



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

## Programmation des services de groupe Automne 2023 / Hiver 2024



Date limite d'inscription :  
18 août 2023, 16h

*Premier arrivé,  
premier inscrit !*

# Journées d'inscriptions

Août 2023

*Avec ou sans rendez-vous*

Une seule inscription pour vos sessions d'automne et d'hiver !

**15 août**  
8h à 16h

Inscriptions pour les activités à **Saguenay**

**Siège social**  
2123 rue Deschênes  
Jonquière

**16 août**  
8h à 16h

Inscriptions pour les activités au **Lac-St-Jean**

**Point de service**  
431 rue Collard  
Alma

**17 août**  
8h à 16h

Inscriptions pour les activités à **Saguenay**

**Siège social**  
2123 rue Deschênes  
Jonquière

**18 août**  
9h à 12h

Inscriptions pour les activités au **Lac-St-Jean**

**CRH Optimum**  
517 boul. St-Joseph  
Roberval

Saguenay : 418-548-9366

Lac-Saint-Jean : 418-376-3569



La **carte accompagnement loisir (CAL)** accorde **la gratuité d'entrée** à l'**accompagnateur** d'une personne handicapée et nécessitant une aide lors de la réalisation d'une activité de loisir, culturelle ou touristique.



Informez-vous à un intervenant pivot de l'Association, il peut faire la demande avec vous, c'est gratuit !

Faites la demande en ligne : [carteloisir.ca](http://carteloisir.ca)

DEVENEZ UN  
**HÉROS**  
EN **30 MINUTES**  
CHRONO!

Suivez la formation de 30 minutes et apprenez les gestes essentiels à effectuer dans une situation d'urgence.  
( RCR sans ventilation )

Les membres intéressés peuvent laisser leurs noms aux intervenants pivots à l'Association. Des groupes seront formés et nous offrirons la formation **gratuitement**.



Québec

## Modalités

### Inscription

- Veuillez remplir le formulaire d'inscription prévu pour les services de groupe pour l'automne 2023 et l'hiver 2024.
- Des journées d'inscription avec des intervenants pivots sont planifiées. Ces journées 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 donc comptabilisées le 21 août 2023.
- Un nombre maximum d'inscriptions est défini pour chacune des activités. L'Association est donc contrainte à favoriser le principe de « 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, soit le vendredi 18 août 2023.
- 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.
- Pour obtenir tous les détails concernant votre inscription, veuillez vous référer auprès d'un intervenant pivot.
- Consultez la légende pour savoir si l'activité est bien dans votre secteur.

### 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.
- Si un membre ne peut se présenter à l'activité, il doit rapidement aviser l'intervenant responsable ou laisser un message à l'Association.
- Des frais de 20,00\$ seront facturés si le membre n'avise pas l'Association dans un délai minimum de 24h avant son activité. Aucun frais ne sera facturé si le membre fournit une attestation d'un professionnel confirmant les raisons de son absence.
- 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.

# Les rendez-vous proches aidants

**Café Rencontre** convivial permettant de partager diverses informations sur la proche aidance, s'outiller et partager son expérience.

(Groupe dédié aux proches aidants)

Un répit avec un intervenant est accessible pour la personne aidée à même nos locaux pour permettre au proche de participer au groupe.

**GROUPE DE JOUR**  
Lundi 13h à 15h  
1 semaine sur 2

Début le  
11 septembre  
2023

**GROUPE DE SOIR**  
Mardi 18h à 20h  
1 semaine sur 2

Début le  
13 septembre  
2023

Contactez Marianne Lemaire, intervenante aux proches aidants, 418-548-9366 Poste 102

# Brunch-bénéfice

au profit du futur comité des résidents de la maison d'hébergement pour personnes TCC et AVC du Saguenay-Lac-Saint-Jean

**Le samedi 14 octobre 2023**  
**de 9h à 11h30**

Salle des chevaliers de Colomb, 1959 rue Fay, Jonquière

Membres de l'Association : 20\$

Non-membres et gens généreux : 30\$

Enfants de 3 à 12 ans : 10\$

**Billets en vente**  
Association Renaissance

Jonquière  
2123 rue Deschênes  
418-548-9366

Alma  
431 rue Collard  
418-376-3569



## La tarification sociale



La STS offre maintenant un tarif réduit pour l'utilisation du transport en commun et adapté aux personnes en situation de précarité. Il s'agit du titre de transport «**Tarification sociale**» au coût de **50.50\$ / mois**.

