

PROGRAMMATION DES LOISIRS

AUTOMNE 2025

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 des Pionniers de Saint-Joachim

Club de marche Côte-de-Beaupré

Conférence sur l'éducation canine

École de Musique Côte-de-Beaupré

Initiation au crochet

Initiation au tricot

Retour du yoga

Séances de remise en forme pour les 50 ans et +

Pages 3 à 9

Organismes et services communautaires

Association bénévole Côte-de-Beaupré

Ressources familiales Côte-de-Beaupré

Page 10 & 11



POUR PLUS D'INFORMATIONS

loisirs@saintjoachim.qc.ca
[www.<https://saintjoachim.qc.ca>](https://saintjoachim.qc.ca)



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

- ▶ Aquadoux
- ▶ 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

Pour plus d'informations et pour vous inscrire :



Appeler au
(418) 827-8902



Consulter le
www.centreaquatiquefm.com

GRAND RETOUR DES SÉANCES DE YOGA !



**Souplesse
du corps,
paix de
l'esprit.**

Besoin d'un moment pour vous recentrer, bouger en douceur et retrouver votre énergie ? Les cours de yoga font leur grand retour à l'hôtel de ville !

Dès le 25 septembre prochain, rendez-vous chaque jeudi à 18h30 pour une séance d'une heure accessible à tous les niveaux.

Offrez-vous une session complète pour seulement 100 \$, ou participez à la carte au coût de 15 \$ par séance.

L'inscription se fait en ligne sur Qidigo. Réservez vite votre place et profitez d'un moment de détente hebdomadaire au cœur de la communauté.

Inscription via Qidigo ou par courriel à loisirs@saintjoachim.qc.ca



NOUVEAUTÉ !

Initiation au tricot

Quand ?

1er octobre, de 10h à 12h

Envie d'apprendre à tricoter, de vous remettre dans le bain après quelques années ou simplement de partager vos trucs avec d'autres passionnés ? Venez passer un moment chaleureux et créatif, que vous soyez débutant, de retour après une longue pause ou déjà expérimenté ! Une personne sera sur place pour enseigner les bases et accompagner vos projets, mais l'atelier se veut avant tout un lieu d'échange et de convivialité.

Apportez votre matériel – vous pouvez vous le procurer directement à la boutique Les Berceuses de Laine à Beaupré, où l'équipe se fera un plaisir de vous conseiller. Un rabais est offert aux participants inscrits à l'atelier.

Initiation au crochet

Quand ?

18 octobre, de 10h à 12h

Vous aimeriez découvrir le crochet, apprendre les points de base et réaliser vos premiers projets ? Cet atelier est spécialement pensé pour les débutants qui veulent s'initier en douceur à cet art créatif ! Une personne ressource sera sur place pour vous enseigner pas à pas les techniques de base et répondre à vos questions.

Apportez votre matériel – vous pouvez vous le procurer directement à la boutique Les Berceuses de Laine à Beaupré, où l'équipe saura bien vous conseiller. Un rabais est offert aux participants inscrits à l'atelier.



École de
MUSIQUE
Côte-de-Beaupré

Début des cours

Automne (13 semaines)

Début des cours :

13 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](http://ecolemusiquebeaupre.com/inscription.php)

BIBLIOTHÈQUE LA PLUME D'OIE

HEURES D'OUVERTURE

VENDREDI
DE 18H30 À 20H30

DIMANCHE
DE 13H00 À 15H00

LUNDI
DE 18H30 À 20H30

MERCREDI
DE 13H À 15H
DE 18H30 À 20H30

**BÉNÉVOLES
RECHERCHÉS**



Envie de relever un nouveau défi et de plonger dans l'univers de la littérature ? Nous recherchons un(e) bénévole pour occuper le poste de préposé(e) au comptoir à la bibliothèque.

Votre rôle consistera à être présent(e) deux dimanches par mois de 13 h à 15 h.

Les principales tâches à accomplir seront :

- Offrir un service à la clientèle en accueillant les visiteurs et en répondant à leurs questions.
- Utiliser le logiciel de prêt de livres pour gérer les emprunts et retours.
- Maintenir un environnement ordonné et agréable pour les usagers.

Pour plus d'informations : (418) 827-8902, poste 204

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 & JEUX



À partir du 10 septembre, tous les mercredis à 13h, dans la salle communautaire de l'hôtel de ville.

Vous êtes tous les bienvenus; membres et non membres. Les cartes seront déjà sur place, apportez vos casse-têtes et vos jeux.

FÊTE D'AUTOMNE

Le 5 novembre 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 13 décembre à 17h30, dans la salle communautaire de l'hôtel de ville. Au menu: Souper & soirée dansante avec Les Complices.

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

CLUB DE MARCHE 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 lieu 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





ATELIER ÉDUCATION CANINE

Vous aimeriez améliorer votre relation avec votre compagnon à quatre pattes ou comprendre certains de ses comportements ? Venez assister à notre **conférence gratuite** sur l'éducation canine, animée par Normand du Domaine Anim'o plus. Au programme : des astuces simples, des explications claires et des conseils adaptés pour rendre la vie avec votre chien encore plus agréable.

22 novembre
À partir de 10h

- ✓ **C'EST GRATUIT !**
- ✓ **Les animaux ne sont pas les bienvenue durant la conférence**



**INSCRIPTION
REQUISE VIA QIDIGO**



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 23 septembre prochain,
dans notre toute nouvelle grande salle à l'hôtel de ville.

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



ASSOCIATION BÉNÉVOLE CÔTE-DE-BEAUPRÉ



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!



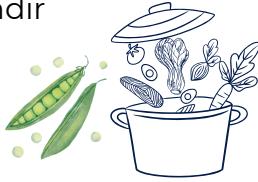
Rejoignez notre équipe de bénévole!



Association Bénévole
Côte-de-Beaupré
Pour le volonté-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 aînées 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.»



S E R V I C E S O F F E R T S

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.

« 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. »



Ressources familiales Côte-de-Beaupré *Mon espace famille*

Les services de périnatalités:

Les matinées bédaines et poupons de retour le 18 septembre

Autres services aussi disponibles

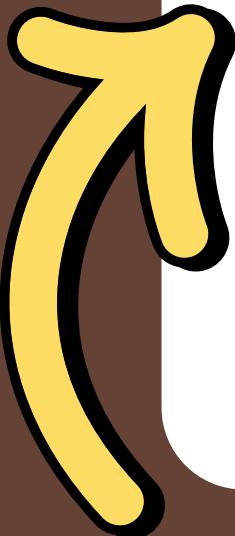
- Cours prénataux
- Groupe de marraines d'allaitement
- Ateliers périnataux entourant la maternité
- Balades poupons

Pour plus d'informations, consultez le

<https://rfcb.ca/> ou téléphonez au

(418) 827-4625





Inscription EN LIGNE

**Réservez votre
place dès
maintenant !**

VIA QIDIGO

- Pour plus d'informations, contacter le service des loisirs au poste 105.
- Vous avez des suggestions ? Vous avez envie d'offrir vos services pour donner un atelier ou des cours? Contactez-nous !