



Tout le Québec passe au vert!

Source : Page Facebook du premier ministre François Legault

Tout le Québec passe au vert aujourd'hui. C'est le début de l'été des rapprochements! On retrouve enfin une certaine normalité.

 Pour retrouver...
mes activités

Dès maintenant

Rassemblements privés extérieurs et terrasses :



- maximum de 20 personnes sur des terrains privés extérieurs
- maximum de 20 personnes pourront se trouver à la même table sur les terrasses des restaurants et des bars



Rappelons qu'au palier vert il est permis qu'un maximum de 10 personnes ou les occupants de 3 résidences différentes puissent se rassembler à l'intérieur des domiciles privés.

Les cérémonies de mariage et les funérailles pourront être tenues dans les lieux publics intérieurs et extérieurs avec un maximum de 250 personnes qui devront demeurer assises.

[Québec.ca/déconfinement](https://quebec.ca/deconfinement)

☎ 1 877 644-4545

Votre
gouvernement

Québec 



Les Relais Plein Air en mode inclusif!

Avez-vous des plans entre le 10 et le 18 juillet 2021?
 Aimez-vous le yoga et la méditation en plein air?
 Ça vous tente de faire une belle randonnée dans la nature?
 De laisser libre cours à votre créativité avec les ateliers artistiques?
 D'apprendre sur la nature avec l'atelier de l'interprétation de la nature?
 Ou même de tout faire!?

C'est votre chance car l'équipe du Relais Plein Air est en mode inclusif! Sur l'affiche publicitaire (**à la page suivante**), vous verrez les dates pour chaque activité offerte ainsi quelques choix pour l'heure. Si vous voyez le symbole d'oreille, ça signifie que ces activités sont accessibles pour les personnes sourdes et malentendantes, et vous pouvez participer avec interprète en LSQ!

L'adresse où se dérouleront les activités est : 397, boul de la Cité-des-Jeunes à Gatineau.

Afin de participer à une, deux ou à toutes les activités, il faut envoyer contacter directement la personne responsable : Marie-Pier Bouladier par courriel ou par téléphone. Informez la de votre choix d'activités avec la date et l'heure et demandez pour une interprète LSQ si vous en avez besoin.

Coordonnées de Marie-Pier Bouladier :
 marie-pier.bouladier@relaispleinair.ca
 (819) 525-3473sdf



Les Relais plein air en mode inclusif

Les Relais plein air sont fiers de vous présenter leur semaine inclusive du 10 au 18 juillet 2021 au Relais plein air du Parc de la Gatineau situé au 397 Boulevard de la Cité-des-Jeunes à Gatineau. Invitez vos familles et vos amis. Les participants recevront un service spécifique selon leurs besoins.

Samedi 10 juillet



Co-course et vélo à main (Défi moteur) 13h à 15h
 Découverte du vélo tandem (Défi visuel) 16h à 18h
 Seront présents: Fondation des sports adaptés, BivouaQ et Joëlette Canada

Dimanche 11 juillet



Co-course et vélo à main (Défi moteur) 13h à 15h
 Découverte du vélo tandem (Défi visuel) 16h à 18h
 Seront présents: Fondation des sports adaptés

Mercredi 14 juillet



Randonnée en nature (ouvert à tous) 10h à 12h
 13h à 15h
 16h à 18h
 Visite guidée offert par les guides des Relais plein air

Jeudi 15 juillet



Atelier artistique en plein air (ouvert à tous) 10h à 12h
 13h à 15h
 17h à 19h

Vendredi 16 juillet



Yoga et méditation plein air (Défi intel. et TSA) 10h à 11h
 Yoga et méditation plein air (Défi visuel) 11h30 à 12h30
 Yoga et méditation plein air (Défi auditif / sourd) 13h à 14h
 Yoga et méditation plein air (Défi moteur) 14h30 à 15h30
 Présenté par Relais Yoga

Samedi 17 juillet



Essaie d'équipements adaptés (Défi moteur) 13h à 18h
 Exposants présents: Trackz mobility, Joëlette Canada, Loisir Sport Outaouais et Trivel

Dimanche 18 juillet



Atelier d'interprétation de la nature
 Défi auditif / sourd 10h à 12h
 Défi visuel 13h à 15h
 Défi moteur 16h à 18h
 Offert par les guides des Relais plein air

Questions et inscriptions

Marie-Pier Bouladier
 marie-pier.bouladier@relaispleinair.ca
 819-525-3473

Organismes et partenaires participants