Vous voulez de l'information et faire une demande ? Les intervenants pivots à l'Association Renaissance sont disponibles pour vous accompagner dans la démarche.

Jonathan Galarneau : 418-548-9366, poste 105 / Audrey Fortin : 418-376-3569

## Présentation des activités pour le maintien des acquis

Voici dans les prochaines pages, les informations sur les différentes activités qui sont proposées en maintien des acquis. Nous vous invitons à lire les objectifs et les descriptifs pour déterminer vos choix pour les sessions d'automne et d'hiver. Vous pouvez par la suite regarder l'horaire pages 8 et 9 pour valider vos disponibilités selon vos préférences. Toutes les activités de maintien des acquis sont ouvertes aux membres TCC et AVC.

Vous pouvez facilement vous repérer avec les deux légendes suivantes.

Légende :

- Services au Saguenay
- Services au Lac-Saint-Jean
- Services au Saguenay et au Lac-Saint-Jean
- Services pour les proches
- Services TCC, AVC et proches ensemble

Légende :

- Bouteille d'eau obligatoire
- Prévoir de l'argent de poche
- Activité 1 semaine sur 2
- Collation et breuvage inclus
- Chaussures de sport ou autres équipements requis

**1 La parole est à vous** 1/2

Jonquière - La Baie - Alma - 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.

**2 Ateliers santé / bien-être** 1/2

Jonquière - Alma - Roberval

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 !

## Description des activités de maintien des acquis

**3 Rendez-vous proches aidants**    
Jonquière

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 faites de cette activité un véritable rendez-vous!

**4 Caphénix adapté** 

Objectifs : Adaptation, partage, habiletés sociales, ouverture

De belles discussions et du plaisir chaque lundi après-midi ou en formule 5 à 7 un mardi soir sur deux. Une belle sortie à mettre à votre horaire!

**5 Théâtre**  
**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!

**6 Méditation**  

Objectifs : Équilibre, concentration, fatigabilité, confiance en soi, gestion des émotions

Prendre soin de toi, te centrer sur le moment présent et mieux gérer ton stress ça t'intéresse? C'est l'activité parfaite pour relaxer et mettre de côté tout le reste!

**7 P'tites virées déjeuner**  

Objectifs : Partage, participation, capacité d'écoute, ouverture

Les membres se réunissent le temps d'un repas afin de partager leurs expériences et socialiser.

**8 Randonnées**     
Jonquière - Alma - Roberval

Objectifs : Agilité, fatigabilité, entraide, forme physique

Vient améliorer ta condition physique en marchant à ton rythme, à pied ou en raquette, hiver comme été, dans les magnifiques sentiers de la région et en prenant le temps de découvrir ton environnement.

**9 Jeux intérieurs** 

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

Viens tester tes habiletés dans une ambiance positive et drôle. Une grande variété de jeux comme le lancer de la hache (sécuritaire), le baseball poche, le palet américain et plein d'autres!

**10 Gestion de l'énergie**    
Jonquière - Roberval

Objectifs : Fatigabilité, jugement, écoute, partage

Tu trouves difficile de bien gérer ton énergie depuis ton TCC ou AVC? Voici un groupe spécialement conçu pour y remédier!

