

PROGRAMMATION DES LOISIRS

AUTOMNE 2024

Introduction

Page 1

Activités aquatiques

Centre aquatique Entre Fleuve et Montagnes

Page 2

Activités sportives et culturelles

Bibliothèque la Plume D'Oie

Club de marche Côte-de-Beaupré

Club de patinage artistique

Club des Pionniers de Saint-Joachim

Club de marche Côte-de-Beaupré

École de Musique Côte-de-Beaupré

Formation Gardiens Avertis et Prêts à rester seul

Pages 3 à 7

Activités pour nos aînés

Séances de remise en forme pour les 50 ans et +

Projet Générations Branchées:

- Ateliers interactifs sur l'informatique
- Café entraide digitale
- Activité de numérisation de photos et diapositives

Pages 8 à 10

Organismes et services communautaires

Association bénévole Côte-de-Beaupré

Ressources familiales Côte-de-Beaupré

Page 11

POUR PLUS D'INFORMATIONS

loisirs@saintjoachim.qc.ca

www.https://saintjoachim.qc.ca



Contraintes dûes aux rénovations

Cette saison, en raison de travaux de rénovation importants à l'hôtel de ville, la programmation des loisirs sera exceptionnellement moins exhaustive que la saison précédente. Les espaces habituellement dédiés à nos activités ne seront pas accessibles, ce qui nous oblige à réduire l'offre de certains cours et événements.

Nous vous remercions de votre compréhension et tenons à souligner que ces rénovations visent à améliorer nos installations pour mieux vous accueillir à l'avenir. Nous vous invitons à consulter régulièrement notre site et nos réseaux sociaux pour rester informés des activités maintenues et des alternatives proposées.



Merci de votre précieux soutien et au plaisir de vous accueillir bientôt dans nos nouveaux espaces!



Activités aquatiques

Centre aquatique Entre Fleuve et Montagnes

Le centre vous offre une programmation aquatique diversifiée dans un environnement sécuritaire qui vous permettra de profiter d'installations de dernières pointes. Des cours d'aquaforme aux cours de natations privés ou en groupe, des activités libres, en passant par les cours de formation qui mènent au brevet sauveteur national, le centre pourra satisfaire les besoins de tous.

ACTIVITÉS

- ✓ **Bains libres**
 - ▶ Bain pour tous
 - ▶ Bain en longueurs
 - ▶ Bain pour adultes

- ✓ **Natation pour enfants**
 - ▶ Parents et enfants 1-2-3
 - ▶ Préscolaire 1-2-3-4-5
 - ▶ Nageur 1-2-3-4-5-6

- ✓ **Séance aquatique pour adulte**
 - ▶ Aquadou
 - ▶ Aquaforme
 - ▶ Aquaforme taille plus
 - ▶ Aquajogging
 - ▶ Aquacircuit
 - ▶ Entraînement supervisé
 - ▶ Prénatal aquatique
 - ▶ Aquapoussette
 - ▶ Nageur adulte 1-2



Bains libres



Natation pour enfants



Séance pour adulte



CENTRE AQUATIQUE

Entre fleuve et
montagnes



Appeler au
(418) 827-8902



Consulter le
www.centreaquatiquefm.com

INSCRIPTION PAR COURRIEL

À L'ADRESSE :

CPACOTEDEBEAUPRE@GMAIL.COM

Club de patinage artistique

Programmes complets d'habiletés portant sur l'équilibre, la maîtrise et l'agilité. Action, mouvements et plaisir!



Patinage plus

13 cours & 1 spectacle
Enseigné en grand groupe par un entraîneur professionnel accompagné d'assistantes de programme.

Du 21 septembre au 14 décembre 2024 (spectacle du 21 décembre)
Le samedi de 8h30 à 9h20

Coût: 216\$



Programme mini star

13 cours & 1 spectacle
Enseigné en petit groupe par un entraîneur professionnel.
Du 16 septembre au 9 décembre 2024 (spectacle du 21 décembre)
ou

Du 18 septembre au 11 décembre 2024 (spectacle du 21 décembre)
Lundi de 18h à 18h30
ou
Mercredi de 18h à 18h30
Coût: 216\$



Patinage star - Privé

Dès le 4 septembre 2024
Lundi/mercredi/samedi

Offre aux patineurs de tout âge l'occasion d'apprendre les habiletés de patinage de base dans les disciplines de la danse sur glace, du style libre et du patinage d'interprétation.

