

**DANS CE NUMÉRO :**

<b>Mot du Président</b>	<b>1</b>
<b>Vieux-Québec : énigmes</b>	<b>1</b>
<b>Programme d'exercices</b>	<b>2</b>
<b>Lieux à découvrir</b>	<b>2</b>
<b>Grands Explorateurs</b>	<b>2</b>
<b>Théâtre Le Trident</b>	<b>2</b>

## Mot du Président

Dans la revue du Reflets que vous avez reçue à la mi-juillet, nous avons pris l'engagement de vous informer par courriel de la mise en place des activités susceptibles de vous intéresser. Voici donc le premier numéro de notre Pandémie Express.

Nous comprenons toutes et tous que nos activités habituelles sont mises en veilleuse et même l'assemblée régionale annuelle de 2020 se déroulera par vidéoconférence (informations à venir dans le Reflets de septembre). Nous désirons aujourd'hui vous entretenir de cinq types d'activités auxquelles vous pourriez participer.

## Vieux-Québec : énigmes



En février, nous avions prévu offrir de courtes excursions dans le secteur du Vieux-Québec afin de mieux connaître l'histoire des attractions intéressantes. Le projet originel est remplacé par une visite guidée virtuelle. Animée par Jacques Bachand, détenteur du permis de guide de la ville de Québec, elle prendra la forme d'énigmes à résoudre concernant certains lieux historiques du Vieux-Québec. Cette visite virtuelle se limitera, géographiquement, à la partie basse du Vieux-Québec, de la rue du Petit-Champlain à la rue Saint-Paul, et, historiquement, de Champlain à aujourd'hui.

Chaque lundi, à compter du 7 septembre, monsieur Bachand proposera une énigme à résoudre. Comme participant/e, vous aurez à vous déplacer réellement vers le site indiqué par l'énigme et à faire vous-même les observations suggérées. Internet étant une source inépuisable d'informations, vous pourrez toujours trouver sur la Toile, pour peu que vous vous y mettiez, la résolution des énigmes. Mais alors, quel serait l'intérêt de suivre la visite virtuelle?

Une quinzaine de jours plus tard, pour vous donner le temps d'effectuer votre visite, votre guide virtuel vous dévoilera la réponse à l'énigme.

Le lien [Vieux-Québec : énigmes](#) vous donnera accès, au fil du temps, aux énigmes à résoudre... et à leur résolution.

## Programme d'exercices

La firme Trân Fusion offre depuis plusieurs années des programmes d'exercice adaptés pour les personnes âgées incluant un rabais de 10% pour les membres de Québec-Ouest. Va sans dire que la formule est différente, pandémie oblige, puisque les cours seront offerts par vidéo. Nous vous invitons à consulter le site de [Trân Fusion](#) et à vous inscrire le plus rapidement possible (code de promotion : **A20CGD**). Comprenons que dans plusieurs domaines, diverses entreprises ont développé des formules alternatives pour offrir des services à leur clientèle en souhaitant que la fréquentation soit présentement suffisante pour assurer la reprise normale des activités éventuellement.



## Lieux à découvrir



En cliquant sur le lien [Lieux à découvrir](#), vous aurez accès à certaines suggestions de lieux à découvrir... ou à redécouvrir.

Si vous avez des activités que vous avez faites ou qui vous inspirent et que vous voudriez faire connaître aux autres membres de l'AQRP Québec-Ouest, n'hésitez pas à communiquer avec nous à l'adresse courriel [jmdionqo@aqrp.ca](mailto:jmdionqo@aqrp.ca).

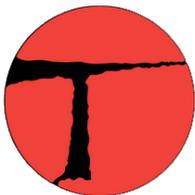
## Grands Explorateurs

Comme vous le savez déjà, l'accès aux salles de spectacles est très limité ce qui fragilise la survie de plusieurs organisations. Le président des Grands explorateurs, M. Serge Martin, a développé une approche qui permettrait aux personnes qui ont une télé intelligente ou une tablette de s'abonner aux conférences. Il suffirait d'un abonnement par foyer pour y avoir accès. Il est prévisible que plusieurs personnes ne renouvelleront pas leur abonnement. S'il y a trop peu d'abonnés, il est à craindre que cette activité puisse disparaître de notre horizon culturel. Par conséquent, nous invitons les personnes qui n'étaient pas abonnées à songer de le faire afin de maintenir la pérennité de cette tradition.

Prenez la peine de consulter l'invitation de M. Serge Martin à cet effet en cliquant sur le lien [Les Grands Explorateurs](#).



## Théâtre Le Trident



Depuis l'automne 2019, les membres de Québec-Ouest peuvent assister aux présentations du [Théâtre Le Trident](#) tout en bénéficiant d'un léger rabais. L'organisation a offert aux abonnés de s'inscrire aux pièces de l'automne. Va sans dire que le nombre de places disponibles par représentation est limité à 130 personnes.

Renseignements et réservations : France Kirouac 418 651-1331 [fkirouacqo@aqrp.ca](mailto:fkirouacqo@aqrp.ca)

Nous vous tiendrons au courant de toute autre initiative qui pourrait vous intéresser.

**N'oubliez pas de consulter régulièrement notre site (lien [ici](#)) afin de connaître les nouvelles activités que nous pourrions vous proposer.**



Laurent Lamoureux  
Président