**11 Ateliers des matériaux recyclables**    
Pantalons longs et chaussures fermées

Objectifs : Partage, logique, patience, entraide

Tu es une personne manuelle? Joins-toi à l'équipe de démontage et de récupération de pièces de vieux fauteuils roulants au profit du fond d'aide de l'Association.

**12 Cuisine collective**    
Jonquière - Alma

Objectifs : Écoute, entraide, motricité fine, esprit d'équipe

Plongez dans une aventure culinaire passionnante en découvrant de nouvelles recettes et en les cuisinant comme un chef! Joignez-vous à la cuisine collective et laissez votre créativité s'exprimer!

## Description des activités de maintien des acquis

**13 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!

**14 Anglais, langue seconde** 

Objectifs : Mémoire, apprentissage, patience, entraide

Tu as toujours rêvé d'apprendre à parler anglais? Dès l'automne, l'Association offrira des cours de langue seconde. C'est ta chance, inscris-toi! (Places limitées.)

**15 Curling**    
Casque obligatoire

Objectifs : Agilité, participation, analyse, gestion des émotions, esprit d'équipe

Tu aimes les sports techniques, de précision et d'analyse? Tu aimerais faire partie d'une équipe? Le curling est pour toi! Une compétition provinciale est même prévue à l'hiver dans notre belle capitale nationale.

**16 Quilles**   
Jonquière - Alma - Saint-Félicien

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

Viens te pratiquer toutes les semaines pour voler la vedette au tournoi de Quilles organisé à la fin de la session. Que du plaisir en perspective!

**17 Club de marche inclusif**    
Pavillon sportif de l'UQAC

Objectifs : Cheminement, entraide, coordination, forme physique

Marcher tous ensemble en se donnant des objectifs. Un mélange parfait pour améliorer la forme physique.

**18 Aquaforme (10 cours)**   
Maillot, casque de bain et serviette

Objectifs : Coordination, équilibre, motricité globale, agilité

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

Carte Accès Saguenay valide obligatoire.

**19 Boccia** 

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!

**20 Dîner des membres**  

Objectifs : Partage, habiletés sociales, ouverture, écoute, adaptation

L'Équipe de l'Association se promène dans la région pour vous rencontrer et partager un bon repas! Inscrivez-vous et venez rencontrer de nouvelles personnes, socialiser et créer de nouveaux liens!

**21 Asso-Science** 

Objectifs : Analyse, observation, partage, communication

Tu aimes apprendre tout en t'amusant? Cette activité de découvertes et d'expériences scientifiques est pour toi!

**22 Cinéma Comédie** 

Objectifs : Observation, mémoire, patience, désinhibition

Les mardis soirs sont faits pour rire aux larmes. Venez rigoler avec nous avec cette programmation 100% fourires sur grand écran. Odeur de popcorn garantie!

## Horaire des activités de maintien des acquis membres TCC et AVC

Activités	Endroits	Heure	Fréquence	Coût
<b>Lundi</b>				
<b>3</b>	Rendez-vous proches aidants	Jonquière	13h à 15h	 30\$
<b>4</b>	Caphénix adapté	Jonquière	13h à 16h	Toutes les semaines 100\$
<b>1</b>	La parole est à vous	Jonquière	13h30 à 15h	 30\$
<b>2</b>	Ateliers Santé / bien-être (automne 2023)	Jonquière	13h30 à 15h	 30\$
<b>10</b>	Gestion de l'énergie (janvier 2024)	Jonquière	13h30 à 15h	 20\$
<b>5</b>	Théâtre	Jonquière	13h30 à 15h30	Toutes les semaines 50\$
<b>Mardi</b>				
<b>8</b>	Randonnées	Alma	9h30 à 11h	Toutes les semaines Gratuit
<b>6</b>	Méditation	Jonquière	10h à 11h30	Toutes les semaines 75\$
<b>7</b>	P'tites virées déjeuner	Jonquière	10h à 11h30	 Payable sur place
<b>10</b>	Gestion de l'énergie (début le 23 janvier 2024)	La Baie	13h à 14h30	 20\$
<b>1</b>	La parole est à vous	La Baie	13h à 14h30	 30\$
<b>8</b>	Randonnées	Roberval	13h à 14h30	Toutes les semaines Gratuit
<b>9</b>	Jeux intérieurs	Jonquière	13h30 à 15h	Toutes les semaines 75\$
<b>4</b>	5 à 7, Caphénix adapté	Jonquière	16h à 20h	 50\$
<b>22</b>	Cinéma COMÉDIE	Jonquière	16h à 20h	 35\$
<b>3</b>	Rendez-vous proches aidants	Jonquière	18h à 20h	 30\$
<b>Mercredi</b>				
<b>11</b>	Ateliers de matériaux recyclables	Jonquière	9h à 11h	Toutes les semaines Gratuit
<b>12</b>	Cuisine collective	Alma	9h à 11h30	 200\$
<b>13</b>	Cardio-Cerveau	Alma	10h à 11h30	 30\$
<b>14</b>	Anglais, langue seconde	Jonquière	10h à 11h	Toutes les semaines 200\$

