Association Renaissance
TCC et AVC

SAGUENAY LAC-ST-JEAN / HIVER 2024

Activités de maintien des acquis et d'intégration sociale, de janvier à mai

SAGUENAY - 2123 rue Deschênes, Jonquière
418-548-9366

LAC-ST-JEAN - 431 Collard ouest, Alma
418-376-3569

Profitez de vos espaces Caphénix

Les 5 à 7 mocktails à Jonquière et Alma

Soirées souper/mocktail

à venir

- 11 janvier
- 8 février
- 7 mars
- 4 avril
- 2 mai

Caphénix

Alma 418-376-3569 *Jonquière* 418-548-9366, poste 106

HORAIRE CAPHÉNIX DE JANVIER À MAI 2024

Roberval, Alma et Jonquière

Plaisir assuré à Alma

Mardi : 12h à 16h
Mercredi : 12h à 16h
Jeudi : 12h à 16h
Vendredi : 12h à 16h

Nouveau à Roberval

Une fois par mois
les mercredis de 12h à 16h

- 10 janvier
- 7 février
- 6 mars
- 3 avril
- 1 mai

Centre Optimum
517 Bd Saint-Joseph, Roberval

Nouvelles heures d'ouverture à Jonquière

Mardi : 9h à 16h
Mercredi : 9h à 16h
Jeudi : 12h à 20h
Vendredi : 12h à 16h

Alma et Roberval 418-376-3569

Jonquière 418-548-9366, poste 106

LES SAGUENÉENS

- 12 janvier: SAG’S vs Rouyn-Noranda
- 28 janvier: SAG’S vs Québec
- 10 mars: SAG’S vs Baie-Comeau

1	LUNDI 8	MARDI 9	MERCREDI 10	JEUDI 11	VENDREDI 12
JANVIER	**PAS D'ACTIVITÉ**	**MÉDITATION** 10h à 11h30 Pavillon St-Mathias 2320 rue Poitras, Jonquière	**MATÉRIAUX RECYCLABLES** 9h à 11h (porte CRDP) 2230 de l'Hôpital, Jonquière **CARDIO-CERVEAU ALMA** 10h à 11h30 Point de service Alma **ANGLAIS, LANGUE SECONDE** 10h à 11h	**CARDIO CERVEAU** 10h à 11h30 Association Renaissance **CURLING** 9h à 11h Club de curling de Chicoutimi 760 rue Jolliet **DÎNER PROCHES AIDANTS** 11h30 à 13h **LA PAROLE EST À VOUS ROBERVAL** 13h30 à 15h 517 Boul. St-Joseph, Roberval	**QUILLES CHICOUTIMI** 9h à 11h Centre Joseph-Nio 555 Ste-Marthe, Chicoutimi **DÎNER DES MEMBRES** 11h30 à 13h Restaurant Chez Greco 979 Boulevard Marcotte, Roberval
	PAS D'ACTIVITÉ	**JEUX INTÉRIEURS GROUPE 1** 13h30 à 15h Association Renaissance **CLUB MARCHE URBAINE** 13h30 à 15h **LES RDV PROCHES AIDANTS** 18h à 20h Association Renaissance **5 À 7 CAPHÉNIX ADAPTÉ** (apporte ton lunch) 16h à 20h	**RANDONNÉE** 13h30 à 15h Le Norvégien 4885 Chemin St-Benoît, Jonquière **JEUX INTÉRIEURS GROUPE 2** 13h30 à 15h **AQUAFORME** 14h15 à 15h45 **CAPHÉNIX ROBERVAL** 12h à 16h CRH, 517 boul. St-Joseph	**BOCCIA GROUPE 1** 13h30 à 15h30 Association Renaissance **THÉÂTRE** 13h30 à 15h30 Théâtre la Rubrique 4160 rue du vieux Pont, Jonquière 5 À 7 MOCKTAILS CAPHÉNIX JONQUIÈRE ET ALMA	**BOCCIA GROUPE 2** 13h30 à 15h30 Association Renaissance **ASSO-SCIENCES** 13h30 à 15h30 Association Renaissance **INITIATION DÉCOUVERTE ART AUTOCHTONE** 13h30 à15h30 Association Renaissance

JANVIER	LUNDI 15	MARDI 16	MERCREDI 17	JEUDI 18	VENDREDI 19
	RÉUNION D'ÉQUIPE	**MÉDITATION** 10h à 11h30 **P'TITE VIRÉE DÉJEUNER** 10h à 11h30 Resto Roberto 1378 boul. St-Paul, Chicoutimi	**MATÉRIAUX RECYCLABLES** 9h à 11h **CUISINE COLLECTIVE** 9h à 11h30 Point de service d'Alma **ANGLAIS, LANGUE SECONDE** 10h à 11h	**CUISINE COLLECTIVE** 9h à 11h30 Association Renaissance **CURLING** 9h à 11h **LA PAROLE EST À VOUS ALMA** 9h30 à 11h	**QUILLES CHICOUTIMI** 9h à 11h **DÎNER DES MEMBRES** 11h30 à 13h Restaurant HopEra 2377 St-Dominique, Jonquière
	CAPHÉNIX ADAPTÉ 13h à 16h **LES RDV PROCHES AIDANTS** 13h à 15h Association Renaissance **GROUPE DE GESTION DE L'ÉNERGIE** Association Renaissance 13h30 à 15h	**LA PAROLE EST À VOUS, LA BAIE** 13h à 14h30 482 Albert, La Baie **JEUX INTÉRIEURS GROUPE 1** 13h30 à 15h **CLUB DE MARCHE URBAINE** 13h30 à 15h **CINÉMA COMÉDIE** 16h à 20h (apporte ton lunch) Association Renaissance	**RANDONNÉE** 13h30 à 15h Parc Rivière du Moulin 1577 rue des Roitelets, Chicoutimi **JEUX INTÉRIEURS GROUPE 2** 13h30 à 15h **AQUAFORME** 14h15 à 15h45	**ATELIER SANTÉ ET BIEN-ÊTRE** 13h30 à 15h 517 Boul. St-Joseph, Roberval **BOCCIA GROUPE 1** 13h30 à 15h30 **THÉÂTRE** 13h30 à 15h30	**BOCCIA GROUPE 2** 13h30 à 15h30 **ASSO-SCIENCES** 13h30 à 15h30