Coût: 290\$ par année*

*Frais de compétition en sus.
Rémunération des entraîneurs certifiés aux frais des patineurs.



École de
MUSIQUE
Côte-de-Beaupré

Début des cours

Automne (13 semaines)

Début des cours :

16 septembre

Cours offerts :

Piano – Guitare – Chant

Enfants à partir de 6 ans

Adultes de tout âge

Organisme à but non lucratif qui offre des cours aux enfants et adultes de la MRC Côte-de-Beaupré, l'École de musique offre des cours qui abordent tant les aspects théoriques que pratiques. Afin d'ajouter à la motivation et à la persévérance des élèves et en fonction du niveau atteint, ces derniers sont invités à se produire lors des concerts de décembre et de fin d'année.

Cours d'une durée de 30, 45 ou 60 minutes. La plupart des cours sont offerts en privé, mais il est possible de les suivre en semi-privé pour un coût moindre.

POUR LES TARIFS ET INFORMATIONS CONSULTER LE:

<http://ecolemusiquebeaupre.com>

POUR VOUS INSCRIRE:

<http://ecolemusiquebeaupre.com/inscription.php>



BIBLIOTHÈQUE LA PLUME D'OIE

PROGRAMMATION

CONFÉRENCE: SI J'AVAIS SU... DE JULIE L'ARCHER

Quand? Jeudi 26 septembre de 19h à 20h30
Venez découvrir l'univers d'une auteure au parcours atypique, passant du rêve d'écrire à la réalisation de celui-ci.

CONFÉRENCE: COMMENT ARRIVER À MIEUX GÉRER SON STRESS

Quand? Mardi 12 novembre de 19h à 20h30
Présentée par Véronique Botasso, coach spécialisée dans la gestion du stress. Cette conférence vous permettra d'explorer les origines et les impacts de celui-ci sur votre bien-être.



NOUVEL
HORAIRE

DIMANCHE
DE 13H00 À 15H00

MERCREDI
DE 13H À 15H

LUNDI
DE 18H30 À 20H30

NOUVEAUTÉ
DE 18H30 À 20H30

LA CARTE MUSÉO



La carte MUSÉO offre la chance aux abonnés des bibliothèques de partir à la découverte de musées et de leurs fascinantes expositions!

Pour profiter du service, l'abonné n'a qu'à se rendre à sa bibliothèque municipale et emprunter la carte MUSÉO.

CE QU'IL FAUT SAVOIR À PROPOS DE LA CARTE MUSÉO:

- Service en vigueur du 1er octobre au 31 mai
- Laissez-passer pour l'admission gratuite dans les musées participants
- Valide pour 2 adultes et 2 enfants âgés de 16 ans et moins
- Le tarif régulier selon l'âge s'applique à toute personne additionnelle
- Prêt d'une durée de 14 jours non renouvelable
- Limite de 2 cartes MUSÉO par abonné

Pour plus d'informations: (418) 827-8483



CLUB DES PIONNIERS DE SAINT-JOACHIM

ACTIVITÉS À VENIR



LES MERCREDIS CARTES & CASSE-TÊTES

À partir du 11 septembre, **tous les mercredis à 13h**, au presbytère. Vous êtes tous les bienvenus; membres et non membres. Les cartes seront déjà sur place, apportez vos casse-têtes.

FÊTE D'AUTOMNE

Mercredi le 25 septembre de 11h à 16h30 au sous-sol de l'hôtel de ville. Un buffet sera servi sur place et il y aura un bingo partage!

SOUPER DE NOËL

Samedi le 30 novembre à 17h30, à la **salle communautaire de Beaupré au 20, rue de Fatima Est**

Au menu: Souper & soirée dansante avec Richard Moisan.

Une belle façon
de rencontrer des gens, tisser des
liens, s'amuser et bouger de façon
sécuritaire.