Les numéros font référence aux descriptions des activités en pages 6 et 7.

## Horaire des activités de maintien des acquis membres TCC et AVC

Activités	Endroits	Heure	Fréquence	Coût
<b>Mercredi (suite)</b>				
<b>16</b>	Quilles (dès le 4 octobre)	St-Félicien	9h à 11h	Toutes les semaines 200\$
<b>17</b>	Club de marche inclusif	Chicoutimi	10h15 à 11h30	Toutes les semaines Gratuit
<b>8</b>	Randonnées	Saguenay	13h30 à 15h	Toutes les semaines Gratuit
<b>18</b>	Aquaforme (du 20 sept. au 22 nov.)	Jonquière	14h15 à 15h45	Toutes les semaines Payable sur place
<b>Jeudi</b>				
<b>15</b>	Curling (dès le 5 octobre)	Chicoutimi	9h à 11h	Toutes les semaines 150\$
<b>12</b>	Cuisine collective	Jonquière	9h à 11h30	 200\$
<b>1</b>	La parole est à vous	Alma	9h30 à 11h	 30\$
<b>2</b>	Ateliers Santé / bien-être	Alma	9h30 à 11h	 20\$
<b>10</b>	Gestion de l'énergie (début le 18 janvier 2024)	Alma	9h30 à 11h	 20\$
<b>13</b>	Cardio-Cerveau	Jonquière	10h à 11h30	 30\$
<b>1</b>	La parole est à vous	Roberval	13h30 à 15h	 30\$
<b>10</b>	Gestion de l'énergie (automne 2023)	Roberval	13h30 à 15h	 20\$
<b>2</b>	Ateliers Santé / bien-être (Janvier 2024)	Roberval	13h30 à 15h	 20\$
<b>19</b>	Boccia	Jonquière	13h30 à 15h30	Toutes les semaines 75\$
<b>Vendredi</b>				
<b>16</b>	Quilles	Chicoutimi	9h à 11h	Toutes les semaines 150\$
<b>16</b>	Quilles (dès le 6 octobre)	Alma	9h30 à 11h	Toutes les semaines 200\$
<b>20</b>	Dîners des membres	Endroits variés	11h30 à 13h	Toutes les semaines Payable sur place
<b>18</b>	Asso-Science	Jonquière	13h30 à 15h	Toutes les semaines 75\$

Légende: Services au Saguenay Services au Lac-Saint-Jean Services au Saguenay et au Lac-Saint-Jean Services pour les proches Services TCC, AVC et proches ensemble  Activité 1 semaine sur 2

Les numéros font référence aux descriptions des activités en pages 6 et 7.