CAMP MOBILE

Fondation Martin-Matte

« CINÉMA ET JEUX DE SOCIÉTÉ »

Point de service d'Alma

Samedi 20 janvier 2024

Gratuit
Inscription obligatoire

JANVIER	LUNDI 22	MARDI 23	MERCREDI 24	JEUDI 25	VENDREDI 26
	RÉUNION D'ÉQUIPE	**MÉDITATION** 10h à 11h30	**MATÉRIAUX RECYCLABLES** 9h à 11h **CARDIO-CERVEAU ALMA** 10h à 11h30 Point de service Alma **ANGLAIS, LANGUE SECONDE** 10h à 11h	**CARDIO CERVEAU** 10h à 11h30 **CURLING** 9h à 11h	**QUILLES CHICOUTIMI** 9h à 11h **DINER DES MEMBRES** 11h30 à 13h Resto Roberto 11 rue Scott Est, Alma
	CAPHÉNIX ADAPTÉ 13h à 16h **LA PAROLE EST À VOUS, JONQUIÈRE** 13h30 à 15h	**JEUX INTÉRIEURS GROUPE 1** 13h30 à 15h **CLUB DE MARCHE URBAINE** 13h30 à 15h **LES RDV PROCHES AIDANTS** 18h à 20h **5 À 7 CAPHÉNIX ADAPTÉ** (apporte ton lunch) 16h à 20h	**RANDONNÉE** 13h30 à 15h Sentier des rats musqués 950 Bégin, Chicoutimi, (stationnement arrière) **JEUX INTÉRIEURS GROUPE 2** 13h30 à 15h **AQUAFORME** 14h15 à 15h45	**LA PAROLE EST À VOUS ROBERVAL** 13h30 à 15h **BOCCIA GROUPE 1** 13h30 à 15h30 **THÉÂTRE** 13h30 à 15h30	**BOCCIA GROUPE 2** 13h30 à 15h30 **ASSO-SCIENCES** 13h30 à 15h30 **INITIATION DÉCOUVERTE ART AUTOCHTONE** 13h30 à 15h30 Point de service d'Alma

CAMP RENAISSANCE

FONDATION
FÉDÉRATION
DES MÉDECINS SPÉCIALISTES
DU QUÉBEC

«Camp Kiwanis»

Chalet Bellevue, Lac Kénogami

Du 26 au 28 janvier 2024

JANVIER – FÉVRIER	LUNDI 29	MARDI 30	MERCREDI 31	JEUDI 1	VENDREDI 2
	RÉUNION D'ÉQUIPE	**MÉDITATION** 10h à 11h30 **P'TITE VIRÉE DÉJEUNER** 10h à 11h30 Mike's 425 rue racine Est, Chicoutimi	**MATÉRIAUX RECYCLABLES** 9h à 11h **CUISINE COLLECTIVE** 9h à 11h30 Point de service d'Alma **ANGLAIS, LANGUE SECONDE** 10h à 11h	**CUISINE COLLECTIVE** 9h à 11h30 **CURLING** 9h à 11h **LA PAROLE EST À VOUS ALMA** 9h30 à 11h	**QUILLES CHICOUTIMI** 9h à 11h **DÎNER DES MEMBRES** 11h30 à 13h Rôtisserie Score 1870 Boul. Talbot, Chicoutimi
	CAPHÉNIX ADAPTÉ 13h à 16h **LES RDV PROCHES AIDANTS** 13h à 15h **GROUPE DE GESTION DE L'ÉNERGIE** 13h30 à 15h	**LA PAROLE EST À VOUS, LA BAIE** 13h à 14h30 **JEUX INTÉRIEURS GROUPE 1** 13h30 à 15h **CLUB DE MARCHE URBAINE** 13h30 à 15h **CINÉMA COMÉDIE** 16h à 20h (apporte ton lunch)	**RANDONNÉE** 13h30 à 15h Parc Rivière du Moulin 1577 rue des Roitelets, Chicoutimi **JEUX INTÉRIEURS GROUPE 2** 13h30 à 15h **AQUAFORME** 14h15 à 15h45	**ATELIER SANTÉ ET BIEN-ÊTRE** 13h30 à 15h 517 Boul. St-Joseph, Roberval **BOCCIA GROUPE 1** 13h30 à 15h30 **THÉÂTRE** 13h30 à 15h30	**BOCCIA GROUPE 2** 13h30 à 15h30 **ASSO-SCIENCES** 13h30 à 15h30

