

Calendrier des activités physiques et cognitives – Automne 2026

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
AM	La Chorale - Chanter pour mieux être 10 h 00 à 11 h 00 Pavillon Mellon (Jonquière) Début 14 sept 2026 Coût : 60,00 \$	Boxe 09 h 30 à 10 h 30 Récréo-Boxe (Chicoutimi) Début 15 septembre Coût : 47,50 \$ 1x/sem. 95,00 \$ 2x/sem.	Marche nordique 10 h 00 à 11 h 00 Parc Rivière Du Moulin (Chicoutimi) Début 16 sept 2026 Coût : Activité gratuite	Boxe 09 h 30 à 10 h 30 Récréo-Boxe (Chicoutimi) Début 17 septembre Coût : 47,50 \$ 1x/sem. 95,00 \$ 2x/sem.
PM	L'art de se reconnecter (Atelier de bricolage) 13 h 00 à 15 h 45 Centre communautaire Horizon troisième âge (Chicoutimi-Nord) Début 14 sept 2026 Coût : 60,00 \$	Méditation 13 h 00 à 14 h 00 Zoom Début 15 septembre Avec Jean-Philippe Borduas Coût : 70,00 \$		Le Regain À Alma – Conditionnement physique Septembre à décembre 2026 Aucun horaire fixe Abonnement de 4 mois Coût : 120,00 \$

Début des activités : semaine du 14 septembre 2026

Fin des activités : semaine du 7 décembre 2026

Durée : 13 semaines

Pour inscription : 418 973-7003 ou info@parkinson-slsj.ca

Voir les descriptions de chaque activité aux pages suivantes.

DATE LIMITE POUR LES INSCRIPTIONS : 9 SEPTEMBRE 2026

Virtuel – accessible à tous



SAGUENAY
LAC-SAINT-JEAN

DESCRIPTIONS DES ACTIVITÉS OFFERTES – AUTOMNE 2026

Inscriptions : **418 973-7003** ou info@parkinson-slsj.ca

Date limite d'inscription : 09 septembre 2026

LA CHORALE – CHANTER POUR MIEUX ÊTRE

 Le chant : un outil puissant pour la voix... et le bien-être

Le chant sollicite **les mêmes muscles que la parole**, ce qui en fait une activité idéale pour améliorer la voix tout en s'amusant. Les effets sont bien démontrés :

- **Augmentation du volume vocal**
- **Meilleure tenue des sons**
- **Plus grande stabilité de la voix**
- **Articulation plus claire**
- **Renforcement du diaphragme et de la respiration**

Tout cela dans une activité agréable, motivante et accessible à tous.

Dans ce cours vous explorerez des exercices vocaux inspirés du chant sous le signe du plaisir ! Chanter, c'est aussi libérer les émotions, renforcer la confiance et créer un sentiment de bien-être physique et mental.

Professeur(e)	Caroline Desbiens
Horaire	Les lundis de 10 h 00 à 11 h 00 du 14 septembre au 07 décembre 2026 (13 semaines)
Endroit	Pavillon Mellon 2175, Boulevard Mellon, Jonquière
Coût de l'inscription	60,00 \$

À CHACUN SON RYTHME

En ZOOM

Offrez-vous une expérience d'entraînement complète, quel que soit votre niveau, dans le confort de votre foyer. Ce programme inclut du travail sur le cardio, des exercices d'équilibre et du renforcement musculaire.

Professeur(e)	François Cauchon
Horaire	Les lundis de 09 h 45 à 10 h 45 du 14 septembre au 7 décembre 2026 (13 semaines)
Endroit	Cours en ligne sur Zoom
Coût de l'inscription	70,00 \$
Inscription	Un minimum de 5-6 inscriptions est requis. Sinon, le cours pourrait être annulé. 😬

DESCRIPTIONS DES ACTIVITÉS OFFERTES – AUTOMNE 2026

L'ART DE SE RECONNECTER (ATELIER DE BRICOLAGE)

Plongez dans un espace où l'expression personnelle devient œuvre. Ce cours d'art de création invite les participants(es) à explorer leur univers intérieur à travers une variété de médiums artistiques : dessin, collage, peinture, écriture intuitive et plus encore.

Chaque séance est conçue comme une parenthèse créative, favorisant la spontanéité, la découverte de soi et le plaisir de créer sans jugement.