## Camps mobiles - offerts aux membres TCC et AVC

ACTIVITÉS GRATUITES

Camps mobiles	Endroits	Dates
Jardins d'Alex et Jennie (autocueillette de courges et pique-nique)	Chicoutimi	7 octobre 2023
Val-Jalbert / marche et pique-nique	Roberval	21 octobre 2023
Marché de Noël Européen Dégustation de thé à la Théière à l'Envers	Chicoutimi	2 décembre 2023
Marché de Noël d'Alma Visite du marché, chocolat chaud et jeux au Caphénix	Alma	16 décembre 2023
Cinéma et jeux de société	Alma	20 janvier 2024
Saguenay en neige Sculptures de neige et breuvage chaud à l'Érudit Café	Jonquière	10 février 2024
Village sur glace de Roberval Marche dans le village et activité sous la tente chauffée	Roberval	24 février 2024
Centre d'achat et cinéma	Chicoutimi	9 mars 2024
Escaparium et jeux de société	Alma	13 avril 2023
Méga fun, peinture sur céramique, mini-putt, billard, etc.	Alma	4 mai 2024

Légende :

Camps Saguenay

Camps Lac-Saint-Jean

## Mobilis'Action

Programme d'action bénévole de l'Association Renaissance

Vous souhaitez vous **impliquer** davantage dans votre **Association** et sensibiliser la population à la réalité des gens **TCC** et **AVC** dans la communauté ? Vous désirez devenir **pair aidant** et accompagner des personnes en partageant votre expérience et vos connaissances ?

**Donnez votre nom à un intervenant pivot à l'Association.**

**On passe à l'action, on se mobilise à l'Association !**

## Camps Renaissance - offerts aux membres TCC et AVC

### A C'est le zoo !

Vendredi au dimanche  
**22 au 24 septembre 2023**  
Zoo de Saint-Félicien

**200\$** transport inclus

*Un incontournable !*



### B Camp Patmos de l'Ascension

Vendredi au dimanche  
**24 au 26 novembre 2023**  
Chalet Béthel, L'Ascension-de-Notre-Seigneur

**200\$** transport inclus



### C Camp Chalet Kiwanis

Vendredi au dimanche  
**26 au 28 janvier 2024**  
Chalet Kiwanis, Lac-Kénogami

**200\$** transport inclus

*Une bouffée d'air frais !*



### D Escapade à Québec

Vendredi au dimanche  
**15 au 17 mars 2024**

**200\$** transport inclus

Fin de semaine à l'hôtel et nombreuses activités !



### E Weekend chic shack

Vendredi au dimanche  
**17 au 19 mai 2024**  
Chalets Saint-Fulgence

**200\$** transport inclus

**Nouvelle formule !**

Membres TCC, AVC et proches

Profitez des superbes chalets et des activités de détente.



# Initiations découvertes

Des activités vraiment spéciales pour vous permettre d'essayer de nouvelles choses et de développer des passions. Il y a tellement de choix !

	Activités	Endroit	Date
<b>2023</b>			
a	Shinrin Yoku / Bain de forêt thérapeutique	Alma	15 septembre
b	La Purge (Centre de divertissement Hekatomb)	Chicoutimi	22 septembre
c	Circuit training en salle d'entraînement	Roberval	27 octobre
d	Escalade au Beta Crux	Chicoutimi	17 novembre
e	Boxe	Alma	8 décembre
<b>2024</b>			
f	Art autochtone	Jonquière	19 janvier
g	Art autochtone	Lac-St-Jean	26 janvier
h	Fat Bike	Saguenay	16 février
i	Fabrication de savon	Alma	15 mars
j	Tissage avec l'AFEAS	Saguenay	12 avril
k	Vélo de montagne au Tobo-Ski	Saint-Félicien	3 mai
l	Volley-ball	Saguenay	10 mai

Prévoyez de l'argent de poche pour vos activités.

Légende : Initiations Saguenay Initiations Lac-Saint-Jean

Vous habitez à Jonquière et une activité au Lac-Saint-Jean vous intéresse ou vous vivez à Roberval et vous rêvez de participer à l'initiation au volley-ball à Saguenay...