FÉVRIER	LUNDI 5	MARDI 6	MERCREDI 7	JEUDI 8	VENDREDI 9
	RÉUNION D'ÉQUIPE	**MÉDITATION** 10h à 11h30	**MATÉRIAUX RECYCLABLES** 9h à 11h **CARDIO-CERVEAU ALMA** 10h à 11h30 Point de service Alma **ANGLAIS, LANGUE SECONDE** 10h à 11h	**CARDIO CERVEAU** 10h à 11h30 **CURLING** 9h à 11h	**QUILLES CHICOUTIMI** 9h à 11h
	CAPHÉNIX ADAPTÉ 13h à 16h **LA PAROLE EST À VOUS, JONQUIÈRE** 13h30 à 15h	**JEUX INTÉRIEURS GROUPE 1** 13h30 à 15h **CLUB DE MARCHE URBAINE** 13h30 à 15h **LES RDV PROCHES AIDANTS** 18h à 20h **5 À 7 CAPHÉNIX ADAPTÉ** (apporte ton lunch) 16h à 20h	**RANDONNÉE** 13h30 à 15h Bec-Scie 740 chemin des Chûtes, La Baie **JEUX INTÉRIEURS GROUPE 2** 13h30 à 15h **AQUAFORME** 14h15 à 15h45 **CAPHÉNIX ROBERVAL** 12h à 16h CRH, 517 boul. St-Joseph	**LA PAROLE EST À VOUS, ROBERVAL** 13h30 à 15h **BOCCIA GROUPE 1** 13h30 à 15h30 **THÉÂTRE** 13h30 à 15h30 5 À 7 MOCKTAILS CAPHÉNIX JONQUIÈRE ET ALMA	**DÎNER DES MEMBRES** 11h30 à 13h Ô Mets Chinois 1005 Sacré-Cœur, Saint-Félicien **BOCCIA GROUPE 2** 13h30 à 15h30 **ASSO-SCIENCES** 13h30 à 15h30

CAMP MOBILE

Fondation Martin-Matte

SAGUENAY EN NEIGE

« SAGUENAY EN NEIGE »

PROMENADE ET OBSERVATION DES SCULPTURES ET BREUVAGE CHAUD À L'ÉRUDIT CAFÉ

Jonquière

Samedi 10 février 2024

Gratuit
Inscription obligatoire

FÉVRIER	LUNDI 12	MARDI 13	MERCREDI 14	JEUDI 15	VENDREDI 16
	RÉUNION D'ÉQUIPE	**MÉDITATION** 10h à 11h30 **P'TITE VIRÉE DÉJEUNER** 10h à 11h30 Ben et Florentine 1401 boul. Talbot, Chicoutimi	**MATÉRIAUX RECYCLABLES** 9h à 11h **CUISINE COLLECTIVE** 9h à 11h30 Point de service d'Alma **ANGLAIS, LANGUE SECONDE** 10h à 11h	**CUISINE COLLECTIVE** 9h à 11h30 **CURLING** 9h à 11h **LA PAROLE EST À VOUS ALMA** 9h30 à 11h	**QUILLES CHICOUTIMI** 9h à 11h **DINER DES MEMBRES** 11h30 à 13h Mike's 285 boul. de la Grande Baie Nord, La Baie
	CAPHÉNIX ADAPTÉ 13h à 16h **LES RDV PROCHES AIDANTS** 13h à 15h **GROUPE DE GESTION DE L'ÉNERGIE** 13h30 à 15h	**LA PAROLE EST À VOUS, LA BAIE** 13h à 14h30 **JEUX INTÉRIEURS GROUPE 1** 13h30 à 15h **CLUB DE MARCHE URBAINE** 13h30 à 15h **CINÉMA COMÉDIE** (apporte ton lunch) 16h à 20h	**RANDONNÉE** 13h30 à 15h Centre plein air le Norvégien 4885 Chemin St-Benoît, Jonquière **JEUX INTÉRIEURS GROUPE 2** 13h30 à 15h **AQUAFORME** 14h15 à 15h45	**ATELIER SANTÉ ET BIEN-ÊTRE** 13h30 à 15h 517 Boul. St-Joseph, Roberval **BOCCIA GROUPE 1** 13h30 à 15h30 **THÉÂTRE** 13h30 à 15h30	**BOCCIA GROUPE 2** 13h30 à 15h30 **ASSO-SCIENCES** 13h30 à 15h30 **INITIATION DÉCOUVERTE FAT BIKE** 13h à 15h Norvégien

