

# INFOLETTRE

## JANVIER 2024

### Sommaire

- Retour sur le dîner des fêtes **P2**
- Rappel: déjeuners mensuels **P3**
- Prochaines conférences **P4-5**
- Rappel: inscriptions aux activités **P6-8**
- Groupes d'entraide aidants/aidés **P9**
- Nouveau service à venir **P10**
- Colloque provincial **P11**


# RETOUR SUR LE DÎNER DES FÊTES




Le 17 décembre dernier,  a eu lieu notre traditionnel dîner des Fêtes!

Pour l'occasion, 115 personnes s'étaient donné rendez-vous à l'Hôtel Plaza Québec pour passer un bon moment ensemble, laissant de côté leurs préoccupations quotidiennes.



 Membres de l'organisme, parents et amis accompagnateurs, merci d'avoir été parmi nous!



À tous les autres, on sera heureux de vous compter parmi nous l'an prochain! 





## DÉJEUNER À LÉVIS



RAPPEL



## DÉJEUNER À QUÉBEC



Mercredi 24 janvier



10h30



Restaurant l'Express du Sud  
8093 Boul du Centre-Hospitalier  
LÉVIS, G6X 1L3



Mercredi 31 janvier



9h30



Restaurant Normandin  
400, rue Soumande  
QUÉBEC, G1M 3V5



Le repas est au frais du participant

## Réservez votre place

418-527-0075

1-877-527-0075

information@pcnca.ca

# CONFÉRENCES HIVER 2024

## Démystifier la vie en résidence

Josée Boivin

Conseillère en hébergement

Visavie

### Québec



Mercredi 17 janvier



13h30



UQTR

550 Bd Wilfrid-Hamel,  
Québec (place fleur de Lys)  
salle 222

\* Voir schémas



### Lévis



Vendredi 19 janvier



13h30



Complexe aquatique  
multifonctionnel de Lévis

1065, Rte Des Rivières  
salle A



## Troubles de la parole et de la déglutition reliés à la maladie de Parkinson

→ Réduire l'impact au quotidien

Vincent Martel-Sauvageau

Orthophoniste



### Québec



Vendredi 9 février



13h30



UQTR

550 Bd Wilfrid-Hamel,  
Québec (place fleur de Lys)  
salle 202

\* Voir schémas



### Lévis



Mercredi 7 février



13h30



Complexe aquatique  
multifonctionnel de Lévis

1065, Rte Des Rivières  
salle C





# \* Schémas d'accès pour les conférences de Québec



## Informations

Anne-Sophie Thibault  
asthibault@pcnca.ca

## Inscriptions

418-527-0075  
1-877-527-0075  
information@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 présentsiels)**, 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.



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

# ATELIERS CORPS ET EXPRESSION ET YOGA-MÉDITATION

SESSION DE  
12 SEMAINES



Jour	Activité / coût	Heure	Adresse	Début le
Lundi	YOGA MÉDITATION Québec Coût : 130 \$ (incluant le rabais)	13h30 à 15h30	Édifice des Halles Fleur de Lys 245 rue Soumande, bureau 285	15 janvier
Mardi	CORPS ET EXPRESSION en virtuel Coût : 30 \$	9h45 à 10h45	par ZOOM	9 janvier
	CORPS ET EXPRESSION Cap-Rouge Coût : 30 \$	14h30 à 16h30	Centre communautaire de Cap-Rouge 4473 rue Saint-Félix	16 janvier
Mercredi	CORPS ET EXPRESSION Lévis Coût : 30 \$	13h30 à 15h30	Résidence Carpe Diem 565 rue Saint-Joseph	10 janvier
Jeudi	CORPS ET EXPRESSION Charlesbourg Coût : 30 \$	13h à 15h	Centre de Loisirs du Jardin 4225 rue des Roses	11 janvier

