

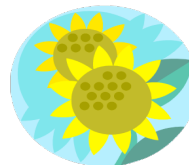
Le printemps amène un vent de renouveau



Vous aurez remarqué depuis quelques semaines des changements importants chez Adaptavie. Il y a tout d'abord le nouveau dépliant de la programmation printemps 2010. Avec ses couleurs vives et attrayantes, nous avons voulu le rendre avant tout plus facile à consulter. Nous sommes également fiers de pouvoir vous offrir une nouvelle formule de réinscription pour ceux et celles qui désirent conserver la même activité à la même heure qu'à la dernière session. Ces changements ayant pour but d'améliorer les services que nous vous offrons. Que ce soit en améliorant continuellement les services déjà existants ou en recherchant de nouvelles activités à vous proposer, votre satisfaction est au cœur de nos priorités.

Adaptavie se veut avant tout un milieu où chaque membre, jeune ou moins jeune peut trouver son bonheur et grâce à la diversité de nos services, et à nos intervenants chevronnés. Vous apprécierez faire de l'activité physique quels que soient vos objectifs.

En cette période où le printemps manifeste ses premiers signes, j'espère que vous passerez une belle session parmi nous et que nous aurons le plaisir de se rencontrer.



Mario Légaré
Directeur général

Un événement à ne pas manquer

Adaptavie soulignera son 30^e anniversaire avec ses membres lors son assemblée générale annuelle, le 8 juin prochain, au gymnase de l'IRDPO (525, boul. Hamel). Pour l'occasion, l'équipe d'Adaptavie dévoilera ses

réalisations de 2009-2010 et ses enjeux pour les années à venir. Un gâteau spécial sera offert et plusieurs prix de présences seront distribués. Surveillez le site Internet pour plus de détails : www.adaptavie.org.

Source: Marie-Hélène Bélanger,
Adjointe à la direction

Adaptavie, atteint par «La fièvre du hockey»



Dans le cadre de son 30^{ième} anniversaire, Adaptavie a organisé le samedi 27 février dernier une journée toute spéciale sous le thème «La Fièvre du hockey».

Au cours de cet événement, les participants des journées-santé ont pu se familiariser avec les rudiments de leur sport favori en compagnie d'un entraîneur de la région.

Ils ont par la suite reçu la visite surprise de M. Philippe Boucher, joueur retraité de la Ligue Nationale de Hockey et gagnant de la Coupe Stanley 2009 avec les Penguins de Pittsburgh. M. Boucher a été généreux de son

temps et de ses anecdotes avec les jeunes participants qui ne manquaient pas de questions à lui poser.

S'en est suivi un match amical sous l'oeil attentif du député de Vanier, M. Patrick Huot et de Mme Marie-Josée Savard, conseillère municipale et membre du comité exécutif de la Ville de Québec.

Cet événement haut en couleurs s'est terminé par une sortie au Colisée de Québec pour voir les Remparts affronter les Maineiacs de Lewiston.

Source: Roxanne Périnet-Lacroix,
Coordonnatrice des activités sportives

Capsule-santé : Bouger pour garder le moral !

Tout le monde s'entend pour dire que l'activité physique est bénéfique pour la santé cardiovasculaire et musculaire, mais saviez-vous que bouger influence également votre bien-être psychologique ? En effet, l'activité physique élève

les taux physiologiques de certains neurotransmetteurs, par exemple les endorphines, qui ont un effet antidépresseur. Adopter un mode de vie actif, c'est bon pour le moral !

Source : Mélanie Beaudoin, kinésologue
Coordonnatrice à l'accompagnement

Des nouveautés à prévoir

Journée-santé

Afin d'éviter la confusion, alléger les procédures et assurer un service de plus professionnel et constant, à partir de l'automne 2010, les journées-santé répétées seront vendues en bloc suivant les sessions d'activités. Une personne qui sera inscrite à la session d'automne évoluera avec son groupe aux deux semaines et ce, pour toutes les journées inscrites au calendrier de l'automne. Cette nouveauté permettra une meilleure progression des participants et une meilleure gestion des équipes.

Inscription en 3 volets

Nous avons écouté vos recommandations et avons mis sur pied un nouveau système d'inscriptions.

1) Ré-inscription «Je continue»

Cette formule est pour les membres qui désirent continuer à pratiquer les mêmes activités qu'à la dernière session.

2) Pré-inscription «je change»

Dans le cas où vous vous étiez inscrit à la session précédente et que vous désiriez changer d'activité, de journée ou d'heure, vous devez vous présenter à la pré-inscription.

3) Inscription « tous égaux »

Si vous n'étiez pas inscrit à la dernière session ou que ne vous ne vous êtes pas prévalus des privilèges des 2 premiers volets ou que vous êtes un nouveau membre, vous devez vous présenter en personne à la période d'inscription.

*Consultez notre site Internet pour connaître les dates des 3 volets d'inscription au www.adaptavie.org.

Merci !

L'équipe d'Adaptavie, vous remercie d'avoir répondu en si grand nombre aux sondages de satisfaction des membres. Soyez assurés que vos réponses et vos commentaires ont bien été entendus et que nous allons faire tout ce qui est en notre pouvoir pour y donner suite.

Source: Mathieu Ducharme,
Stagiaire en loisir, culture et tourisme

L'équipe d'Adaptavie :

Mario Légaré, directeur général : mario.legare@adaptavie.org, 418-529-9238 poste 222

Solange Grenier, secrétaire-réceptionniste : solange.grenier@adaptavie.org, 418-529-9238 poste 221

Marie-Hélène Bélanger, adjointe à la direction : mh.belanger@adaptavie.org, 418-529-9238 poste 226

Anne Germain, coordonnatrice aquatique : anne.germain@adaptavie.org, 418-529-9238 poste 223

Roxanne Périnet-Lacroix, coord. des sports et des activités-santé, roxanne@adaptavie.org, 418-529-9238 poste 224

Mélanie Beaudoin, coordonnatrice à l'accompagnement, melanie.beaudoin@adaptavie.org, 418-529-9238 poste 225

Mathieu Ducharme, stagiaire en loisir, culture et tourisme, mathieu.ducharme@adaptavie.org, 418-529-9238 poste 228

Colette D'Amours, aide-administrative, 418-529-9238 poste 0

Carte de membre

Pour éviter la confusion et les erreurs, nous avons uniformisé la formule. Dorénavant, les cartes de membres seront renouvelables pour tous à la session d'automne. Ces procédures seront en vigueur à partir de l'automne 2011.

Vignette de stationnement

Les membres peuvent dorénavant se procurer leur carte de stationnement directement aux bureaux d'Adaptavie sur les heures normales de bureau ou en soirée, auprès de notre responsable de plateau, Madame Mélanie Beaudoin.

Cette carte est valide pour la durée entière de votre session de cours avec nous (10 semaines). Cela vous revient approximativement à 1,75\$ par jour.

Le coût est de :

18\$	1 journée/semaine
35\$	2 journées/semaine
52\$	3 journées/semaine
70\$	4 journées/semaine
88\$	5 journées/semaine



Procédure d'annulation

Pour faciliter la communication dans les cas de conditions climatiques hasardeuses. Vous pouvez consulter l'option #4 du message d'accueil téléphonique d'Adaptavie (418 529-9238) qui vous informera de la tenue ou non des activités en cas de tempête. Vous pouvez également consulter notre site Internet, www.adaptavie.org, qui est mis à jour régulièrement avec les informations de l'heure.

Source: Roxanne Périnet-Lacroix,
Coordonnatrice des activités sportives
avec la participation de
Mario Légaré
Directeur général

