

### **DANS CETTE INFOLETTRE:**

**PROGRAMMATION DES  
ACTIVITÉS DE L'HIVER 2024**

**DÎNER DES FÊTES POUR LES  
MEMBRES**

**VENTE DE GÂTEAUX AUX FRUITS  
ET D'EMBALLAGES DE  
CONFITURES**

**ET AUTRES INFORMATIONS  
D'INTÉRÊT!**

#### **RAPPEL:**

**Période d'inscription pour la  
programmation des activités de l'hiver  
2024: 11 décembre au 7 janvier**

**Prochaine conférence "Planifier pour  
que le temps de Fêtes ne soit pas un  
fardeau": 13 décembre**

**Prochain groupe Proches Aidants:  
14 décembre**

**Dîner des Fêtes:  
17 décembre**

**Prochain groupe Aidants-Aidés:  
10 janvier**



**Prenez note que nos bureaux seront fermés  
pour les congés des Fêtes du 23 décembre  
au 2 janvier inclusivement.**

**D'ici là, toute l'équipe vous souhaite ses  
meilleurs voeux!**

# PROCHAINE CONFÉRENCE

## Planifier, pour que le temps des Fêtes ne soit pas un fardeau

**Anne-Sophie Thibault**  
Intervenante Sociale à Parkinson CNCA

Pour des personnes touchées par la maladie de Parkinson, la période des fêtes peut être gage de stress, d'anxiété, de grande fatigue et même de symptômes dépressifs. Comment faire pour que cette période reste un moment agréable à passer avec les êtres chers ?

### QUÉBEC

Date : **Mercredi 13 décembre**

Heure : 13h30

Lieu : À nos bureaux

situé au 245, rue Soumande, Québec  
(Local 285)

### LÉVIS

À déterminer si intérêt de 6 personnes ou plus.

### Renseignements et inscriptions:

418-527-0075

ou Anne-Sophie Thibault:  
asthibault@pcnca.ca

## PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS HIVER 2024

Des modifications importantes sont apportées à l'apport financier que nous vous proposons habituellement pour vous inscrire aux activités.

### **Ainsi, à partir de janvier 2024 :**

**Les ateliers Corps et Expression (virtuels et présentiels),**  
ne seront plus offerts gratuitement.

Un montant de 30\$ par session sera demandé à chaque participant.

**Les autres activités** ne seront plus offertes à moitié prix, mais chaque participant obtiendra une réduction de 50\$ pour s'inscrire à une activité par session.

Nous sommes conscients que ces changements pourraient avoir un impact sur le taux de participation, c'est pourquoi nous travaillons actuellement à développer de nouvelles offres d'activités qui seraient moins coûteuses pour tous.

**Voir les activités proposées et les modalités d'inscription à la page suivante.**

# PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS

## HIVER 2024

### SESSION DE 12 SEMAINES

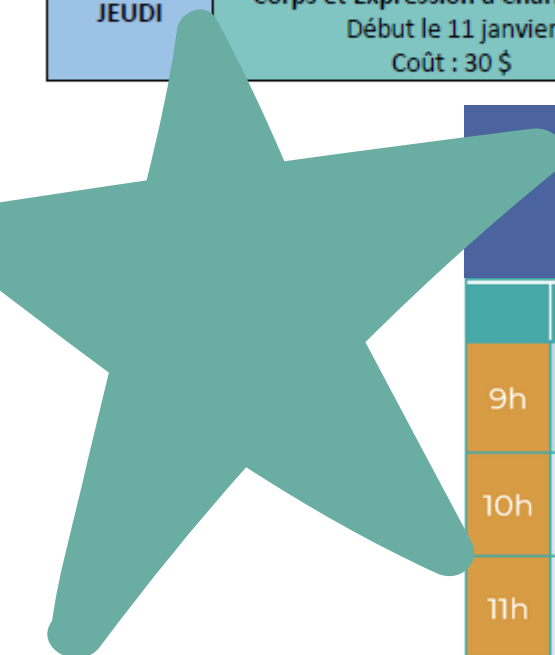
#### ATELIERS CORPS ET EXPRESSION ET YOGA-MÉDITATION

INSCRIPTIONS À NOS BUREAUX : 418-527-0075 ou 1-877-527-0075

LUNDI	13h30 à 15h30 Yoga méditation à Québec Début le 15 janvier Coût : 130 \$ (incluant le rabais)	Édifice des Halles Fleur de Lys, 245 rue Soumande, bureau 285
MARDI	9h45 à 10h45 Corps et Expression virtuel Début le 8 janvier Coût : 30 \$	Par ZOOM
	14h30 à 16h30 Corps et Expression à Cap-Rouge Début le 16 janvier Coût : 30 \$	Centre communautaire de Cap-Rouge, 4473 rue St-Félix
MERCREDI	13h30 à 15h30 Corps et Expression à Lévis Début le 10 janvier Coût : 30 \$	Résidence Carpe Diem, 565 rue St-Joseph
JEUDI	13h30 à 15h30 Corps et Expression à Charlesbourg Début le 11 janvier Coût : 30 \$	Centre de Loisirs du Jardin, 4225 rue des Roses



Pour les entraînements adaptés offerts par XL Gym à Charlesbourg, il faut appeler au 418-623-4310 pour les détails et l'inscription.



