

## Après le beau temps, viennent les grands projets



Cher membre,  
Chère membre,

Après avoir profité des belles et chaudes journées de l'été, je tiens à vous souhaiter une bonne rentrée d'automne. Nous sommes très heureux de vous revoir sur les plateaux sportifs et nous vous souhaitons une très belle session parmi nous. Un bonjour

tout particulier aux nouveaux membres qui joignent la belle et grande famille d'Adaptavie.

De notre côté, l'automne sera marqué entre autres par l'organisation du 20<sup>ième</sup> Buffet gastronomique bénéfice. Cette activité est devenue au fil des ans une de nos principales sources de financement. Sans cette activité, nous ne pour-

rions offrir autant de services à nos quelques 800 membres. Vous pourrez lire plus loin dans ce bulletin plus de détails entourant cet important événement.

Je tiens en terminant à prendre ces quelques lignes pour souligner le travail exceptionnel de nos intervenants. Ils sont près d'une centaine à travailler pour nous annuellement. Chaque jour grâce à eux, Adaptavie contribue à améliorer la condition physique et le bien-être des membres. Un énorme merci pour tout ce que vous faites!

Bonne session à tous et à bientôt !

Mario Légaré  
Directeur général



## BUFFET GASTRONOMIQUE D'ADAPTAVIE



Adaptavie tiendra son 20<sup>ième</sup> Buffet gastronomique bénéfice annuel en collaboration avec la Société des Chefs Cuisiniers et Pâtisseries, chapitre de Québec. Le Buffet aura lieu le samedi 12 novembre 2011 à l'auditorium du siège social de l'Institut de réadaptation en déficience physique de Québec (IRDPO), 525, boul. Hamel Est.

La présidence d'honneur de cette activité sera tenue cette année par Monsieur

Louis Chantal, Premier vice-président Indemnisation au Groupe d'assurances générales Desjardins, ainsi que par Monsieur Heinrich Meesen, Chef du Groupe V, service de traiteur et banquets de l'Hôtel Le Château Laurier.

Les billets sont en vente au secrétariat de la corporation au coût de 85\$ par personne et de 75\$ pour les membres d'Adaptavie. Un reçu pour fins fiscales d'une valeur de 50\$ sera émis aux

convives du Buffet. Les gens qui ne peuvent être présents à l'événement peuvent faire un don à Adaptavie. Ce don servira à financer les programmes de l'organisme.

Pour informations : 418-529-9238 poste 0

## PLONGÉE SOUS-MARINE ADAPTÉE



Cet automne, un cours de plongée sous-marine adaptée sera offert dans notre programmation aux personnes ayant certaines déficiences physiques. L'approche, l'encadrement et les techniques seront adaptés aux besoins. Si vous avez besoin de plus d'informations ou si l'activité vous intéresse, communiquez avec Josée Gagnon au (418) 529-9238 poste 223.

Source: Josée Gagnon,  
Coordonnatrice des activités aquatiques

Source: Mario Légaré  
Directeur général

Adaptavie Inc.  
525, boul. Hamel Est Local F-122  
Québec, Qc G1M 2S8  
418-529-9238  
www.adaptavie.org

## Nouveau sport à Québec

Une nouvelle équipe de Hockey sur luge verra le jour à Québec. Inventé en Norvège au début des années soixante, le hockey sur luge est devenu une discipline paralympique à Lillehammer en 1994.



Le sport se pratique selon les règlements de la Fédération internationale de hockey sur glace, avec quelques modifications. Les joueurs sont assis sur une luge d'aluminium sous laquelle sont fixées deux lames. Ils tiennent dans chaque main un bâton court à deux fonctions. Une extrémité des bâtons est munie d'un pic affilé qu'ils utilisent pour propulser la luge et l'autre comporte une palette courbée permettant de faire des passes et de lancer la rondelle.

Pour jouer au hockey sur luge, il faut posséder une certaine force physique, puisque c'est à l'aide du haut du corps que l'athlète se déplace. Le hockey forme l'esprit d'équipe chez l'athlète, en plus de développer le contrôle de soi et de former le caractère.