FÉVRIER	LUNDI 19	MARDI 20	MERCREDI 21	JEUDI 22	VENDREDI 23
	RÉUNION D'ÉQUIPE	**MÉDITATION** 10h à 11h30	**MATÉRIAUX RECYCLABLES** 9h à 11h **CARDIO-CERVEAU ALMA** 10h à 11h30 Point de service Alma **ANGLAIS, LANGUE SECONDE** 10h à 11h	**CARDIO CERVEAU** 10h à 11h30 **CURLING** 9h à 11h **DÎNER PROCHES AIDANTS** 11h30 à 13h	**QUILLES CHICOUTIMI** 9h à 11h **DÎNER DES MEMBRES** 11h30 à 13h Normandin 341 Boulevard Marcotte, Roberval
	CAPHÉNIX ADAPTÉ 13h à 16h **LA PAROLE EST À VOUS, JONQUIÈRE** 13h30 à 15h	**JEUX INTÉRIEURS GROUPE 1** 13h30 à 15h **CLUB DE MARCHE URBAINE** 13h30 à 15h **LES RDV PROCHES AIDANTS** 18h à 20h **5 À 7 CAPHÉNIX ADAPTÉ** (apporte ton lunch) 16h à 20h	**RANDONNÉE** 13h30 à 15h Parc Rivière du Moulin 1577 rue des Roitelets, Chicoutimi **JEUX INTÉRIEURS GROUPE 2** 13h30 à 15h **AQUAFORME** 14h15 à 15h45	**LA PAROLE EST À VOUS ROBERVAL** 13h30 à 15h **BOCCIA GROUPE 1** 13h30 à 15h30 **THÉÂTRE** 13h30 à 15h30	**BOCCIA GROUPE 2** 13h30 à 15h30 **ASSO-SCIENCES** 13h30 à 15h30

CAMP MOBILE

Fondation Martin-Matte

« VILLAGE SUR GLACE DE ROBERVAL»

Marche dans le village et activités sous la tente chauffée

SAMEDI 24 FÉVRIER 2024

Gratuit
Inscription obligatoire

FÉVRIER	LUNDI 26	MARDI 27	MERCREDI 28	JEUDI 29	VENDREDI 1
	RÉUNION D'ÉQUIPE	**MÉDITATION** 10h à 11h30 **P'TITE VIRÉE DÉJEUNER** 10h à 11h30 Restaurant Belvédère 305 rue ST-Émile, Chicoutimi-Nord	**MATÉRIAUX RECYCLABLES** 9h à 11h **CUISINE COLLECTIVE** 9h à 11h30 Point de service d'Alma **ANGLAIS, LANGUE SECONDE** 10h à 11h	**CUISINE COLLECTIVE** 9h à 11h30 **CURLING** 9h à 11h **LA PAROLE EST À VOUS ALMA** 9h30 à 11h	**QUILLES CHICOUTIMI** 9h à 11h **DINER DES MEMBRES** 11h30 à 13h Sam-sam 3880 Boul. Harvey, Jonquière
	CAPHÉNIX ADAPTÉ 13h à 16h **LES RDV PROCHES AIDANTS** 13h à 15h **GROUPE DE GESTION DE L'ÉNERGIE** 13h30 à 15h	**LA PAROLE EST À VOUS, LA BAIE** 13h à 14h30 **JEUX INTÉRIEURS GROUPE 1** 13h30 à 15h **CLUB DE MARCHE URBAINE** 13h30 à 15h **CINÉMA COMÉDIE** (apporte ton lunch) 16h à 20h	**RANDONNÉE** 13h30 à 15h Sentier des Rats Musqués 950 rue Bégin, Chicoutimi **JEUX INTÉRIEURS GROUPE 2** 13h30 à 15h **AQUAFORME** 14h15 à 15h45	**ATELIER SANTÉ ET BIEN-ÊTRE** 13h30 à 15h 517 Boul. St-Joseph, Roberval **BOCCIA GROUPE 1** 13h30 à 15h30 **THÉÂTRE** 13h30 à 15h30	**BOCCIA GROUPE 2** 13h30 à 15h30 **ASSO-SCIENCES** 13h30 à 15h30

9	LUNDI 4	MARDI 5	MERCREDI 6	JEUDI 7	VENDREDI 8
MARS	**RÉUNION D'ÉQUIPE**	**MÉDITATION** 10h à 11h30	**MATÉRIAUX RECYCLABLES** 9h à 11h **CARDIO-CERVEAU ALMA** 10h à 11h30 Point de service Alma **ANGLAIS, LANGUE SECONDE** 10h à 11h	**CARDIO CERVEAU** 10h à 11h30 **CURLING** 9h à 11h	**QUILLES CHICOUTIMI** 9h à 11h **DÎNER DES MEMBRES** 11h30 à 13h Normandin 800 Ave. du Pont Sud, Alma
	CAPHÉNIX ADAPTÉ 13h à 16h **LA PAROLE EST À VOUS, JONQUIÈRE** 13h30 à 15h	**JEUX INTÉRIEURS GROUPE 1** 13h30 à 15h **CLUB DE MARCHE URBAINE** 13h30 à 15h **PAS DE RDV PROCHES AIDANTS** **5 À 7 CAPHÉNIX ADAPTÉ** (apporte ton lunch) 16h à 20h	**RANDONNÉE** 13h30 à 15h Parc Rivière du Moulin 1577 rue des Roitelets, Chicoutimi **JEUX INTÉRIEURS GROUPE 2** 13h30 à 15h **PAS D'AQUAFORME** **CAPHÉNIX ROBERVAL** 12h à 16h CRH, 517 boul. St-Joseph	**LA PAROLE EST À VOUS, ROBERVAL** 13h30 à 15h **BOCCIA GROUPE 1** 13h30 à 15h30 **THÉÂTRE** 13h30 à 15h30 5 À 7 MOCKTAILS CAPHÉNIX JONQUIÈRE ET ALMA	**BOCCIA GROUPE 2** 13h30 à 15h30 **ASSO-SCIENCES** 13h30 à 15h30

