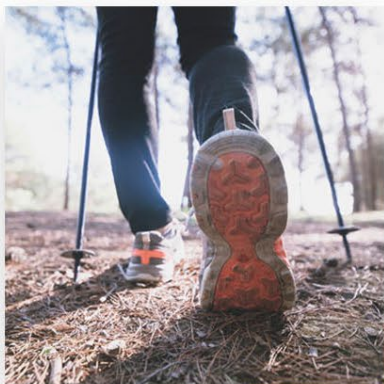


Services de groupe



Programmation

automne

hiver

2024-2025



Association Renaissance
TCC et AVC
Saguenay-Lac-Saint-Jean

INSCRIPTIONS aux activités *d'hiver*



Audrey Fortin
Intervenante pivot
418-376-3569



Jonathan Galarneau
Intervenant pivot
418-548-9366, poste 105



Marianne Lemaire
Intervenante pivot
418-548-9366, poste 102

Il est possible d'intégrer une activité ou d'en faire l'essai en tout temps.

Les intervenants pivots se feront un plaisir de vous accompagner dans votre démarche.

Saguenay : 418-548-9366

Lac-Saint-Jean : 418-376-3569

Activité de **vie associative** à venir



Cabane
à sucre

25\$

Mars 2025

MODALITÉS

Inscription

- Veuillez remplir le formulaire d'inscription prévu pour les services de groupe pour l'automne/hiver 2024-25.
- Des journées d'inscription avec des intervenants pivots sont planifiées. Elles vous permettent de recevoir toutes les informations nécessaires et de bien cibler les activités qui répondent adéquatement à vos besoins.
- Les personnes ayant participé aux journées d'inscriptions avec un intervenant ont priorité sur les inscriptions.
- Les inscriptions reçues par la poste seront comptabilisées le **19 août 2024**.
- Un nombre maximum d'inscriptions est défini pour chacune des activités. L'Association utilise la formule : « premier arrivé, premier inscrit ».
- Le formulaire d'inscription ainsi que le paiement de la contribution du membre doivent être reçus avant ou à la **date limite du 16 août 2024**.
- L'Association ne réserve aucune place sans avoir reçu le formulaire d'inscription et le paiement.
- Il est possible de faire 1, 2, 4 ou 8 paiements égaux.
- Consultez la légende pour savoir si l'activité est bien dans votre secteur.
- Les personnes non-inscrites seront refusées aux activités.

Activités

- L'Association se réserve le droit de reporter ou d'annuler une activité préalablement planifiée si un nombre minimum de participants n'est pas atteint ou en cas de circonstances imprévues.
- En cas d'annulation complète d'une activité par l'Association, les frais d'inscription vous seront remboursés en crédit d'activité pour la prochaine session.
- Il est de la responsabilité de la personne inscrite, ou de son tuteur, d'avoir l'équipement nécessaire (bouteille d'eau, casque, espadrilles, etc.) pour l'activité et ce, en tout temps. En aucun cas la personne ne pourra participer sans le matériel obligatoire et il ou elle devra quitter l'activité.
- Lors des activités, les intervenants prennent des photos pour les rapports et redditions aux bailleurs de fonds. Ces photos peuvent également être publiées sur notre page Facebook. Si vous ne désirez pas être pris en photo, il est de la responsabilité du membre et du tuteur de nous aviser.

Notes importantes sur la gestion des absences aux activités

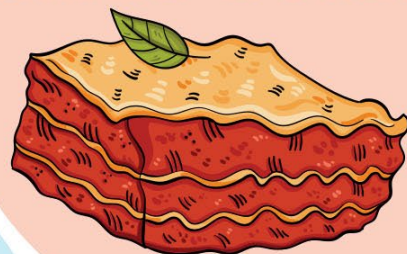
- Si un membre ne peut se présenter à l'activité, il doit rapidement aviser l'intervenant responsable ou laisser un message à l'Association.
- Si un membre inscrit à une sortie spéciale qui demandait l'achat d'un billet est absent et que le billet n'a pas été payé à l'avance, le coût lui sera facturé.
- Un certain nombre d'absences non motivées à une même activité engendre l'annulation de l'inscription et ce sans remboursement.

