

Programmation *estivale* 2024



**Services
de groupe**



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

Inscriptions aux activités estivales

Contactez nos intervenants pivots pour profiter des activités, sorties et camps!



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

JOURNÉES D'INSCRIPTION

7 mai
8h à 16h

Saguenay

Siège social
2123 rue Deschênes
Jonquière

8 mai
8h à 16h

**Lac-St-Jean
Alma**

Point de service
431 rue Collard
Alma

9 mai
8h à 16h

Saguenay

Siège social
2123 rue Deschênes
Jonquière

10 mai
9h à 12h

**Lac-St-Jean
Roberval**

CRH Optimum
517 boul. St-Joseph
Roberval

Saguenay : 418-548-9366

Lac-Saint-Jean : 418-376-3569



Les *déjeuners* 
des rendez-vous proches aidants

13 juin • 25 juillet • 15 août

Contactez **Marianne Lemaire** pour réserver votre place!
418-548-9366, poste 102

Modalités

Inscription

- Veuillez remplir le formulaire d'inscription prévu pour les services de groupe disponibles pour l'été 2024.
- 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 **13 mai 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, soit le 10 mai 2024**.
- L'Association ne réserve aucune place sans avoir reçu le formulaire d'inscription et le paiement.
- Il est possible de faire 1, 2 ou 4 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. En aucun autre cas un remboursement ou un crédit ne sera offert.
- 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.



JONQUIÈRE et ALMA



Les *dîners*

HOT-DOGS

tous les mercredis midi
du 29 mai au 14 août

8\$ avec breuvage
et chips 1,50\$ le
hot-dog suppl.

5 à 7

Soirées mocktails

Les
jeudis

30 mai
27 juin
25 juillet
22 août

8\$

Mocktail
et repas



ALMA

Les
vendredis

BINGO

au **CaPhénix**

Toutes les
semaines,
13h30 à 14h30

GRATUIT

ROBERVAL



Les *après-midi*

CaPhénix
à Roberval

Un mercredi
après-midi par mois
de 12 h à 16 h

19 juin
17 juillet
14 août

517, boul. St-Joseph

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 la **session estivale**. Vous pouvez par la suite regarder l'horaire des pages 8 et 9 pour valider vos disponibilités selon vos préférences.

Vous pouvez facilement vous repérer avec les **deux légendes** suivantes.



Description des *activités* de maintien des acquis

1 **Club de marche**
Alma et Jonquière



Objectifs : Agilité, forme physique, équilibre, fatigabilité

Découvrir son centre-ville, les aménagements paysagers, les cours d'eau et les parcs en améliorant sa condition physique.

2 **Jeux extérieurs**
Jonquière



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

Viens tester tes habiletés à une grande variété de jeux dans une ambiance positive et drôle.

3 **Café sensoriel**
Jonquière



Objectifs : Écoute, habiletés sociales, motricité fine, partage

Un café, de la jasette et des découvertes. Mets à profit tous tes sens et joins-toi à nous.

4 **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!

Description des *activités* de maintien des acquis

5

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.

6

Baseball poche et cornhole

Jonquière



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

Deux fois plus de plaisir avec la possibilité de jouer à deux jeux de poches différents ! Visez juste et développez votre esprit d'équipe.

7

Profitons de la terrasse

Jonquière



Objectifs : Écoute, habiletés sociales, jugement, communication

Le retour de l'été et du beau temps est à nos portes. Viens en profiter avec nous sur notre belle terrasse !

8

Matériaux recyclables

Jonquière



Objectifs : Analyse, motricité fine, 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.

9

Méditation

Jonquière



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

Prendre soin de toi, vivre le moment présent et apprendre à mieux gérer ton stress ça t'intéresse ? Viens profiter de la nature dans notre activité de méditation extérieure.

10

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 de trucs culinaires ? Dépêche-toi, les chaudrons sont sur le feu !

11

Café imposteur

Objectifs : Jugement, logique, écoute, analyse

Deux intervenants viendront se confier chaque semaine et vous devrez essayer de deviner si les informations sont véridiques ou fausses. Saurez-vous démasquer les imposteurs dans la salle ?