CAMP MOBILE

Fondation
Martin-Matte

« CENTRE D'ACHAT ET CINÉMA »

Place du Royaume de Chicoutimi

Samedi 9 mars 2024

Gratuit
Inscription obligatoire

MARS	LUNDI 11	MARDI 12	MERCREDI 13	JEUDI 14	VENDREDI 15
	RÉUNION D'ÉQUIPE	**MÉDITATION** 10h à 11h30 **P'TITE VIRÉE DÉJEUNER** 10h à 11h30 Restaurant Normandin 805 boul. Talbot, Chicoutimi	**MATÉRIAUX RECYCLABLES** 9h à 11h **CUISINE COLLECTIVE ALMA** 9h à 11h30 **ANGLAIS, LANGUE SECONDE** 10h à 11h **CABANE À SUCRE** 11h à 14h Érablière au sucre d'Or 7650 Ch. de la Chaîne, Laterrière	**CUISINE COLLECTIVE** 9h à 11h30 **CURLING (DERNIÈRE FOIS)** 9h à 11h **LA PAROLE EST À VOUS ALMA** 9h30 à 11h	**QUILLES CHICOUTIMI** 9h à 11h **DINER DES MEMBRES** 11h30 à 13h Casa Grecque 1730 boul. Talbot, Chicoutimi
	CAPHÉNIX ADAPTÉ 13h à 16h **LES RDV PROCHES AIDANTS** 13h à 15h **GROUPE DE GESTION DE L'ÉNERGIE** 13h30 à 15h	**LA PAROLE EST À VOUS, LA BAIE** 13h à 14h30 **JEUX INTÉRIEURS GROUPE 1** 13h30 à 15h **CLUB DE MARCHE URBAINE** 13h30 à 15h **CINÉMA COMÉDIE** (apporte ton lunch) 16h à 20h	**RANDONNÉE** 13h30 à 15h Centre plein air le Norvégien 4885 Chemin St-Benoît, Jonquière **JEUX INTÉRIEURS GROUPE 2** 13h30 à 15h **PAS D'AQUAFORME**	**ATELIER SANTÉ ET BIEN-ÊTRE** 13h30 à 15h 517 Boul. St-Joseph, Roberval **BOCCIA GROUPE 1** 13h30 à 15h30 **THÉÂTRE** 13h30 à 15h30	**BOCCIA GROUPE 2** 13h30 à 15h30 **ASSO-SCIENCES** 13h30 à 15h30 **INITIATION DÉCOUVERTE IMPROVISATION** 13h30 à 15h30 Association Renaissance

CAMP RENAISSANCE

FONDATION
FÉDÉRATION
DES MÉDECINS SPÉCIALISTES
DU QUÉBEC

« ESCAPADE À QUÉBEC»

Hôtel Cofortel

Du 15 au 17 mars 2024

11	LUNDI 18	MARDI 19	MERCREDI 20	JEUDI 21	VENDREDI 22
MARS	**RÉUNION D'ÉQUIPE**	**MÉDITATION** 10h à 11h30	**MATÉRIAUX RECYCLABLES** 9h à 11h **CARDIO-CERVEAU ALMA** 10h à 11h30 Point de service Alma **ANGLAIS, LANGUE SECONDE** 10h à 11h	**CARDIO CERVEAU** 10h à 11h30 **DÎNER PROCHES AIDANTS** 11h30 à 13h	**QUILLES CHICOUTIMI** 9h à 11h **DÎNER DES MEMBRES** 11h30 à 13h Mike's 1052 boul. Sacré-Cœur, Saint-Félicien
	CAPHÉNIX ADAPTÉ 13h à 16h **LA PAROLE EST À VOUS, JONQUIÈRE** 13h30 à 15h	**JEUX INTÉRIEURS GROUPE 1** 13h30 à 15h **CLUB DE MARCHE URBAINE** 13h30 à 15h **LES RDV PROCHES AIDANTS** 18h à 20h **5 À 7 CAPHÉNIX ADAPTÉ** (apporte ton lunch) 16h à 20h	**RANDONNÉE** 13h30 à 15h Parc Rivière du Moulin 1577 rue des Roitelets, Chicoutimi **JEUX INTÉRIEURS GROUPE 2** 13h30 à 15h **AQUAFORME** 14h15 à 15h45	**LA PAROLE EST À VOUS, ROBERVAL** 13h30 à 15h **BOCCIA GROUPE 1** 13h30 à 15h30 **THÉÂTRE** 13h30 à 15h30	**BOCCIA GROUPE 2** 13h30 à 15h30 **ASSO-SCIENCES** 13h30 à 15h30