Soirées mocktails

23 janvier
**Mets
chinois**



20 février
**Lasagne
et
salade César**



20 mars
**Bar à
ramen**

17 avril
**Dégustation
de pâtés**



10\$

Dans vos Caphénix d'Alma et Jonquière

Zoothérapie à Jonquière

6 janvier de 14h à 15h

4 février de 14h à 15h

12 mars de 10h à 11h

3 avril de 14h à 15h

Zoothérapie à Alma

22 janvier de 14h à 15h

2 avril de 14h à 15h



Conférence gratuite

Parole
d'expert

23 janvier
2025

13h à 15h

Discutons AVC

- ♥ Facteurs de risque
- ♥ Protections
- ♥ Saines habitudes
- ♥ Échanges et partages

Conférence présentée par la **clinique AVC**
du CIUSSS SLSJ

2123, rue Deschênes, Jonquière

Présentation
du documentaire

IMPACT

La reconstruction
après un
traumatisme
craniocérébral

À venir en
février 2025

Une présentation de

CONNEXION > TCC.QC
Regroupement des associations de personnes
traumatisées craniocérébrales du Québec



Un monde de possibilités

Réserve ta
case horaire
pour l'espace
virtuel

Pour le plaisir



Troupe de théâtre

Les En-Tête-T

Représentation
le 15 mai 2025

Théâtre la Rubrique
4160 rue du Vieux Pont, Jonquière

LES SORTIES AUX SAG'S

22\$
du billet



Mercredi 8 janvier 19h

Mercredi 12 février 19h

Dimanche 16 mars 16h

Légende :


Services
au Saguenay


Services au
Lac-Saint-Jean


Services pour
les proches ou ouverts
aux proches aidants


Bouteille d'eau
obligatoire


Prévoir de l'argent
de poche


Activité
1 semaine sur 2


Activité
1 semaine sur 4


Collation et
breuvage inclus


Chaussures et
vêtements
de sport


Équipements
et vêtements
de sécurité

* Activité avec **accompagnement** : formule proposée pour une personne ayant besoin d'un accompagnement soutenu pour lui permettre de réaliser l'activité. (supervision pour la salle de bain, aide pour les déplacements, encadrement ou tout autre besoin particulier.)

Le service d'activités de maintien
des acquis est financé par :

Société de l'assurance
automobile
Québec 

Description des *activités* de maintien des acquis

1 Rendez-vous proches aidants

Jonquière - groupe de jour



Objectifs : Partage, cheminement, gestion des émotions, entraide

Vous êtes un proche aidant et vous souhaitez avoir de l'information et un endroit pour vous exprimer? Inscrivez vous et faite de cette activité un véritable rendez-vous !

Répit accessoire

Pour vous permettre de profiter pleinement de votre activité, nous mettons à votre disposition un service de répit.

Une personne qualifiée prend alors le relais à l'Association pour vous libérer en toute quiétude.

2 Caphénix adapté

Jonquière



Objectifs : Partage, ouverture, adaptation, habiletés sociales

De belles discussions et du plaisir chaque lundi après-midi autour d'un café et de biscuits qui sortent du four!

3 La parole est à vous

Jonquière, Alma, La Baie et Roberval



Objectifs : Écoute, partage, communication, ouverture

Partager, échanger et rencontrer de nouvelles personnes t'intéresse ? Cette activité est toute désignée pour favoriser la discussion et un réseau d'entraide.

4 Billard

Alma et Chicoutimi



Objectifs : Logique, confiance en soi, habiletés sociales, motricité fine

Un jeu de précision et de stratégie qui promet des moments de détente et de compétition palpitants. Relevez le défi et montrez vos talents sur le tapis !