CLUB DE MARCHÉ CÔTE -DE-BEAUPRÉ

Joignez-vous au Club de marche de la Côte-de-Beaupré et devenez un randonneur en pratiquant la marche active de groupe en nature.

Depuis février 2017, le club organise des randonnées en sentiers pédestres en toute saison. Il vise à **motiver les membres à pratiquer la marche active** de façon assidue, en favorisant les échanges entre eux, au contact de la nature.

Les marches ont lieux du lundi au vendredi et à l'occasion en fin de semaine, à compter de 8 h 30 de juin à septembre et de 9h le reste de l'année (octobre à mai). Les randonnées se pratiquent sur des sentiers en forêt sur les territoires de la Côte-de-Beaupré et de Charlevoix. La distance varie entre 6 et 12 km et la durée est entre 2 et 4 heures.

Frais d'inscription pour un abonnement annuel

Membre individuel 30\$/année, membre familial (couple) 50\$/année, incluant une assurance accident-sauvetage. Des droits d'accès sont possibles à certains sites de randonnée.

Nouveauté : Des expéditions de fin de semaine sont disponibles pour relever le « Défi des 5 Sommets de Charlevoix ». Une personne peut s'inscrire comme « membre d'un jour » au tarif de 5\$ et doit prévoir les frais d'accès au sentier.

Informations et inscription sur notre blogue :
www.clubdemarchecotedebeaupre.blogspot.ca

D'autres informations disponibles sur notre page Facebook :

www.facebook.com/ClubMarcheCoteBeaupre

Contact : Luc Legendre, président (418) 580-2275
ou clubmarchecotebeaupre@gmail.com



FORMATION Gardiens Avertis

Présenté par la Ville de Ste-Anne-de-Baupré, en collaboration avec la Municipalité de Saint-Joachim, le cours "Prêts à rester seuls" et la formation "Gardiens avertis", des cours certifiés par la Croix Rouge Canadienne, seront offerts cette année.

Si vous songez à faire du gardiennage ou si vous en faites déjà et que vous aimeriez parfaire vos connaissances, le cours de "Gardiens Avertis" s'adresse à vous. Ce cours vous aidera à veiller à la sécurité des enfants que vous gardez. S'adresse aux enfants de 11 à 15 ans.

Quand? Vendredi 27 janvier 2025 de 8h30 à 16h30

Où? Centre des Loisirs de Ste-Anne-de-Baupré

Coût: 65\$ → comprend la formation, le manuel de l'élève, la mini- trousse et la certification.

FORMATION Prêts à rester seul

"Prêts à rester seuls" permet aux jeunes d'apprendre des techniques de base en secourisme et d'acquérir les compétences nécessaires pour assurer leur sécurité lorsqu'ils ne sont pas sous la supervision d'un parent, d'un tuteur ou d'un adulte en qui ils ont confiance, qu'ils soient à la maison ou dans leur collectivité. S'adresse aux enfants de 9 ans et plus.

Quand? Vendredi 1er novembre de 8h30 à 14h

Où? Centre des Loisirs de Ste-Anne-De-Baupré

Coût: 65\$ → comprend la formation, le manuel de l'élève et la certification.



**Pour vous inscrire
veuillez nous contacter
par courriel à**

loisirs@saintjoachim.qc.ca

Activités pour nos aînés



VIACTIVE

**SÉANCES
GRATUITES
D'ACTIVITÉS
PHYSIQUE POUR
LES AÎNÉS**

À QUI S'ADRESSENT LES ACTIVITÉS VIACTIVE?

Les activités sont offertes à toutes personnes de 50 ans et plus intéressées à faire de l'activité en groupe et dont la condition physique leur permet (mobilité réduite ou non).

QU'EST-CE QUE LES ACTIVITÉS VIACTIVE?

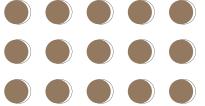
Il s'agit d'un programme qui offre des façons de bouger avec quatre routines d'exercices en lien avec des activités pratiquées au cours des quatre saisons. Ce programme offre des activités variées telles que des divers exercices ainsi que des activités de marche ou de plein air ainsi que des jeux actifs.

QUAND?