	LUNDI 25	MARDI 26	MERCREDI 27	JEUDI 28	VENDREDI 29
MARS	**RÉUNION D'ÉQUIPE**	**MÉDITATION** 10h à 11h30 **P'TITE VIRÉE DÉJEUNER** 10h à 11h30 Coco Frutti 1324 Boul. Talbot, Chicoutimi	**MATÉRIAUX RECYCLABLES** 9h à 11h **CUISINE COLLECTIVE** 9h à 11h30 Point de service d'Alma **ANGLAIS, LANGUE SECONDE** 10h à 11h	**CUISINE COLLECTIVE** 9h à 11h30 **LA PAROLE EST À VOUS ALMA** 9h30 à 11h	 **VENDREDI SAINT**
	CAPHÉNIX ADAPTÉ 13h à 16h **LES RDV PROCHES AIDANTS** 13h à 15h **GROUPE DE GESTION DE L'ÉNERGIE** 13h30 à 15h	**LA PAROLE EST À VOUS, LA BAIE** 13h à 14h30 **JEUX INTÉRIEURS GROUPE 1** 13h30 à 15h **CLUB DE MARCHE URBAINE** 13h30 à 15h **CINÉMA COMÉDIE** (apporte ton lunch) 16h à 20h	**RANDONNÉE** 13h30 à 15h Sentier des Rats Musqués 950 rue Bégin, Chicoutimi (Stationnement arrière) **JEUX INTÉRIEURS GROUPE 2** 13h30 à 15h **AQUAFORME** 14h15 à 15h45	**ATELIER SANTÉ ET BIEN-ÊTRE** 13h30 à 15h 517 Boul. St-Joseph, Roberval **BOCCIA GROUPE 1** 13h30 à 15h30 **THÉÂTRE** 13h30 à 15h30	

13	LUNDI 1	MARDI 2	MERCREDI 3	JEUDI 4	VENDREDI 5
AVRIL	 **LUNDI DE PÂQUES**	**MÉDITATION** 10h à 11h30	**MATÉRIAUX RECYCLABLES** 9h à 11h **CARDIO-CERVEAU ALMA** 10h à 11h30 Point de service Alma **ANGLAIS, LANGUE SECONDE** 10h à 11h	**CARDIO CERVEAU** 10h à 11h30	**QUILLES CHICOUTIMI** 9h à 11h
		JEUX INTÉRIEURS GROUPE 1 13h30 à 15h **CLUB DE MARCHE URBAINE** 13h30 à 15h **LES RDV PROCHES AIDANTS** 18h à 20h **5 À 7 CAPHÉNIX ADAPTÉ** (apporte ton lunch) 16h à 20h	**RANDONNÉE** 13h30 à 15h Parc Rivière du Moulin 1577 rue des Roitelets, Chicoutimi **JEUX INTÉRIEURS GROUPE 2** 13h30 à 15h **AQUAFORME** 14h15 à 15h45 **CAPHÉNIX ROBERVAL** 12h à 16h CRH, 517 boul. St-Joseph	**LA PAROLE EST À VOUS, ROBERVAL** 13h30 à 15h **BOCCIA GROUPE 1** 13h30 à 15h30 **THÉÂTRE** 13h30 à 15h30 5 À 7 MOCKTAILS CAPHÉNIX JONQUIÈRE ET ALMA	**DÎNER DES MEMBRES** 11h30 à 13h Emporte-moi 815 boul. Saint-Joseph Roberval **BOCCIA GROUPE 2** 13h30 à 15h30 **ASSO-SCIENCES** 13h30 à 15h30

	LUNDI 8	MARDI 9	MERCREDI 10	JEUDI 11	VENDREDI 12
AVRIL	**RÉUNION D'ÉQUIPE**	**MÉDITATION** 10h à 11h30 **P'TITE VIRÉE DÉJEUNER** 10h à 11h30 Cora Déjeuner 1611 boul. Talbot, Chicoutimi	**MATÉRIAUX RECYCLABLES** 9h à 11h **CUISINE COLLECTIVE** 9h à 11h30 Point de service d'Alma **ANGLAIS, LANGUE SECONDE** 10h à 11h	**CUISINE COLLECTIVE** 9h à 11h30 **LA PAROLE EST À VOUS ALMA** 9h30 à 11h	**QUILLES CHICOUTIMI** 9h à 11h **DINER DES MEMBRES** 11h30 à 13h Bistro de la fonderie 2750 rue de la Salle, Jonquière
	CAPHÉNIX ADAPTÉ 13h à 16h **LES RDV PROCHES AIDANTS** 13h à 15h **GROUPE DE GESTION DE L'ÉNERGIE** 13h30 à 15h	**LA PAROLE EST À VOUS, LA BAIE** 13h à 14h30 **CLUB DE MARCHE URBAINE** 13h30 à 15h **JEUX INTÉRIEURS GROUPE 1** 13h30 à 15h **CINÉMA COMÉDIE** (apporte ton lunch) 16h à 20h	**RANDONNÉE** 13h30 à 15h Sentier des Rats Musqués 950 rue Bégin, Chicoutimi **JEUX INTÉRIEURS GROUPE 2** 13h30 à 15h **AQUAFORME** 14h15 à 15h45	**ATELIER SANTÉ ET BIEN-ÊTRE** 13h30 à 15h 517 Boul. St-Joseph, Roberval **BOCCIA GROUPE 1** 13h30 à 15h30 **THÉÂTRE** 13h30 à 15h30	**BOCCIA GROUPE 2** 13h30 à 15h30 **ASSO-SCIENCES** 13h30 à 15h30 **INITIATION DÉCOUVERTE IMPROVISATION** 13h30 à 15h30 Point de service d'Alma

CAMP MOBILE

Fondation Martin-Matte

ESCAPARIUM
LE JEU D'ÉVASION

« ESCAPARIUM ET JEUX DE SOCIÉTÉ»