N'hésitez pas à prendre les informations pour vous inscrire !

Les intervenants pivots pourront vous confirmer les disponibilités pour votre activité mais aussi vérifier si un transport est possible.

10\$ PAR ACTIVITÉ

L'Épluchette de l'Association

5 septembre 2023

2123, rue Deschêne, Jonquière

5\$ membres  
10\$ non-membres

Visite à la cabane à sucre

Érablière au Sucre d'Or

28 mars 2024

20\$ membres  
25\$ non-membres

Dîner de Noël Alma

6 décembre 2023

Point de service d'Alma : 431 rue Collard

15\$ membres  
20\$ non-membres

Dîner de Noël Jonquière

7 décembre 2023

2123 rue Deschênes, Jonquière



Prenez la « pause »  
dans nos  
espaces **Caphénix**  
de Jonquière et Alma

- Café ludique  
pour se divertir

- collations, breuvages,  
dîners spéciaux, 5 à 7...

**Saguenay**

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

**Alma**

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

418-548-9366, # 106

418-376-3569

**NOUVEAUTÉ**

Programme  
**Santé et bien-être**  
des personnes accidentées  
de la route

Nouveau programme personnalisé visant  
l'amélioration de la santé des personnes  
accidentées et de leurs proches.

Ateliers, conférences et activités  
favorisant les saines habitudes de vie  
et la bonne condition physique  
dans le plaisir.

*Les 8 volets proposés*

Parole d'expert ÉQUILIBRE  
Santé physique Cognitif IMAGINATION  
Nutrition Énergie  
Méditation



*Au plaisir  
d'explorer de nouvelles  
possibilités  
avec vous !*



**Jonathan Jean-Vézina**  
Directeur général  
418-548-9366, poste 104



**Isabelle Dufour**  
Directrice adjointe  
418-548-9366, poste 101



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



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



**Audrey Fortin**  
Intervenante pivot  
418-376-3569



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



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



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



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



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



**Harley Gagnon-Tremblay**  
Éducateur spécialisé  
Santé et bien-être  
418-548-9366, poste 110



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



**Marie-Noëlle Morrissette**  
Éducatrice spécialisée  
Soutien individuel  
418-548-9366, poste 107



**Manon Larouche**  
Intervenante communautaire  
418-376-3569



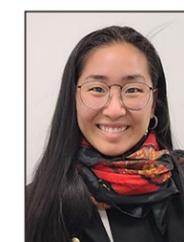
**Émilie Philippe**  
Intervenante  
418-548-9366, poste 0



**Quentin Carron**  
Intervenant  
418-548-9366, poste 0



**Pauline Bally**  
Intervenante  
418-548-9366, poste 0



**Coralie Savard**  
Intervenante  
418-548-9366, poste 0



**Jérémy Larouche**  
Adjoint administratif  
418-548-9366, poste 0



**GO SAG'S GO !**

22\$ du billet  
taxes incluses

Inscris-toi pour venir encourager notre équipe junior  
majeur. Profite de l'ambiance et du plaisir d'être sur place  
pour les parties à domicile.

22 septembre : SAG'S vs Baie-Comeau

1<sup>er</sup> octobre : SAG'S vs Québec

26 novembre : SAG'S vs Rimouski

12 janvier : SAGS vs Rouyn-Noranda

28 janvier : SAG'S vs Québec

10 mars : SAG'S vs Baie-Comeau

La fabuleuse équipe de travail

Saguenay  
**Siège social**  
2123 rue Deschênes  
Jonquière (Qc) G7S 5E3  
418-548-9366

Lac-St-Jean  
**Point de service**  
431 rue Collard  
Alma (Qc) G8B 1N1  
418-376-3569



Pour plus d'information, visitez nos site Internet au [www.associationrenaissance.net](http://www.associationrenaissance.net)  
ou numérisez le code QR suivant avec votre téléphone.