Objectifs du cours :

- Stimuler l'imaginaire et la confiance créative
- Expérimenter différentes techniques artistiques accessibles à tous
- Créer dans un cadre bienveillant et inspirant
- Favoriser l'expression libre et le dialogue à travers l'art

À qui s'adresse ce cours ? Aux curieux(ses), rêveurs(ses), débutants(es) ou artistes confirmés(es) en quête de renouveau. Aucun prérequis n'est nécessaire, seulement l'envie de s'exprimer et de partager.

Professeur(e)	Nathalie Tremblay
Horaire	Les lundis de 13 h 00 à 15 h 45 du 14 septembre au 07 décembre 2026 (13 semaines)
Endroit	Centre communautaire horizon troisième âge 2148 rue Roussel, Chicoutimi-Nord Prenez note que le local se trouve au 2^e étage et qu'il n'y a pas d'ascenseur.
Coût de l'inscription	60,00 \$
Inscription	Places limitées : maximum 10 personnes. Les inscriptions seront traitées selon l'ordre de réception.

BOXE

Le cours de boxe se déroule sous la forme d'un entraînement collectif encadré, adapté à votre condition physique tout en respectant les capacités de chacun.

Rejoignez-nous dans un cadre convivial où nous développons ensemble votre coordination et votre souplesse, tout en vous initiant aux bases essentielles des mouvements de boxe.

La boxe pourrait être l'entraînement idéal pour vous si vous souhaitez retrouver un dynamisme musculaire et maintenir un bon niveau d'énergie.

Prendre note que pour les personnes à risque de chute ou ayant une condition physique plus précaire, il est nécessaire d'être accompagnés en tout temps lors des cours. Cette mesure vise à assurer votre sécurité.

Professeur(e)	Denis Gravel
Horaire	Les mardis et jeudis de 09h30 à 10h30 du 15 septembre 10 décembre 2026 (13 semaines)
Endroit	Récréo-Boxe 129, rue Jacques Cartier Est, Chicoutimi
Coût de l'inscription	1x/semaine : 47,50 \$ ou 2x/semaine : 95,00 \$
Inscription	Maximum 20 personnes par groupe. Les inscriptions seront traitées selon l'ordre de réception.

DESCRIPTIONS DES ACTIVITÉS OFFERTES – AUTOMNE 2026

MÉDITATION		EN LIGNE
Prise de conscience qui consiste à modifier et améliorer notre vie au quotidien. C'est un processus vers une vie d'acceptation, de douceur envers soi et de bonheur malgré les défis. La méditation vise une meilleure gestion des pensées et des émotions négatives, elle diminue de façon significative le stress et l'anxiété. La partie méditative est toujours guidée par monsieur Jean-Philippe Borduas et permet de se centrer sur soi.		
Personne-ressource	Jean-Philippe Borduas	
Horaire	Les mardis de 13h00 à 14h00 Du 15 septembre 8 décembre 2026 (13 semaines)	
Période	Un lien Zoom sera envoyé à chaque participant	
Endroit	Mode virtuel	
Coût de l'inscription	70,00 \$	

MARCHE NORDIQUE		
La marche nordique est une activité en plein air qui consiste à marcher sur un sentier accessible à tous, en utilisant ou non des bâtons de marche (disponibles pendant l'activité).		
Professeur	Marlène Gilbert	
Horaire	Les mercredis de 10 h 00 à 11h 00 du 16 septembre au 09 décembre 2026 (13 semaines)	
Endroit	Parc de la Rivière-du-Moulin - Rencontre au pavillon principal 1577, rue des Roitelets, Chicoutimi	
Coût de l'inscription	Activité gratuite	

DESCRIPTIONS DES ACTIVITÉS OFFERTES – AUTOMNE 2026

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE		Alma
Entraînement en salle, au moment de votre choix. L'éducateur physique élabore un programme adapté pour chaque personne. Suivi avec des kinésithérapeutes professionnels en entraînement sportif. La durée de l'activité est de quatre (4) mois d'entraînement en salle, une évaluation complète, une prise de mesure et un suivi de 30 minutes.		
Personne à contacter pour le programme	Karen Gagnon au 418 668-4003	
Horaire	Aucun horaire fixe, à votre convenance Session de quatre (4) mois -septembre à décembre inclusivement	
Endroit	Physico-Regain 605, boul. Saint-Luc Ouest, Alma	
Coût de l'inscription	120,00 \$	

Les activités ont pour but principal de vous inciter à bouger et à être actif !