SAMEDI 13 AVRIL 2024

POINT DE SERVICE D'ALMA

Gratuit
Inscription obligatoire

15	LUNDI 15	MARDI 16	MERCREDI 17	JEUDI 18	VENDREDI 19
AVRIL	**RÉUNION D'ÉQUIPE**		**ANGLAIS, LANGUE SECONDE** 10h à 11h		**QUILLES CHICOUTIMI** 9h à 11h
		Formation des intervenants Du 16 au 18 avril, il y a seulement le théâtre, l'aquaforme et le cours d'anglais à l'horaire.			**INITIATION DÉCOUVERTE ATELIER PIZZAS AVEC LE CHEF PHILIPPE CÔTÉ** 9h à 11h Association Renaissance
	CAPHÉNIX ADAPTÉ 13h à 16h **LA PAROLE EST À VOUS, JONQUIÈRE** 13h30 à 15h		**AQUAFORME** 14h15 à 15h45	**THÉÂTRE** 13h30 à 15h30	**DÎNER DES MEMBRES** 11h30 à 13h St-Hubert 75 Boul. Saint-Luc, Alma **BOCCIA GROUPE 2** 13h30 à 15h30 **ASSO-SCIENCES** 13h30 à 15h30

	LUNDI 22	MARDI 23	MERCREDI 24	JEUDI 25	VENDREDI 26
AVRIL	**RÉUNION D'ÉQUIPE**	**MÉDITATION** 10h à 11h30 **P'TITE VIRÉE DÉJEUNER** 10h à 11h30 Eggsquis 1414 boul. Talbot, Chicoutimi **CONFÉRENCE PAROLE D'EXPERT NUTRITION** 9h30 à 11h30 Association Renaissance	**MATÉRIAUX RECYCLABLES** 9h à 11h **CUISINE COLLECTIVE** 9h à 11h30 Point de service d'Alma **ANGLAIS, LANGUE SECONDE** 10h à 11h	**CUISINE COLLECTIVE** 9h à 11h30 **LA PAROLE EST À VOUS ALMA** 9h30 à 11h **DÎNER PROCHES AIDANTS** 11h30 à 13h	**QUILLES CHICOUTIMI** 9h à 11h **DINER DES MEMBRES** 11h30 à 13h Chez Georges 433 rue Racine Est, Chicoutimi
	CAPHÉNIX ADAPTÉ 13h à 16h **LES RDV PROCHES AIDANTS** 13h à 15h **GROUPE DE GESTION DE L'ÉNERGIE** 13h30 à 15h	**LA PAROLE EST À VOUS, LA BAIE** 13h à 14h30 **JEUX INTÉRIEURS GROUPE 1** 13h30 à 15h **CLUB DE MARCHE URBAINE** 13h30 à 15h **CINÉMA COMÉDIE** (apporte ton lunch) 16h à 20h	**RANDONNÉE** 13h30 à 15h Centre plein air Bec-Scie 740 chemin des Chûtes, La Baie **JEUX INTÉRIEURS GROUPE 2** 13h30 à 15h **AQUAFORME** 14h15 à 15h45	**ATELIER SANTÉ ET BIEN-ÊTRE** 13h30 à 15h 517 Boul. St-Joseph, Roberval **BOCCIA GROUPE 1** 13h30 à 15h30 **THÉÂTRE** 13h30 à 15h30	**BOCCIA GROUPE 2** 13h30 à 15h30 **ASSO-SCIENCES** 13h30 à 15h30

	LUNDI 29	MARDI 30	MERCREDI 1	JEUDI 2	VENDREDI 3
AVRIL - MAI	**RÉUNION D'ÉQUIPE**	**MÉDITATION** 10h à 11h30	**MATÉRIAUX RECYCLABLES** 9h à 11h **CARDIO-CERVEAU ALMA** 10h à 11h30 Point de service Alma **ANGLAIS, LANGUE SECONDE** 10h à 11h	**CARDIO CERVEAU** 10h à 11h30	**QUILLES CHICOUTIMI** 9h à 11h
	CAPHÉNIX ADAPTÉ 13h à 16h **LA PAROLE EST À VOUS, JONQUIÈRE** 13h30 à 15h	**JEUX INTÉRIEURS GROUPE 1** 13h30 à 15h **LES RDV PROCHES AIDANTS** 18h à 20h **CLUB DE MARCHE URBAINE** 13h30 à 15h **5 À 7 CAPHÉNIX ADAPTÉ** (apporte ton lunch) 16h à 20h	**RANDONNÉE** 13h30 à 15h Parc Rivière du Moulin 1577 rue des Roitelets, Chicoutimi **JEUX INTÉRIEURS GROUPE 2** 13h30 à 15h **AQUAFORME** 14h15 à 15h45 **CAPHÉNIX ROBERVAL** 12h à 16h CRH, 517 boul. St-Joseph	**LA PAROLE EST À VOUS, ROBERVAL** 13h30 à 15h **BOCCIA GROUPE 1** 13h30 à 15h30 **THÉÂTRE** 13h30 à 15h30 5 À 7 MOCKTAILS CAPHÉNIX JONQUIÈRE ET ALMA	**DINER DES MEMBRES** 11h30 à 13h Chez Perron 598 Rue Principale, St-Prime **BOCCIA GROUPE 2** 13h30 à 15h30 **ASSO-SCIENCES** 13h30 à 15h30