## INSCRIPTIONS

À NOS BUREAUX

418-527-0075

1-877-527-0075



# COURS ADAPTÉS

offerts par



SESSION DE  
12 SEMAINES

Du 8 janvier au 29 mars 2024

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

## 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 ETHEMIN

2686 Rue de l'Abbaye, Saint-Romuald

## INSCRIPTIONS

BUREAUX DE SYNAPSE

418-842-7888

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

# Les groupes d'entraide Aidants-Aidés 2024

Parkinson Capitale-Nationale  
et Chaudière-Appalaches  
organise une série de rencontres  
thématiques à l'intention des  
personnes atteintes de la maladie  
de Parkinson et d'un proche

Les rencontres ont lieu  
aux dates indiquées à 13h30,  
à nos bureaux de Québec :  
245 rue Soumande, bureau 285

Inscription requise pour  
chaque rencontre :

**418-527-0075  
1-877-527-0075**

\*Places limitées

Activité inspirée du programme TAVIE en  
mouvement offert par Parkinson Québec



**10 JANVIER**

## Le lièvre et la tortue

Ne plus être au même rythme.  
Comment s'ajuster au rythme de l'autre?

**14 FÉVRIER**

## Garder la flamme vivante

Comment continuer à alimenter l'amour  
au sein du couple?

**13 MARS**

## Communication

Comment arriver à aborder les sujets  
plus délicats?

**10 AVRIL**

## Le filet social

Des pistes pour rester bien entouré et  
soutenu au quotidien

**8 MAI**

## L'anxiété

Comment réduire son anxiété face à  
l'évolution de la maladie?



CAPITALE-NATIONALE  
CHAUDIÈRE-APPALACHES

**NOUVEAU SERVICE À VENIR**

**en 2024**

## **GROUPE DE DISCUSSION ET PARTAGE**

POUR LES PERSONNES ATTEINTES DE LA MALADIE

↓ Discussion et partage  
autour de différents thèmes  
touchant la maladie

**Vous êtes intéressés à y participer ?**

Faites le savoir à  
Jean-Alexandre :

**418-527-0075**

**1-877-527-0075**

**ja@pcnca.ca**

Ce service s'adresse aux personnes  
atteintes de la maladie de Parkinson



# Colloque sur le Parkison

18 - 19 avril 2024 à Trois-Rivières

18-19 avril 2024

COLLOQUE PROVINCIAL

**AGIR AUJOURD'HUI**

**MIEUX VIVRE DEMAIN**

\*Conférence  
d'ouverture

Isabelle  
Fontaine



PAR  
K i N  
SON  
QUÉBEC

PAR  
K i N  
SON  
QUÉBEC

EXPERTE EN PSYCHOLOGIE DE LA  
PERFORMANCE ET DE L'INFLUENCE  
SES CONFÉRENCES SONT TRUFFÉES  
DE DÉCOUVERTES BASÉES SUR  
LES NEUROSCIENCES ET LA  
NEUROBIOLOGIE DES ÉMOTIONS

**VIVEZ L'EXPÉRIENCE**  
**ISABELLE FONTAINE!**

18-19 avril 2024

COLLOQUE PROVINCIAL

**AGIR AUJOURD'HUI**

**MIEUX VIVRE DEMAIN**

Dave  
Morissette

\*Conférence  
de clôture



PAR  
K i N  
SON  
QUÉBEC

PAR  
K i N  
SON  
QUÉBEC

RECONNU POUR SA FRANCHISE  
ET SON HONNÉTÉTÉ  
SES CONFÉRENCES INTERACTIVES,  
MOTIVANTES ET TEINTÉES D'HUMOUR,  
AIDENT LES PARTICIPANTS À PRENDRE  
CONSCIENCE DE LEUR PLEIN POTENTIEL

**ACCUEILLONS VIVEMENT**  
**DAVE MORISSETTE !**



**CAPITALE-NATIONALE**  
**CHAUDIÈRE-APPALACHES**



245, rue Soumande, bureau 218  
Québec, (Québec) G1M 3H6



**418 527-0075 • 1 877 527-0075**



**information@pcnca.ca**



Lundi au vendredi : 9h à 12h et 13h à 16h



**pcnca.ca** 



**facebook.com/pcnca.quebec** 