Les personnes intéressées à faire partie de cette équipe peuvent entrer en contact avec **M. Mario Légaré**, directeur général d'Adaptavie et coordonnateur régional Hockey sur luge Québec-Chaudière-Appalaches.

Mario Légaré,  
Directeur général

## Cet automne, on passe à l'action!!



Le programme **Passez à l'action** est de retour cet automne! Que vous désiriez débiter un programme d'activité physique ou que vous soyez actif depuis un certain temps, vous pouvez bénéficier de ce service tout à fait gratuitement. Notre conseiller en activité physique se fera un plaisir de communiquer avec vous par téléphone périodiquement pour vous prodiguer des conseils. Pour de plus amples informations, consultez le [www.passezalaction.org](http://www.passezalaction.org) ou appelez nous au 418-529-9238 poste 224.

Source : Mélanie Beaudoin, coordonnatrice  
aux sports et journées santé

## La qualité de l'eau de la piscine: une préoccupation pour tous!!



Le plus grand contaminant pour l'eau de la piscine, c'est nous-même! Nous la contaminons de différentes façons: sueur, cheveux, salive, crème hydratante, crème solaire, parfum, maladie etc. Par contre, il suffit de suivre quelques consignes de base et l'eau ainsi que son environnement demeureront libres de contaminants:

- Porter un casque de bain;
- Prendre une douche savonneuse avant d'entrer dans la piscine;
- Éviter de mettre de la crème hydratante, du maquillage, du fixatif, du parfum, etc.;
- Éviter de se baigner lorsqu'on est malade ou lorsque ça fait moins d'une semaine qu'on a eu une gastro;
- Éviter de marcher sur le bord de la piscine avec ses souliers ou ses bottes.

Source: Josée Gagnon,  
Coordonnatrice des activités aquatiques

## Activités du temps des Fêtes



Afin de répondre à un besoin exprimé par plusieurs de ses membres, Adaptavie a décidé de mettre sur pied une activité spéciale afin de célébrer le temps des Fêtes. Celle-ci aurait lieu entre le 1<sup>er</sup> et le 10 décembre et sera accessible à tous, à prix modique. Nous passerons en début

de session pour sonder l'intérêt que vous démontrez à participer à cet événement afin de prévoir l'activité en conséquence. N'hésitez pas à nous faire part de vos commentaires et vos suggestions.

Source: Mathieu Ducharme,  
Coordonnateur des plateaux  
et responsable de l'accompagnement

## Adaptavie arrive sur Facebook

Nous vous invitons à visiter notre nouvelle page officielle «Adaptavie/Acti-forme» sur Facebook qui est actualisée régulièrement afin de vous informer des nouveautés et des activités se déroulant dans l'année

Source: Mathieu Ducharme,  
Coordonnateur des plateaux  
et responsable de l'accompagnement

L'équipe d'Adaptavie :

Mario Légaré, directeur général : [mario.legare@adaptavie.org](mailto:mario.legare@adaptavie.org), 418-529-9238 poste 222

Solange Grenier, secrétaire-réceptionniste : [solange.grenier@adaptavie.org](mailto:solange.grenier@adaptavie.org), 418-529-9238 poste 221

Josée Gagnon, coordonnatrice aquatique : [josee.gagnon@adaptavie.org](mailto:josee.gagnon@adaptavie.org), 418-529-9238 poste 223

Mélanie Beaudoin, coord. des sports et des activités-santé : [melanie.beaudoin@adaptavie.org](mailto:melanie.beaudoin@adaptavie.org), 418-529-9238 poste 224

Mathieu Ducharme, coordonnateur à l'accompagnement : [mathieu.ducharme@adaptavie.org](mailto:mathieu.ducharme@adaptavie.org), 418-529-9238 poste 225

Guillaume Bisson, responsable de plateaux, fin de semaine, [guillaume.bisson@adaptavie.org](mailto:guillaume.bisson@adaptavie.org)

Suzanne Poirier, agente-administrative : [suzanne.poirier@adaptavie.org](mailto:suzanne.poirier@adaptavie.org), 418-529-9238 poste 226

Inscrivez-vous pour  
recevoir la version  
électronique de  
notre bulletin :  
[www.adaptavie.org](http://www.adaptavie.org)