

**Adaptavie :**

**Programmation activités adaptées – Hiver 2023**

**Dates**

Session activités adaptées: 23 janvier au 25 mars

Inscription : 23 novembre 9h00 au 24 novembre 16h00 (par internet)

Soutien téléphonique de 9h00 à 12h00 le 23 novembre

**Tarifs :**

Carte de membre annuelle 15\$

Consultation clinique en groupe et cours en personne 45\$

Consultation clinique privée 90\$

En forme et autonome 70\$

Cours virtuel 35\$

Programme d'habiletés en fauteuil roulant : 55\$

**VOLET EN PERSONNE – Clinique Adaptavie**

**Consultation clinique en groupe**

**2 intervenants pour 6 membres**

**Horaire variable**

**Cours en personne (Clinique Adaptavie, Galeries Charlesbourg)**

Vous souhaitez maintenir et améliorer votre autonomie dans vos activités quotidiennes? Venez rencontrer un kinésiologue qui vous aidera à atteindre vos objectifs! La formule offerte est de 2 intervenants pour 6 participants.

Adapté à tous les types de limitation physique.

L'accompagnement à l'arrivée et au départ est offert pour certaines plages horaires ciblées.

**Consultation clinique privée**

**Horaire variable**

**Cours en personne (Clinique Adaptavie, Galeries Charlesbourg)**

Vous souhaitez maintenir et améliorer votre autonomie dans vos activités quotidiennes? Venez rencontrer un kinésiologue qui vous aidera à atteindre vos objectifs!

Adapté à tous les types de limitation physique.

L'accompagnement à l'arrivée et au départ est offert pour certaines plages horaires ciblées.

**En forme et autonome (50 ans et +)**

**Lundi 13h00 – Jeudi 8h30 – Jeudi 10h00**

**Cours en personne (Clinique Adaptavie, Galeries Charlesbourg)**

Vous souhaitez maintenir et améliorer votre autonomie dans vos activités quotidiennes? Venez profiter de notre expertise en kinésiologie auprès des personnes âgées. Les consultations sont offertes en groupe de 6 personnes et s'adressent aux personnes autonomes ayant des problèmes de santé mineurs. L'inscription inclut une évaluation de la condition physique ou un programme.

**Programme d'habiletés en fauteuil roulant**

**Mardi 11h30**

**Cours en personne (Clinique Adaptavie, Galeries Charlesbourg)**

Augmentez votre autonomie lors des déplacements et réalisez plus facilement vos activités quotidiennes grâce au programme d'entraînement des habiletés en fauteuil roulant basé sur le Wheelchair skills training program.

Pour les utilisateurs de fauteuil roulant manuel.

#### **VOLET EN PERSONNE – Gymnase de l'IRDQP**

**Hockey cosom**

**Horaire à déterminer**

**Cours en personne (Gymnase de l'IRDQP Hamel)**

Cours axé sur le plaisir, la coopération et l'esprit sportif qui vise l'apprentissage des habiletés techniques et tactiques du hockey.

Personnes ambulantes, déficience physique ou intellectuelle légère

#### **VOLET EN PERSONNE – Espace Adaptavie**

**Santé mentale et bien-être**

**Mercredi 11h00**

**Cours en personne (Espace Adaptavie, Galeries Charlesbourg)**

Augmentez vos aptitudes à cultiver une bonne santé mentale en discutant de sujets tels que l'estime de soi, la gestion du stress et des émotions et la gestion de la fatigue. Ce cours contient des aspects théoriques liés à la santé mentale et une douzaine d'outils à réinvestir dans votre quotidien pour vous guider dans votre développement personnel.

Adapté à tous les types de limitation physique.

## **Initiation à l'informatique**

**Mardi 10h30**

### **Cours en personne (Espace Adaptavie, Galeries Charlesbourg)**

La maîtrise de l'informatique est maintenant essentielle pour accomplir plusieurs tâches de notre quotidien. Apprenez-en les bases afin de profiter pleinement des avantages de la technologie. Faites de l'ordinateur votre allié!

Adapté à tous les types de limitation physique.