Si le coût d'inscription aux activités est un empêchement pour vous y inscrire, n'hésitez pas à nous en faire part pour que nous puissions examiner ce qui peut être envisageable. Notre objectif est de vous aider à être plus actif.

Si vous avez besoin d'un transport, veuillez nous faire part de vos besoins et nous ferons le maximum pour vous permettre de profiter de nos activités.

Nos coordonnées :

Bureau : 874, Boul de l'Université, Bureau 106, Chicoutimi (QC) G7H 6B9

Téléphone : **418 973-7003**

Courriel : info@parkinson-slsj.ca

Si vous atteignez notre boîte vocale, n'hésitez pas à nous laisser un message, nous vous rappellerons dans les plus brefs délais.

Groupes d'entraide

Parkinson Saguenay - Lac-Saint-Jean

SAGUENAY Automne 2026

- Groupe pour personnes proches aidantes (8 places)
- Groupe pour personnes atteintes (8 places)

Début : Novembre 2026

Info : 418 973-7003
christine.boudreau@parkinson-slsj.ca

Détails page suivante ...



Groupes d'entraide



Les personnes vivant avec la maladie de Parkinson, ainsi que leurs proches aidants, sont invitées à participer à des groupes de soutien et de partage. Ces groupes sont animés par une intervenante et/ou un(e) bénévole spécialement formé afin d'accompagner les participants dans les défis liés à l'évolution de la maladie et aux changements qu'elle entraîne dans leur quotidien.

Les participants sont regroupés selon leur réalité et leurs besoins afin de favoriser une compréhension mutuelle et des échanges significatifs. Chaque personne est accueillie avec respect, là où elle en est dans son parcours avec la maladie. La discrétion, l'écoute, l'accueil, le non-jugement et l'entraide sont au cœur de cette démarche.

Des groupes se forment et débutent dès que le nombre d'inscriptions requis est atteint. Les groupes sont fermés, ce qui signifie que les mêmes personnes se retrouvent à chaque rencontre, favorisant ainsi l'établissement d'un climat de confiance, de solidarité et de respect.

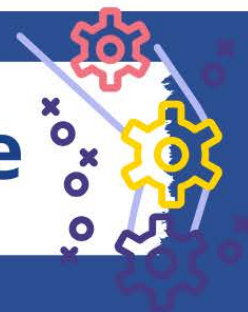
Information :

418 973-7003 ou christine.boudreau@parkinson-slsj.ca

**P A R
K I N
S O N**

**SAGUENAY
LAC-SAINT-JEAN**

Évaluation individuelle en kinésiologie



**** Projet pilote pour les personnes atteintes ****

À la suite d'une évaluation initiale avec la kinésiologue, un programme d'entraînement sera conçu selon vos besoins, vos intérêts et vos objectifs personnels. Des rencontres de suivi vous seront proposées afin de valider l'exécution des exercices ou de modifier le programme, selon vos besoins.

- 1ère rencontre : Entrevue et évaluation de la condition physique
- 2e rencontre : Remise du programme d'entraînement
- 3e, 4e et 5e rencontres : Suivi

Coût du forfait pour les membres : 50,00 \$*

Inscription auprès de Parkinson SLSJ à partir du **31 août**.

Prenez note qu'il reste quatre (4) places pour la session d'automne 2026.

Les places seront attribuées selon l'ordre d'inscription.

** La valeur réelle d'un forfait (5 rencontres) est de l'ordre de 450 \$ à 630 \$ selon les suivis requis.*

Les rencontres subséquentes seront aux frais du membre, selon les tarifs de la kinésiologue.

Pour information et inscription : info@parkinson-slsj.ca ou 418 973-7003

**** Projet pilote en orthophonie pour les personnes atteintes ****

La vie, la voix, la joie !



Programme de six (6) semaines animé par une orthophoniste, permettant aux participants de mieux comprendre et explorer les différents facteurs qui influencent la voix.

Les participants apprendront à apprivoiser leur voix, à jouer avec ses nuances et à développer des stratégies pour mieux se faire comprendre et communiquer avec plus d'aisance et d'efficacité.

- *Semaine 1 : Evaluation des attentes et des besoins des participants. Respiration et voix.*
- *Semaine 2 : Respiration et voix dans des phrases de longueurs variées. Intonation.*
- *Semaine 3 : Force, vitesse de la parole et distance de l'interlocuteur*
- *Semaine 4 : Avec ou sans bruit : que faire et comment ajuster le volume.*
- *Semaine 5 : Résonance.*
- *Semaine 6 : Intégration et téléphone. Bilan final.*

Coût du programme pour les membres : 50,00 \$

Inscription auprès de Parkinson SLSJ à partir du **31 août**.