12

Bingo

Jonquière



Objectifs : Habiletés sociales, écoute, motricité fine, logique

Es-tu prêt à crier BINGO ? Viens jouer avec nous à ce traditionnel jeu ! Plusieurs prix à gagner et plaisir assuré !

13 Espace multisensoriel

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.

(Visite ou jeux virtuels, relaxation et temps pour soi)

Description des *activités* de maintien des acquis

14 Pétanque

Jonquière



Objectifs : Plaisir, confiance en soi, esprit d'équipe, motricité globale

Viens t'amuser avec nous et pratiquer ta précision en jouant à la pétanque dans la cour de l'Association!
Ton esprit d'équipe est de mise!

16 Invente-moi une histoire

Jonquière



Objectifs : Plaisir, participation, jugement, écoute

Vous aimez les histoires à dormir debout? Vous avez le flair pour détecter les mensonges? Saurez-vous découvrir quelle est la vérité? Faites un détective de vous!

18 Silence on joue

Jonquière



Objectifs : Écoute, communication, esprit d'équipe, habiletés sociales

Affrontez-vous dans des jeux qui nécessitent rapidité, vivacité d'esprit et connaissances générales.

Silence on joue! Que le party commence!

20 Cornhole

Alma



Objectifs : Esprit d'équipe, logique, coordination, équilibre

Jeu de poches dans lequel les joueurs lancent tour à tour des sacs remplis de grains sur une plateforme inclinée percée d'un seul trou. Viens relever le défi et profiter du plein air!

15 Les RDV proches aidants - Déjeuner

Saguenay



Objectifs : Partage, cheminement, entraide, écoute

Des sorties au restaurants pour prendre du temps pour soi et discuter dans un environnement convivial.

17 Café découverte

Roberval



Objectifs : Écoute, partage, communication, habiletés sociales

Quoi de mieux qu'une activité conviviale de partage pour découvrir différents sujets portant sur notre belle région et plus encore! Plaisir garanti!

19 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!

21 Dîner des membres

Saguenay / Lac-Saint-Jean



Objectifs : Partage, habiletés sociales, ouverture, écoute

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!



VIENS FAIRE TON TOUR!

Une journée de plein air UNIQUE pour essayer des activités sportives avec des équipements adaptés.

25
juin

Inscris-toi!

Horaire des activités

	Activités	Endroits	Heure	Fréquence	Coût
Lundi					
1	Club de marche 	Chicoutimi	9h30 à 11h30	Toutes les semaines	Gratuit
2	Jeux extérieurs gr. 1	Jonquière	10h à 11h30	Toutes les semaines	35\$
3	Café sensoriel	Jonquière	10h à 11h30	Toutes les semaines	35\$
4	Caphénix adapté	Jonquière	13h à 16h	Toutes les semaines	50\$
2	Jeux extérieurs gr. 2 avec accompagnement*	Jonquière	13h30 à 15h	Toutes les semaines	85\$
ACTIVITÉS SPÉCIALES LES LUNDIS, VOIR LA LISTE EN PAGE 10					
Mardi					
5	Randonnée 	Jonquière	9h30 à 11h30	Toutes les semaines	Gratuit
6	Baseball poche et cornhole	Jonquière	9h30 à 11h	Toutes les semaines	35\$
6	Baseball poche et cornhole avec accompagnement*	Jonquière	9h30 à 11h	Toutes les semaines	85\$
7	Profitons de la terrasse	Jonquière	13h30 à 15h	Toutes les semaines	35\$
Mercredi					
8	Matériaux recyclables	Jonquière	9h à 11h	Toutes les semaines	Gratuit
9	Méditation 	Jonquière	9h à 11h	Toutes les semaines	35\$
10	Cuisine collective  dès le 29 mai	Alma	9h à 11h30		100\$
11	Café imposteur	Jonquière	9h30 à 11h	Toutes les semaines	35\$
12	Bingo	Jonquière	13h30 à 15h	Toutes les semaines	50\$
12	Bingo avec accompagnement*	Jonquière	13h30 à 15h	Toutes les semaines	100\$
13	Espace multisensoriel 	Jonquière	sur rendez-vous	Toutes les semaines	Gratuit

**Besoin de tranquillité, de temps pour soi,
d'un moment de détente...**

Nous avons maintenant à l'Association une salle multisensorielle que vous pouvez réserver juste pour vous!