CAMP MOBILE

Fondation Martin-Matte

« MÉGA FUN»

PEINTURE SUR CÉRAMIQUE, MINI PUTT ET BILLARD

SAMEDI 4 MAI 2024

POINT DE SERVICE D'ALMA

Gratuit
Inscription obligatoire

18	LUNDI 6	MARDI 7	MERCREDI 8	JEUDI 9	VENDREDI 10
MAI	**RÉUNION D'ÉQUIPE**	**MÉDITATION** 10h à 11h30 **P'TITE VIRÉE DÉJEUNER** 10h à 11h30 Pacini 1775 boul. Talbot, Chicoutimi	**MATÉRIAUX RECYCLABLES** 9h à 11h **CUISINE COLLECTIVE** 9h à 11h30 Point de service d'Alma **ANGLAIS, LANGUE SECONDE** 10h à 11h	**CUISINE COLLECTIVE** 9h à 11h30 **LA PAROLE EST À VOUS ALMA** 9h30 à 11h	**TOURNOI DE QUILLES CHICOUTIMI** 9h à 12h30 **DINER DES MEMBRES** 11h30 à 13h Pavillon Noir 780 rue des Croisières La Baie
	CAPHÉNIX ADAPTÉ 13h à 16h **LES RDV PROCHES AIDANTS** 13h à 15h	**LA PAROLE EST À VOUS, LA BAIE** 13h à 14h30 **JEUX INTÉRIEURS GROUPE 1** 13h30 à 15h **CLUB DE MARCHE URBAINE** 13h30 à 15h **CINÉMA COMÉDIE** (apporte ton lunch) 16h à 20h	**RANDONNÉE (COLLATION SPÉCIALE)** 13h30 à 15h Sentier Eucher 752 Rte de l'Anse à Benjamin, La Baie **JEUX INTÉRIEURS GROUPE 2** 13h30 à 15h **AQUAFORME DERNIER COURS** 14h15 à 15h45	**BOCCIA GROUPE 1** 13h30 à 15h30 **THÉÂTRE** 13h30 à 15h30	**BOCCIA GROUPE 2** 13h30 à 15h30 **ASSO-SCIENCES** 13h30 à 15h30 **INITIATION DÉCOUVERTE CENTRE MULTIFORME D'ARVIDA** 9h30 à 11h30 2748 rue de la Salle, Jonquière

19	LUNDI 13	MARDI 14	MERCREDI 15	JEUDI 16	VENDREDI 17
MAI	SEMAINE DE PLANIFICATION (AUCUNE ACTIVITÉ)				
		CAPHÉNIX 9h à 16h	**CAPHÉNIX** 9h à 16h	**CAPHÉNIX** 12h à 20h	**CAPHÉNIX** 12h à 16h
		CAPHÉNIX ALMA 12h à 16h	**CAPHÉNIX ALMA** 12h à 16h	**CAPHÉNIX ALMA** 12h à 16h	**CAPHÉNIX ALMA** 12h à 16h

Les CHALETS ST-FULGENCE

CAMP RENAISSANCE

FONDATION FÉDÉRATION DES MÉDECINS SPÉCIALISTES DU QUÉBEC

« WEEKEND CHIC SHACK »

Chalets St-Fulgence

Du 17 au 19 mai 2024

20	LUNDI 20	MARDI 21	MERCREDI 22	JEUDI 23	VENDREDI 24
MAI	SEMAINE DE PLANIFICATION (AUCUNE ACTIVITÉ)				
	Jour férié	**CAPHÉNIX** 9h à 16h	**CAPHÉNIX** 9h à 16h	**CAPHÉNIX** 12h à 16h	**CAPHÉNIX** 12h à 16h
		CAPHÉNIX ALMA 12h à 16h	**CAPHÉNIX ALMA** 12h à 16h	**CAPHÉNIX ALMA** 12h à 16h	**CAPHÉNIX ALMA** 12h à 16h

Jonathan J.-Vézina
Directeur général
418-548-9366 x 104

Isabelle Dufour
Directrice adjointe
418-548-9366 x 101

Isabelle Gagnon
Coordonnatrice des communications
418-548-9366 x 108

Cyndie Lamontagne
Coordonnatrice clinique
418-548-9366 x 103

Jonathan Galarneau
Intervenant pivot
418-548-9366 X 105

Audrey Fortin
Intervenante pivot
418-376-3569

Isabelle Tremblay
Intervenante psychosociale
Ateliers et intervention de groupe
418-548-9366 x 102

Marie-Kristine Laforge
Intervenante communautaire
418-548-9366 x 106

Marianne Lemaire
Intervenante pivot proches aidants/Santé et bien-être
418-548-9366 x 102

Stéphane Corbin
Agent de promotion / Santé et bien-être
418-548-9366 x 110

Carl Caron
Intervenant au maintien des acquis
418-548-9366 x 106

Marie-Noëlle Morrissette
Intervenante
Soutien individuel
418-548-9366 x 107

Alexandre Santos
Intervenant
418-376-3569

Cécile Villar
Intervenante responsable des bénévoles
418-548-9366 x 0

Pauline Bally
Intervenante
418-548-9366 x 0

Quentin Carron
Intervenant
418-548-9366 x 0