#### COURS ADAPTÉS OFFERTS PAR LA CLINIQUE SYNAPSE

INSCRIPTIONS AUX BUREAUX DE SYNAPSE : 418-842-7888

COÛTS: 174,25 \$ (incluant le rabais de 50\$)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	
9h	9h30 à 10h30 Souplesse et relaxation	9h30 à 10h30 Boxe	9h30 à 10h30 Boxe	9h30 à 10h30 Souplesse et relaxation	9h30 à 10h30 TRX Abdos	9h30 à 10h30 Marche Nordique Lévis
10h		10h45 à 11h45 Rame Fitness	9h45 à 10h45 M-E-C (virtuel)	9h45 à 10h45 Rame	10h45 à 11h45 Cardio +	
11h			11h00 à 12h00 Boxe (virtuel)		11h00 à 12h00 Souplesse et relaxation	11h00 à 12h00 Boxe (virtuel)
M I D I						
13h	13h15 à 14h15 Cardio +			13h15 à 14h15 Boxe		
14h	14h30 à 15h30 Rame Fitness					

#### CLINIQUE SYNAPSE

2013 Boulevard Lebourgneuf,  
Québec  
Salle d'entraînement du Saphir

#### GYM SYNAPSE - QUÉBEC

824, rue Paradis, porte 3

#### STUDIO UNIS DE LÉVIS

40, Rte du Président-Kennedy, Lévis

#### PARC DE LA RIVIÈRE ETCHEMIN

2686 Rue de l'Abbaye, Saint-Romuald

## CAMPAGNE DE GÂTEAUX AUX FRUITS 2023

En soutien aux personnes vivant avec la maladie  
de Parkinson et leurs proches aidants



Coût du gâteau  
25\$



Caisse de 10  
gâteaux  
250\$  
(livraison incluse)

Aussi offert au coût de 20\$  
le Cadeau Déjeuner incluant :

- Beurre de pommes
- Gelée de pommes
- Confiture fraises et rhubarbe



*Compliments de Belle-Maman*

**Vous avez  
jusqu'au 22  
décembre pour  
vous procurer  
nos produits.**

**Vous pouvez vous les procurer aux endroits suivants :**

### Dans la CAPITALE-NATIONALE

Au bureau de Parkinson CNCA, 245 rue Soumande, bureau 218

Chez Pomme Salade, 4145 1ère Avenue (Gâteaux seulement)

À la Boucherie Les Saules, 2070 Boul. Masson (Gâteaux seulement)

Au Salon de coiffure Carlain, Place des Quatre-Bourgeois

À la Clinique de physiothérapie Synapse, 2013 boulevard Lebourgneuf, local 107

Au Gym de la Clinique Synapse, 824 rue Paradis, porte 3

À l'épicerie La gourgane, 23 Rue Racine, Baie-Saint-Paul (Gâteaux seulement)

### En CHAUDIÈRE-APPALACHES

À la Boucherie JB Allard, 221 route Marie-Victorin, Lévis (Gâteaux seulement)

À la Boucherie Jean Leclerc et Ass, 7265 Boul. Guillaume-Couture, Lévis (Gâteaux seulement)

À l'épicerie La Cambuse, 254 Av. de Gaspé O, Saint-Jean-Port-Joli (Gâteaux seulement)

# Merci

À tous nos membres, aux généreux bénévoles, aux résidences, aux marchés de Noël et aux commerces qui ont participé à cette campagne de financement. Votre soutien indispensable à la réussite d'une telle activité est des plus appréciés!

# Invitation au Dîner des Fêtes des membres de PCNCA

**Dimanche le 17 décembre  
à 11h30**

Toute l'équipe vous convie à son traditionnel  
repas des Fêtes qui se tiendra cette année à  
**l'Hôtel Plaza Québec**, salle Chopin/Mozart,  
3031 boulevard Laurier, Québec

## Au menu

Velouté saisonnier

Mignon de porc,  
sauce aux deux moutardes  
et sa tombée de chorizo

Douceur du moment

Café, thé ou infusion

Surprises et Ambiance  
festive!

## Transport gratuit

Par Autobus Auger  
Départ de Lévis (École secondaire des Etchemins)  
Départ de Québec (Halles Fleur de Lys)

Pour détails et inscription: 418-527-0075

## Coût

20\$ par personne  
Incluant les taxes et le service

Payable à l'avance par chèque,  
carte de crédit ou argent comptant.

## Réservation

Par téléphone: 418-527-0075  
Date limite: 10 décembre

\* Possibilité d'un menu à la carte si  
allergies, régime particulier ou mode de  
vie différent. À préciser lors de la  
réservation, merci.

**Il n'est pas trop tard si  
vous décidez de vous  
joindre à nous!  
Nous prolongeons les  
inscriptions jusqu'à jeudi  
14 décembre.**

**Les personnes inscrites  
pour le transport seront  
contactées pour les  
précisions concernant  
l'heure des départs.**

## Aperçu des conférences à venir en 2024 Détails à venir, restez à l'affût!

### Janvier

Démystifier la vie en résidence privée pour aînés

### Février

Les troubles de la parole et de la déglutition ; prévenir et soutenir

### Mars

Maximiser la production de dopamine de manière naturelle

**Nos infolettres mensuelles vous  
reviennent dès janvier avec plein de  
beaux projets à vous partager!**

*Joyeuses Fêtes!*