Profitez de votre inscription pour vous informer auprès des intervenants pivots.

Horaire des activités

	Activités	Endroits	Heure	Fréquence	Coût
Jeudi					
1	Club de marche 	Alma	9h30 à 11h30	Toutes les semaines	Gratuit
14	Pétanque gr. 1	Jonquière	9h30 à 11h	Toutes les semaines	35\$
15	Rendez-vous proches aidants	Endroits variés	10h à 12h		Payable sur place
14	Pétanque gr. 2 avec accompagnement*	Jonquière	13h30 à 15h	Toutes les semaines	85\$
16	Invente-moi une histoire 	Jonquière	13h30 à 15h	Toutes les semaines	35\$
17	Café découverte dès le 6 juin	Roberval	13h30 à 15h		20\$
INITIATIONS DÉCOUVERTES LES JEUDIS, VOIR L'HORAIRE EN PAGE 11					
Vendredi					
10	Cuisine collective  dès le 31 mai	Jonquière	9h à 11h30		100\$
18	Silence on joue 	Jonquière	9h30 à 11h	Toutes les semaines	35\$
19	P'tite virée déjeuner dès le 7 juin	Saguenay	10h à 11h30		Payable sur place
20	Cornhole	Alma	10h à 11h30	Toutes les semaines	35\$
20	Cornhole avec accompagnement*	Alma	10h à 11h30	Toutes les semaines	85\$
21	Dîner des membres dès le 31 mai	Endroits variés Saguenay-LSJ	11h30 à 13h		Payable sur place
12	Bingo au Caphénix	Alma	13h30 à 14h30	Toutes les semaines	Gratuit

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

Légende :

Services au Saguenay

Services au Lac-Saint-Jean

Activités : Saguenay et Lac-Saint-Jean

Services pour les proches ou ouverts aux proches aidants


Activité
1 semaine sur 2


Activité
1 semaine sur 4

 Activités santé et bien-être



Profitez de notre nouvel espace multisensoriel pour vivre l'expérience de la réalité virtuelle.

Visiter des lieux, faire une activité physique, jouer à un jeu... plein de possibilités pour découvrir de nouvelles choses et vivre la magie de la réalité virtuelle.

Profitez de votre inscription pour vous informer auprès des intervenants pivots.

Activités spéciales

Dates	Activités et endroits	Heures	Coûts
27 mai	Cinéma - Place du Royaume : 1402 boul. Talbot, Chicoutimi	PM à définir	13\$
3 juin	Mini-putt fluo - 1799 boul. Talbot, Chicoutimi	13h30 à 15h	20\$
10 juin	Pêche - Camping Jardin de mon père : 3736 ch. St-Louis, La Baie	9h30 à 11h30	20\$
20 juin	Fête de la Saint-Jean-Baptiste - Association Renaissance, Jonquière	11h à 14h	15\$ 25\$ transport Alma
25 juin	Viens faire ton tour - Parc Rivière-du-Moulin, 1577 des Roitelets, Chicoutimi	9h30 à 15h	15\$ 25\$ transport Alma
2 juillet	Miel des Ruisseaux - 2920, Rte du Lac Ouest, Alma	13h30 à 15h	23\$
8 juillet	Auto-cueillette de fraises - Le Maraîcher du 1 ^{er} rang : 345 1 ^{er} Rang Sud, Roberval	13h30 à 15h	Payable sur place
15 juillet	Auto-cueillette de fraises - Jardins d'Alex et Jennie : 5241 boul. Talbot, Laterrière	13h30 à 15h	Payable sur place
22 juillet	Pique-nique au port de La Baie - 900 Rue Mars, La Baie	11h à 13h	Gratuit
29 juillet	Zoo de Falardeau - 309 2 ^e Rang, Falardeau	9h à 15h	25\$ 33\$ avec transport
5 août	Pique-nique et mini-putt à la Dam-en-terre - 1385 ch. de la Marina, Alma	10h30 à 13h	10\$
12 août	Musée du Fjord - 3346, boul. de la Grande-Baie Sud, La Baie	13h30 à 15h30	8\$