Tous les mardis de 13h30 à 14h30, à partir du 17 septembre prochain.

À partir du 15 octobre, les séances se dérouleront du côté du gymnase du Centre communautaire de Ste-Anne-de-Beaupré.

**Inscription requise à loisirs@saintjoachim.qc.ca
ou au (418) 827-3755, poste 105.**



PROGRAMME NOUVEAUX HORIZONS POUR LES AÎNÉS

La Municipalité de Saint-Joachim est heureuse d'annoncer qu'elle a reçu un soutien financier dans le cadre du programme Nouveaux Horizons pour les aînés du gouvernement du Canada pour son **projet Générations Branchées**.

Ce programme fédéral de subventions et de contributions appuie des projets qui sont dirigés ou inspirés par des aînés et qui améliorent la vie d'autres personnes de la communauté. Les fonds serviront à **offrir une série d'ateliers interactifs, de formations pratiques, de projections et d'autres activités** spécialement conçues pour les gens qui sont moins à l'aise avec les technologies. Nous remercions le programme pour le soutien financier



accordé à la Municipalité de Saint-Joachim. Ces fonds amélioreront considérablement la vie des aînés de notre communauté.

TRANSPORT DISPONIBLE SUR DEMANDE

Pour faciliter votre participation à nos activités, nous sommes heureux d'offrir un **service de transport gratuit** pour ceux qui ne sont pas en mesure de se déplacer par leurs propres moyens. N'hésitez pas à **nous contacter pour réserver votre transport** ou pour toutes autres questions.

Financé par le gouvernement du
Canada par le biais du programme
Nouveaux Horizons pour les aînés

Canada 

GÉNÉRATIONS BRANCHÉES

PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS

ATELIERS THÉMATIQUES

Introduction au web et gestion d'une adresse courriel

QUAND? Jeudi 14 novembre 2024, de 13h à 16h

OÙ? 48, chemin du Cap-Tourmente, Saint-Joachim QC

Utilisation sécuritaire d'Internet et achats en ligne

QUAND? Jeudi 12 décembre 2024, de 13h à 16h

OÙ? 48, chemin du Cap-Tourmente, Saint-Joachim QC

Introduction aux réseaux sociaux et gestion des photos et des souvenirs numériques

QUAND? Jeudi 9 janvier 2025, de 13h à 16h

OÙ? 48, chemin du Cap-Tourmente, Saint-Joachim QC

Utilisation des services administratifs en ligne

QUAND? Jeudi 20 février 2025, de 13h à 16h

OÙ? 48, chemin du Cap-Tourmente, Saint-Joachim QC



POUR VOUS INSCRIRE AUX ATELIERS

Contactez-nous par téléphone au (418) 827-3755 poste 105

ou par courriel à loisirs@saintjoachim.qc.ca



CAFÉS ENTRAIDE DIGITALE

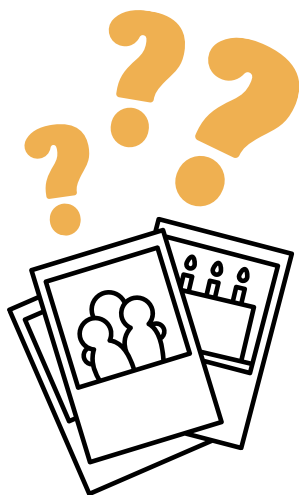
QUAND? À partir du 6 novembre, tous les **derniers vendredis de chaque mois**, de 10h à 12h **OÙ?** Au presbytère de St-Joachim

Apportez vos appareils électroniques et venez poser vos questions! Une personne ressource sera sur place pour vous aider, ainsi que d'autres participants avec qui vous pourrez échanger, tout en sirotant un bon café.

ACTIVITÉ DE NUMÉRISATION DE PHOTOS ET DE DIAPOSITIVES

QUAND? À partir du 6 novembre, tous les **premiers mercredis de chaque mois**, de 10h à 12h **OÙ?** Au presbytère de St-Joachim

Rejoignez-nous pour une activité de numérisation où vous pourrez **transformer vos souvenirs physiques en versions numériques.**





Devenez bénévole à l'accompagnement-transport

Vous avez un peu de temps et aimeriez accompagner, échanger et faire la différence auprès de personnes qui ont besoin de vous!