Saguenay : Début mercredi le 30 septembre 2026 de 10h à 11h30

St-Félicien : Début jeudi le 01 octobre 2026 de 10h à 11h30

Le nombre de participants est limité à huit (8) personnes par groupe.

Les places seront attribuées selon l'ordre d'inscription.

Pour information et inscription : info@parkinson-slsj.ca ou 418 973-7003



SAGUENAY
LAC-SAINT-JEAN

Café-causerie

Parkinson Saguenay - Lac-Saint-Jean

Automne 2026



Saint-Félicien Alma Saguenay

Une invitation vous sera envoyée
par courriel

Info : 418 973-7003
christine.boudreau@parkinson-slsj.ca

Détails page suivante ...



***Humeur, communication, dysphagie et
symptômes qu'on parle moins***

Café-causerie



Le café-causerie est une activité informelle pour discuter de sujets variés dans une ambiance conviviale et détendue. Autour d'un café et d'une collation, cette rencontre favorise les échanges, le partage d'expériences et le soutien mutuel .

Saint-Félicien

1209, Bd du Sacré-Coeur
4e étage, Salle 470

Alma

690, Rue St Sacrement O
Salle de conférence

Saguenay

2182, Rue Bonneau
Salle de conférence

Automne 2026 : dates et informations à venir

Information :

418 973-7003 ou christine.boudreau@parkinson-slsj.ca

**P A R
K I N
S O N**

SAGUENAY
LAC-SAINT-JEAN

CALENDRIER DES RENCONTRES – AUTOMNE 2026

RENCONTRES MENSUELLES

Septembre

Jeudi 3 septembre, 13 h 30
**Lancement - programmation
d'automne**

Maison pour tous



Octobre

Jeudi 1er octobre, 13 h 00
Cueillette de citrouille

Ferme la Rouquine



Novembre

Jeudi 5 novembre, 13 h 00
**Conférence - Association
canadienne de la santé mentale**

Maison pour tous



Décembre

Jeudi 17 décembre, 11 h 30
Party de Noël

Maison pour tous



RENCONTRES L'APPUI

Septembre

En Zoom - Ouvert à tous

Mardi 15 septembre, 13 h 30
Services Canada - Prestations

Jeudi 17 septembre, 13 h 30
**Revenu Canada - Crédits
d'impôt**



Octobre

**La vie privée dans les
réseaux sociaux -
Info Justice**

Mardi 13 octobre, 10 h 00
Haut-du-Lac

Jeudi 15 octobre, 13 h 30
Saguenay



Novembre

**Equijustice - Présentation
de l'organisme**

Justice réparatrice et médiation

Mardi 17 novembre, 10 h 00
Haut-du-Lac

Jeudi 19 novembre, 13 h 30
Saguenay



Décembre À confirmer

Les détails vous seront
communiqués plus tard
dans la saison.

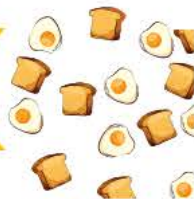
DÉJEUNERS MENSUELS

Septembre

Vendredi 25 septembre
Alma —→ 09 h 30
Chicoutimi —→ 10 h 00

Octobre

Vendredi 30 octobre
Alma —→ 09 h 30
Chicoutimi —→ 10 h 00



Novembre

Vendredi 27 novembre
Alma —→ 09 h 30
Chicoutimi —→ 10 h 00

Décembre

Vendredi 18 décembre
Alma —→ 09 h 30
Chicoutimi —→ 10 h 00

Rencontre individuelle



Nous offrons des rencontres individuelles aux personnes vivant avec la maladie de Parkinson et à leurs proches aidants. **Que vous soyez une personne atteinte, nouvellement diagnostiquée, un proche aidant ou à la recherche d'information**, nous sommes là pour vous offrir de l'écoute, du soutien et un accompagnement adapté à votre réalité.

- Accueil
- Information
- Évaluation de besoins
- Soutien psychosocial
- Références vers des ressources appropriées

Personne ressource :

christine.boudreau@parkinson-slsj.ca / 418 973-7003

**P A R
K I N
S O N**

SAGUENAY
LAC-SAINT-JEAN