024.

Trois gagnants se mériteront un certificat cadeau des Promenades Beauport au montant de 25\$ chacun. Le tirage aura lieu lors de l'assemblée générale.

## Septembre

### Ateliers avec Yves Sévigny

#### Caractères et morphologies 10

Les 26 septembre, 10 et 24 octobre, 7 et 21 novembre, et 5 décembre 2023 à 19h15

**Prérequis:** avoir suivi les ateliers précédents

**Coût : 60\$**

### Soirées réflexion

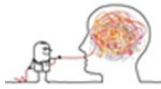
Le 19 septembre, les 3, 17 et 31 octobre, 14 et 28 novembre et 12 décembre 2023 à 19h15

**Coût : Gratuit (ouvert à tous)**

### Lancement de la programmation et SPECTACLE D'ILLUSIONNISME

Samedi 30 septembre 2023 de 13h à 16h.  
Collation offerte.

**Coût: gratuit**



## Novembre

### Visite au refuge animalier ÉducaZoo

421 C, 138 Saint-Augustin-de-Desmaures

Accompagnés d'un explorateur passionné, vous aurez l'occasion de découvrir notre jungle et les quelques 50 espèces animales qu'elle abrite, vous rencontrerez des animaux exotiques fascinants et aurez même la chance d'en manipuler certains! Au rendez-vous : amphibiens, lézards, serpents, tortues, mammifères, oiseaux et plus vous y attendent!

Samedi 11 novembre 2023

De 13h30 à 15h

Coût : 5\$ par adulte



Transport par autobus  
Départ à 12h45  
Retour à 15h45

### Formation : Gardiens avertis

Avec Formation Prévention Secours

L'objectif du cours est de permettre aux jeunes d'acquérir les techniques de base en secourisme et les compétences nécessaires pour prendre soin d'enfants plus jeunes qu'eux. Ce cours est composé d'exposés magistraux, de discussions et d'exercices pratiques.

Les jeunes recevront un certificat de participation délivré par la Croix-Rouge, ainsi qu'un manuel Gardiens Avertis et une trousse de premiers soins format de poche.

Samedi 14 octobre 2023 de 8h30 à 16h30

Apportez votre diner (repas froid).

**Âge minimal: 11 ans**

Places limitées : max. 15 participants

**Coût : 25\$ par enfant**

### Escapade à la campagne

Samedi 7 octobre 2023

De 13h à 15h30

Visite à la ferme Genest, avec autocueillette de citrouilles, jeux gonflables, animaux de la ferme, cuisson de pain amérindien, sentiers pédestres et plus.

**Coût : 5\$ par adulte**

Transport par autobus  
Départ à 12h30  
Retour à 16h



### Soirée disco costumée

Samedi 28 octobre 2023

De 18h à 21h30

Collation et bonbons offerts.

**Coût : 5\$ par famille**



### Formation : Prêts à rester seuls!

Avec Formation Prévention Secours

Le programme Prêts à rester seuls! vise à doter les jeunes de compétences utiles et adaptées à leur âge, tout en renforçant leur capacité à assurer leur propre sécurité. Les participants apprendront à bien réagir à toutes sortes de scénarios, que ce soit dans leur communauté ou à la maison, et seront ainsi Prêts à rester seuls! Un manuel et un certificat de participation seront remis à chaque enfant.

Samedi 25 novembre 2023 de 9h à 15h

Apportez votre diner (repas froid), des ciseaux, de la colle et un crayon.

**Âge minimal: 9 ans**

Places limitées : max. 20 participants

**Coût: 25\$ par enfant**

## À surveiller

Plusieurs activités s'ajouteront au cours de l'automne

### Rassemblement aux quilles

Quilles Montmorency (2400, boul. Montmorency)

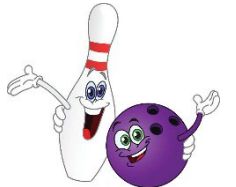
Pour le plaisir, pour tisser des liens, pour découvrir un nouveau sport, pour s'activer... toutes les raisons sont bonnes pour jouer aux quilles!

Expérimentés ou débutants, venez intégrer une équipe et passer du bon temps entre amis et famille. Possibilité de prix de présence. Vente de nourriture et boissons sur place. Location d'allées (grosses quilles) et prêts de souliers inclus. Maximum de 6 joueurs par allée. Stationnement gratuit.

Samedi 18 novembre 2023

De 13h30 à 16h

Coût : 5\$ par adulte



## Décembre

### Fraternisation de fin d'année

Activité pour adultes et enfants. Cadeaux offerts aux enfants présents, tirage de prix de présence parmi les adultes et activités variées pour tous âges. Possibilité de gardiennage sur place (à confirmer). Souper offert (veuillez nous aviser des éventuelles restrictions alimentaires). Détails à venir.

Samedi 2 décembre 2023

De 15h30 à 20h30

Local : à déterminer

**Coût : 10\$ par adulte**