5 Boccia

Jonquière



Objectifs : Analyse, esprit d'équipe, équilibre, motricité globale

Le Boccia est un sport paralympique similaire à la pétanque, accessible et amusant.

Le mot d'ordre : avoir du plaisir !

6 Ateliers santé / bien-être

Jonquière - La Baie



Objectifs : Écoute, partage, cheminement, ouverture

Tu as le goût de cheminer, d'augmenter tes compétences et d'améliorer ton quotidien, ces ateliers sont pour toi !

7 Club de marche

Saguenay



Objectifs : Cheminement, entraide, coordination, forme physique

Marcher tous ensemble **au Stade de soccer de Jonquière** en se donnant des objectifs

Description des activités de maintien des acquis

8

Caphénix à Roberval

Roberval



Objectifs : Écoute, partage, communication, opinion

Un endroit et un moment pour se rencontrer et discuter en toute simplicité. Un rendez-vous pour socialiser mais aussi prendre du temps pour soi.

Formule café avec breuvages et collations disponibles sur place.

9

Yoga sur chaise

Jonquière



Objectifs : Fatigabilité, confiance en soi, équilibre, force physique

Viens améliorer ta condition physique par le yoga sur chaise, une adaptation du yoga traditionnel mais en position assise.

10

Théâtre

Jonquière

La troupe Les En-Tête-T

Objectifs : Créativité, mémoire, ouverture, confiance en soi

Vous rêvez d'être sur scène, de créer des liens avec une équipe dynamique et d'atteindre vos objectifs personnels ! Plaisir et rire garantis avec les ateliers de théâtre !

11

Quilles

Chicoutimi



Objectifs : Analyse, esprit d'équipe, motricité globale, coordination

C'est un abat ! Joins-toi à nous pour pratiquer ton lancer dans une ambiance joviale et décontractée et surtout, faire tomber le plus grand nombre de quilles !

12

Matériaux recyclables

Jonquière



Objectifs : Analyse, entraide, résolution de problèmes, motricité fine

Tu aimes manipuler des outils et travailler manuellement ? Joins-toi à l'équipe de démontage et de récupération de pièces au profit du fond d'aide de l'Association.



13

Cuisine collective

Jonquière - Alma



Objectifs : Observation, entraide, écoute, motricité fine

Tu as le goût de cuisiner en groupe, de découvrir de nouvelles recettes et d'apprendre des trucs culinaires ? Dépêche-toi, les chaudrons sont sur le feu !



14

Jeux intérieurs

Jonquière



Objectifs : Analyse, esprit d'équipe, coordination, motricité globale

S'amuser et bouger en essayant un jeu différent à chaque semaine. L'esprit d'équipe est de mise. Nous t'attendons !

15

Cardio-Cerveau

Jonquière - Alma



Objectifs : Analyse, logique, mémoire, résolution de problème

Dans cette activité nous travaillerons les fonctions cognitives par divers exercices intéressants. Viens te « creuser le ciboulot » avec nous !



16

Cours d'anglais

Jonquière



Objectifs : Mémoire, apprentissage, patience, entraide

Tu as toujours rêvé d'apprendre à parler anglais ? Deux cours sont offerts pour te permettre de **t'initier** dans le plaisir à l'anglais **ou** de continuer des apprentissages et discuter dans un cours **plus avancé**.

17

Dîners des rendez-vous proches aidants

Saguenay et Alma




Objectifs : Partage, cheminement, entraide, écoute

De belles sorties pour développer des liens et surtout prendre un moment pour soi dans le plaisir.




Description des activités de maintien des acquis


18 **Café discussion**
Jonquière 

Objectifs : Écoute, partage, communication, opinion


Tu aimes discuter de sujets variés et échanger avec les autres dans une ambiance décontractée?
Le café discussion est pour toi!