Camps mobiles

ACTIVITÉS GRATUITES

8 juin

**Pêche et pique-nique
au bord du Lac-Saint-Jean**

860, rue Arthur
Roberval

13 juillet

**Chocolaterie
des Pères Trappistes
et pique-nique découverte**

555, rte Père-François-Xavier
Dolbeau-Mistassini

27 juillet

Visite de la Pulperie

300 rue Dubuc
Chicoutimi

10 août

**Vieux-port de Chicoutimi
(pique-nique et
activités spéciales)**

49 rue de la Fontaine
Chicoutimi

Camp Renaissance

Camp Chalet Kiwanis St-Gédéon

Mardi au jeudi

9 au 11 juillet 2024

Chalet Kiwanis, St-Gédéon

200\$ transport inclus



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 !



10\$ PAR ACTIVITÉ

Dates	Activités et endroits	Heures
30 mai	Yoga extérieur - Parc Falaise : Ch. du Foyer, Alma	13h30 à 15h30
30 mai	Céramuze -atelier de céramique - 1223 Rue Bagot, La Baie	13h30 à 15h30
13 juin	Badminton - 605 boul. St-Luc, Alma	13h30 à 15h30
13 juin	Volley-ball de plage - Parc St-Mathias : 2320 rue Poitras, Jonquière	9h30 à 11h30
27 juin	Disque Golf (frisbee-golf) - Parc Falaise : Ch. du Foyer, Alma	13h30 à 15h30
11 juillet	Soins équestres - Les écuries Lara : 1038 3 ^e Rang, Saint-Nazaire	13h30 à 15h30
11 juillet	Kayak et planche à pagaie - Parc de la Rivière-aux-Sables, Jonquière	13h30 à 15h30
25 juillet	Géocaching <small>chasse aux trésors avec GPS</small> - Mont-Jacob : 4160 rue du Vieux-Pont, Jonquière	9h30 à 11h30
25 juillet	Tir à l'arc - Alma (endroit à confirmer selon la température)	10h à 12h
1 ^{er} août	Atelier de pizzas avec un Chef - Association Renaissance, Jonquière	9h30 à 11h30
8 août	Géocaching - Parc de la Pointe-des-Américains, rue Belvédère, Alma	13h30 à 15h30

Légende :

Saguenay

Lac-Saint-Jean

Membres du Saguenay et du Lac St-Jean

VOUS ÊTES MEMBRE DE L'ASSOCIATION ET VOUS DÉSIREZ
VOUS IMPLIQUER EN FAISANT DU **BÉNÉVOLAT** ?



Il est possible pour vous d'être accompagné dans votre démarche pour trouver un bénévolat selon vos intérêts à même l'Association ou à l'extérieur !

Pour prendre de l'information ou pour une rencontre :
Marianne Veilleux : 418-548-9366, poste 110

Mobilis'Action
Programme d'action bénévole
de l'Association Renaissance

La fabuleuse équipe de travail



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



Quentin Carron
Intervenant
418-548-9366, poste 0



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



Julie Dubé
Éducatrice spécialisée
Soutien individuel
418-548-9366, poste 107



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



Audrey Fortin
Intervenante pivot
418-376-3569



Katherine Fortin
Éducatrice spécialisée
Santé et 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



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



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



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



Claire Lancup
Intervenante
418-548-9366, poste 0



Marie-Claude Leboeuf
Éducatrice spécialisée
Soutien individuel
418-376-3569



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



Marie-Noëlle Morrissette
Intervenante psychosociale
Ateliers et interventions
de groupe
418-548-9366, poste 107



Alexandre Santos
Intervenant communautaire
418-376-3569



Souad Taha
Adjointe administrative
418-548-9366, poste 109



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
Alma (Qc) G8B 1N1
418-376-3569

www.associationrenaissance.net