Rejoignez notre
équipe de bénévoles!



Association Bénévole
Côte-de-Beaupré
Pour le mieux-être des aînés

NOUVEAUTÉ À LA POPOTE ROULANTE!

Nous sommes ravis d'annoncer que les plats de la popote roulante seront désormais préparés par **Anne-Marie Guilbault**, cheffe dotée d'une riche expertise de 30 ans principalement à la Grande Ferme de St-Joachim. Cette nouvelle embauche sera un atout précieux pour notre service, qui ne pourra que grandir dans les mois à venir!



APPEL DE BÉNÉVOLES

L'association Bénévole est à **la recherche active des nouveaux bénévoles** afin de prêter main forte pour son service de transport vers les services essentiels.

Ce service gratuit s'adresse aux personnes âgées encore autonomes, mais ayant besoin d'accompagnement pour se rendre à des endroits tels que les banques, les pharmacies et les épiceries, tout en bénéficiant du soutien et de la présence réconfortante d'un bénévole.

Contactez l'Association Bénévole Côte-de-Beaupré aux coordonnées ci-dessous:

(418) 827-8780

info@associationbenevolecb.com

LES SERVICES AUX PROCHES AIDANTS

Si vous prenez soin d'un proche, qu'il soit confronté à une perte d'autonomie, aux défis du vieillissement ou à la suite d'un diagnostic de maladie, vous êtes un proche aidant ! Nous offrons au sein de notre association une variété de services conçus spécifiquement pour vous accompagner, vous soutenir et vous fournir les outils nécessaires. Découvrez-les ci-dessous :

Soutien psychosocial individuel et de groupe :

Notre intervenante vous offre un soutien psychosocial individualisé, comprenant une écoute attentive et un accompagnement personnalisé. De plus, nous organisons des conférences et des cafés-rencontres mensuels où vous pourrez échanger, vous informer et trouver un soutien adapté à vos besoins.

Service de répit hors domicile à La Maisonnée :

Chaque mardi, de 9 h 30 à 14 h 30, pour prendre du temps pour vous-même en toute tranquillité, en sachant que votre proche est en sécurité avec nos deux intervenantes qualifiées.

Envoi d'une infolettre mensuelle :

Restez informé(e) sur les événements à venir, les ressources disponibles et obtenez des conseils pratiques pour les proches aidants.

Tous nos services sont entièrement gratuits pour les résidents de la Côte-de-Beaupré.

***La programmation des activités pour l'automne-hiver 2024-2025 est sortie! Abonnez-vous à notre infolettre afin d'en savoir plus.**

Pour plus d'informations, (418) 827-8780, poste 105 ou par courriel à l'adresse

prochesaidants@associationbenevolecb.com

*«Nous sommes là
pour vous aider.»*



« **Organisme offrant des services qui visent à soutenir les habiletés parentales tout en favorisant le développement des enfants par la réalisation de diverses activités axées sur l'accompagnement et la formation, l'entraide et la socialisation.** »

SERVICES OFFERTS



Ressources familiales
Côte-de-Beaupré
Mon espace famille

La halte-garderie

Le service de halte-garderie est offert gratuitement aux membres de Ressources familiales Côte-de-Beaupré. La halte-garderie est aussi accessible de façon temporaire ou pour du répit. Pour réserver et pour plus d'informations, consultez le <https://rfcb.ca/>

Les activités parents enfants:

De retour le 13 septembre prochain

Recevez des propositions d'activités à faire à la maison ainsi que des trucs et astuces pour la vie familiale. Des sorties extérieures ainsi que des déjeuners-rencontres axés sur des thématiques sont organisés régulièrement et permettent aux familles de sortir de leur routine et d'échanger avec d'autres familles.

Les services de périnatalités:

Les matinées bédaines et poupons de retour le 18 septembre

Autres services aussi disponibles

- Cours prénataux
- Groupe de marraines d'allaitement
- Ateliers périnataux entourant la maternité
- Balades poupons

Pour plus d'informations, consultez le

<https://rfcb.ca/> ou téléphonez au
(418) 827-4625