ACTIVITÉ ANNULÉE

19 **Randonnée**
Saguenay 


Objectifs : Forme physique, équilibre, agilité, fatigabilité 

Viens profiter des beaux sentiers de la région sans stress et en marchant à ton rythme. Profite de l'occasion pour améliorer ta condition physique.

20 **Aquaforme**
Jonquière 

Objectifs : Coordination, équilibre, motricité globale, agilité


Exercices aquatiques adaptés et dirigés comprenant : échauffements, exercices cardiovasculaires et de musculation, étirements et relaxation.


21 **Méditation**
Jonquière 

Objectifs : Fatigabilité, équilibre, confiance en soi, gestion des émotions

Prendre soin de toi, te centrer sur le moment présent ou mieux gérer ton stress t'intéresse? Voici une belle activité pour réaliser tes objectifs.


ACTIVITÉ ANNULÉE


22 **Curling**
Chicoutimi 

Objectifs : Participation, analyse, gestion des émotions, esprit d'équipe 

Viens pratiquer le curling avec nous. Un sport amusant qui demande à la fois équilibre, précision et stratégie !

Casque obligatoire

23 **P'tite virée déjeuner**
Saguenay 


Objectifs : Ouverture, écoute, partage, communication 


Les membres se réunissent le temps d'un repas afin de partager leurs expériences et sociabiliser ensemble. Anecdotes, ambiance conviviale et rires garantis!

24 **Espace multisensoriel**
Jonquière

Objectifs : Analyse, observation, coordination, adaptation


L'espace multisensoriel te permettra de passer du temps dans une ambiance relaxante **ou** de vivre l'expérience plus dynamique d'un casque de réalité virtuelle.

25 **Dîner des membres**
Saguenay / Lac-Saint-Jean 

Objectifs : Partage, habiletés sociales, ouverture, écoute 


Notre équipe se promène à chaque semaine dans la région pour vous rencontrer et partager un bon repas ! Venez rencontrer de nouvelles personnes, socialiser et créer de nouveaux liens !

1 semaine au Saguenay,
1 semaine au Lac-St-Jean

26 **Atelier de gestion d'énergie**
Jonquière, Alma, La Baie 

Objectifs : Fatigabilité, résolution de problèmes, écoute, partage











Comment trouves tu la gestion de ton énergie ? C'est difficile de remonter la pente ? Voici un groupe spécialement conçu pour y remédier !

27 **Vendredi tout est permis !**
Jonquière 









Objectifs : Créativité, confiance en soi, habiletés sociales, motricité fine

Venez profiter de votre vendredi après-midi. Créations, jeux, activités artistiques, culturelles ou scientifiques... rires et plaisir garantis !