## **VOLET EN PERSONNE – Clubs sportifs**

### **Rugby en fauteuil roulant**

**Mardi de 16h45 à 18h30 et jeudi de 16h15 à 17h45**

**Centre communautaire Lebourgneuf**

### **Goalball**

**Lundi de 18h30 à 20h30**

**Gymnase de l'IRD PQ**

### **Parahockey**

**Dimanche de 7h30 à 9h10**

**Centre sportif Marc-Simoneau**

### **Hockey pour tous**

**Dimanche de 9h20 à 10h20**

**Centre sportif Marc-Simoneau**

Contactez-nous pour obtenir toutes les informations sur les clubs sportifs.

Mme Geneviève Duchaine,

Coordonnatrice – Jeunesse & développement sportif

genevieve@adaptavie.org | 418 529-9238 – poste 228

## **COURS VIRTUELS**

### **Méditation et pleine conscience**

**Lundi 14h30**

#### **Cours virtuel**

Qu'est-ce que la pleine conscience? Ce terme peut paraître ésotérique pour certains, mais il s'agit simplement d'une expression pour désigner "ici et maintenant". Dans ces ateliers, on vous présentera des outils pour mieux gérer vos émotions et pour voir la vie avec plus de légèreté. Adapté à tous les types de limitation physique.

### **Cardiofit adapté**

**Mercredi 13h00**

#### **Cours virtuel**

Gardez la forme avec cette parfaite combinaison d'exercices musculaires et cardiovasculaires qui sollicitera l'ensemble de votre corps. Idéal pour personnes ambulantes avec ou sans aide technique.

### **Muscu-Tonique adapté**

**Vendredi 14h30**

#### **Cours virtuel**

Découvrez les nombreux bienfaits des exercices de musculation sur votre autonomie au quotidien avec ce cours qui propose des exercices de force et d'endurance pour l'ensemble du corps. Idéal pour personnes ambulantes avec ou sans aide technique.

### **À l'aise sur chaise : cardio et muscu**

**Mardi 14h30**

#### **Cours virtuel**

Maximisez votre entraînement avec cette combinaison d'exercices musculaires et cardiovasculaires. Cours accessible à tous, car il s'effectue entièrement en position assise. Adapté à tous les types de limitation physique.

### **À l'aise sur chaise : force et souplesse**

**Jeudi 13h00**

#### **Cours virtuel**

Force et souplesse vont de pair pour une bonne santé musculaire! Améliorez ces 2 compétences dans ce cours qui propose des exercices de musculation et de flexibilité pour le haut du corps. Adapté à tous les types de limitation physique.

## **Zumba adapté**

**Jeudi 14h30**

**Cours virtuel**

Vous souhaitez améliorer votre santé cardiovasculaire et vous aimez danser? Le cours de Zumba adapté vous propose des chorégraphies accessibles à tous pour vous entraîner tout en s'amusant!

Idéal pour personnes ambulantes avec ou sans aide technique.

## **Équilibre**

**Lundi 13h00**

**Cours virtuel**

Ce cours vous propose une combinaison d'exercices statiques et dynamiques variée pour travailler les muscles nécessaires à l'équilibre. Que vous ayez ou non besoin d'un appui, nous vous proposerons des exercices adaptés pour que vous puissiez relever le défi!

Idéal pour personnes ambulantes avec ou sans aide technique.

## **SERVICES DE RÉPIT**

**Adaptavie :**

**Programmation services de répit – Hiver/Printemps 2023**

**Dates**

Session : janvier à juin 2022 (aucune activité 9-10 avril)

Inscription : 28 novembre 9h00 au 2 décembre 16h00 (par internet)

Ratio : 1 pour 3 | Lieu : École Sans-Frontière

Horaire : 9h00 à 15h45

## **Déficiência intellectuelle**

**Samedis DI (10 répits, 350\$)**

21 janvier, 4-18 février, 4-18 mars, 1<sup>er</sup>-15-29 avril, 13-27 mai

**Dimanches DI – groupe 1 (10 répits, 350\$)**

22 janvier, 5-19 février, 5-19 mars, 2-16-30 avril, 14-28 mai

**Dimanches DI – groupe 2 (9 répits, 315\$)**

29 janvier, 12-26 février, 12-26 mars, 23 avril, 7-21 mai, 4 juin

## **Déficiência physique**

**Samedis DP (9 répits, 315\$)**

28 janvier, 11-25 février, 11-25 mars, 22 avril, 6-20 mai, 3 juin