Horaire des activités

Activités	Endroits	Heure	Fréquence	Coût
Lundi				
1	Rendez-vous proches aidants dès le 16 sept.	Jonquière	13h à 15h	 35\$
2	Caphénix adapté	Jonquière	13h à 16h	Toutes les semaines 110\$
3	La parole est à vous dès le 9 sept. Groupe 1 et 2 en alternance, 1 semaine sur 2	Jonquière	13h30 à 15h	 35\$
4	Billard	Chicoutimi	13h30 à 15h	Toutes les semaines 150\$
Mardi				
5	Boccia gr : 1	Jonquière	9h30 à 11h	Toutes les semaines 85\$
6	Atelier santé et bien-être dès le 3 sept.	Jonquière	9h30 à 11h	 35\$
26	Atelier de gestion d'énergie (janv 2025)	Jonquière	9h30 à 11h	 35\$
7	Club de marche	Saguenay	10h30 à 12h	Toutes les semaines Gratuit
8	Caphénix Roberval	Roberval	12h à 16h	À venir Gratuit
3	La parole est à vous dès le 3 sept.	La Baie	13h à 14h30	 35\$
6	Atelier santé et bien-être dès le 10 sept.	La Baie	13h à 14h30	 35\$
26	Atelier de gestion d'énergie (janv 2025)	La Baie	9h30 à 11h	 35\$
5	Boccia gr : 2 avec accompagnement	Jonquière	13h30 à 15h	Toutes les semaines 125\$
9	Yoga sur chaise	Jonquière	13h30 à 15h	Toutes les semaines 85\$
10	Théâtre dès le 10 sept.	Théâtre la Rubrique, Jonq.	13h30 à 15h30	Toutes les semaines 125\$
11	Quilles En alternance aux deux semaines, Roberval 1 x mois et St-Félicien 1 x par mois	Roberval et St-Félicien	13h30 à 15h00	Alternance aux 2 sem. 150\$
11	Quilles avec accompagnement	Rob / St-Fé	13h30 à 15h00	Aux 2 sem. 200\$
1	Rendez-vous proches aidants dès le 10 sept.	Jonquière	18h à 20h	 35\$
Mercredi				
12	Matériaux recyclables	Jonquière	9h à 11h	Toutes les semaines Gratuit
13	Cuisine collective dès le 4 sept.	Alma	9h à 11h30	 200\$
14	Jeux intérieurs gr : 1	Jonquière	9h30 à 11h	Toutes les semaines 85\$
15	Cardio-cerveau dès le 11 sept.	Alma	10h à 11h30	 35\$

Horaire des activités

Activités	Endroits	Heure	Fréquence	Coût
Mercredi				
16	Cours d'anglais de base	Jonquière	10h à 11h30	Toutes les semaines 35\$
17	Dîners des RDV proches aidants	Alma	12h à 13h30	 Payable sur place
14	Jeux intérieurs gr: 2 avec accompagnement	Jonquière	13h30 à 15h	Toutes les semaines 125\$
18	Café discussion	Jonquière	13h30 à 15h	Toutes les semaines 35\$
19	Club de randonnée	Saguenay	13h30 à 15h30	Toutes les semaines Gratuit
20	Aquaforme	Jonquière	14h15 à 15h45	Toutes les semaines Payable sur place
Jeudi				
21	Méditation	Jonquière	9h30 à 11h	Toutes les semaines 85\$
22	Curling	Chicoutimi	9h à 11h	Toutes les semaines 150\$
3	La parole est à vous dès le 5 sept.	Alma	9h30 à 11h	 35\$
26	Atelier de gestion d'énergie (janv 2025)	Alma	9h30 à 11h	 35\$
23	P'tite virée déjeuner dès le 5 sept.	Saguenay	10h à 11h30	 Payable sur place
16	Cours d'anglais	Jonquière	pm (heure à confirmer)	Toutes les semaines 200\$
24	Espace multisensoriel	Jonquière	13h à 16h	Sur réservation Gratuit
17	Dîners des RDV proches aidants	Saguenay	12h à 13h30	 Payable sur place
3	La parole est à vous dès le 5 sept.	Roberval	13h à 14h30	 35\$
Vendredi				
11	Quilles	Chicoutimi	9h à 11h	Toutes les semaines 150\$
11	Quilles avec accompagnement	Chicoutimi	9h à 11h	Toutes les semaines 200\$
13	Cuisine collective dès le 20 sept.	Jonquière	9h à 11h30	 200\$
15	Cardio-cerveau dès le 13 sept.	Jonquière	10h à 11h30	 35\$
4	Billard	Alma	10h à 11h30	Toutes les semaines 150\$
25	Dîners des membres	Saguenay Lac-St-Jean	11h30 à 13h	Toutes les semaines Payable sur place
27	Vendredi tout est permis !	Jonquière	13h30 à 15h	Toutes les semaines 85\$

Initiations découvertes

10\$ PAR ACTIVITÉ



Les vendredis après-midis de 13h30 à 15h30

Dates	Activités et endroits
20 sept.	Champ de pratique de golf - Club de golf LSJ : 15, chemin du Golf, Saint-Gédéon
27 sept.	Champ de pratique de golf - Le Ricochet : 1571 boul. Saguenay E. Chicoutimi
18 oct.	Curling - Club de curling Riverbend : 1030 rue de la Gare O., Alma
mardi 22 oct.	Atelier d'écriture au CNE - Théâtre la Rubrique : 4160 rue du Vieux Pont, Jonq.
15 nov.	Entraînement sportif en salle - Attitude 360 GYM, 660 Sacré-Coeur O., Alma
22 nov.	Entraînement sportif en salle - Centre multi-forme d'Arvida : 2748 de la Salle, Jonq.
6 déc.	Fromagerie Boivin (visite et dégustation) - 2152 ch. St-Joseph, La Baie
13 déc.	Fromagerie Perron (visite et dégustation) - 148 Albert-Perron, St-Prime
10 janv.	Simulateur de golf - Dooly's Saguenay : 797, boul. Talbot, Chicoutimi
17 janv.	Simulateur de golf - Dooly's Alma : 645 Sacré-Coeur O., Alma
7 fév.	Atelier de cuisine du monde - Association Renaissance : 431 Collard, Alma
14 fév.	Atelier de cuisine du monde - Association Renaissance : 2123 Deschênes, Jonq.
21 mars	Pickleball au Saguenay (Intencité) : 2300 rang Saint-Antoine, Jonq.
28 mars	Pickleball au lac - 605 boul. Saint-Luc, Alma
18 avril	Bétacrux Saguenay (escalade intérieure) - Chicoutimi : 370 Rue Ste Anne
25 avril	Pétanque au lac - Club de pétanque Alma : 1640 ave. Hamilton, Alma

Légende :

Saguenay

Lac-Saint-Jean

Camps mobiles

ACTIVITÉS GRATUITES



Fondation
Martin-Matte

Les camps mobiles sont financés
par la Fondation Martin-Matte

Les camps au Saguenay

21 septembre 2024

**Musée du fjord
et excursion**

3346 boul. de la Grande-Baie S
La Baie

2 novembre 2024

**Cinéma et
jeux de société**

* Appartement de répit
de l'Association, Chicoutimi



14 décembre 2024

**Dessert de Noël
et jeux**

* Appartement de répit
de l'Association, Chicoutimi



11 janvier 2025

**Activités
scientifiques**

* Appartement de répit
de l'Association, Chicoutimi



8 février 2025

**Saguenay
en neige**

2330 rue de la Rivière aux
Sables, Jonquière



22 mars 2025

**Créations
artistiques**

* Appartement de répit
de l'Association, Chicoutimi

Les camps au Lac-St-Jean

5 octobre 2024

**Odyssée des
bâtisseurs**

1671, avenue du Pont-Nord
Alma

25 janvier 2025

**Cinéma et
jeux de société**

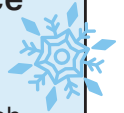
Point de service
de l'Association à Alma



22 février 2025

**Village sur glace
de Roberval**

1182, boul. St-Joseph
Roberval



8 mars 2025

Atelier Marie-Cuir
Artisanat /
création de bracelets en cuir

Chambord,
(adresse à confirmer)



* Appartement de répit de l'Association
LE RELAIS
72 rue Smith, appartement 23
Chicoutimi (QC) G7J 4H5

SEPTEMBRE 2024

Séjour en chalet à la Ferme 5 étoiles

Vendredi au dimanche
27, 28 et 29 septembre 2024

Sacré-Coeur

275\$ par pers.

Transport inclus



NOVEMBRE 2024

Camp au Lac Pouce

Vendredi au dimanche
8, 9 et 10 novembre 2024

Chalet du Lac Pouce, Laterrière

250\$ par pers.

Transport inclus



JANVIER 2025

Camp Patmos de l'Ascension

Vendredi au dimanche
24, 25 et 26 janvier 2025

L'Ascension-de-Notre-Seigneur

275\$ par pers.

Transport inclus



MARS 2025

Escapade à Québec

Vendredi au dimanche
mars 2025 (dates à venir)

400\$ pour 1 pers. en occ. simple
325\$ par pers. en occ. double

Transport inclus



MAI 2025

Charlevoix le printemps !

Vendredi au dimanche
23, 24 et 25 mai 2025

400\$ pour 1 pers. en occ. simple
325\$ par pers. en occ. double

Transport inclus



Fins de semaine de **répit** à venir



10-11-12 janvier

24-25-26 janvier

7-8-9 février

21-22-23 février

7-8-9 mars

21-22-23 mars

4-5-6 avril

2-3-4 mai

16-17-18 mai

Appartement de répit Le Relais
72 rue Smith, appartement 23
Chicoutimi (QC) G7J 4H5



Pour de l'information
ou pour réserver une fin
de semaine de répit.



Marie-Ève Simard
Éducatrice responsable
du projet de répit

CHALLENGE HIVERNAL DE CURLING À QUÉBEC



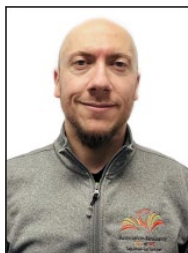
SAMEDI ET DIMANCHE

15 et 16
MARS 2025

Bonne chance à nos membres
qui participeront au challenge
de curling de Québec !



La fabuleuse équipe de travail



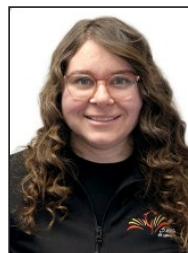
Carl Caron
Éducateur spécialisé
maintien des acquis
418-548-9366, poste 106



Stéphane Corbin
Agent de promotion
Santé / bien-être
418-548-9366, poste 110



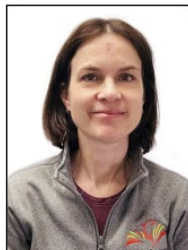
Isabelle Dufour
Directrice générale par intérim
418-548-9366, poste 101



Audrey Fortin
Intervenante pivot
418-376-3569



Katherine Fortin
Éducatrice spécialisée
Santé / bien-être
418-548-9366, poste 102



Isabelle Gagnon
Coordonnatrice des communications
418-548-9366, poste 108



Jonathan Galarneau
Intervenant pivot
418-548-9366, poste 105



Marie-Kristine Laforge
Intervenante communautaire
418-548-9366, poste 106



Cyndie Lamontagne
Coordonnatrice clinique
418-548-9366, poste 103



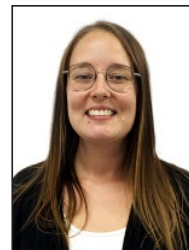
Marianne Lemaire
Intervenante pivot
Proches aidants, santé / bien-être
418-548-9366, poste 102



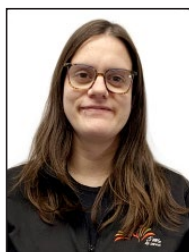
Marie-Noëlle Morrissette
Intervenante
Soutien individuel
418-548-9366, poste 107



Alexandre Santos
Intervenant communautaire
418-376-3569



Marie-Ève Simard
Éducatrice spécialisée
418-548-9366, poste 9



Isabelle Tremblay
Intervenante psychosociale
Ateliers et interventions de groupe
418-548-9366, poste 102



Souad Taha
Accompagnatrice
418-548-9366, poste 110



Marianne Veilleux
Responsable des bénévoles
418-548-9366, poste 110

Saguenay

Siège social

2123 rue Deschênes
Jonquière (Qc) G7S 5E3

418-548-9366



Lac-St-Jean

Point de service

431 rue Collard, suite 4
Alma (Qc) G8B 1N1

418-376-3569

www.associationrenaissance.net