

# JOURNÉE INTERNATIONALE DES AÎNÉS 2018

«Partenaires pour un mieux vivre»

## APERÇU DES ACTIVITÉS AU BAS-SAINT-LAURENT

---

Le Grand Bercethon pour souligner la journée internationale des aînés sur tout le territoire du Bas-Saint-Laurent. Cette activité se déroulera le dimanche 30 septembre de 12h à 16h dans plusieurs centres d'achat et dans plusieurs clubs affiliés au **Carrefour 50 + du Québec**.

Tout au long du mois d'octobre, les membres de l'**AREQ** (Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres secteurs publics du Québec) rendent visite aux membres de leur association qui atteignent 80, 85, 90 et 95 ans durant l'année et leur offrent un présent au nom de tous les membres de leur secteur.

## MRC de La Mitis

---

Mercredi 3 octobre 2018 «**Salon Vieillir en santé de La Mitis**»

Au Centre Colombien, 1385, boul. Jacques-Cartier à Mont-Joli

30 kiosques + 2 ateliers + 1 conférence = toute l'information pour aînés de La Mitis

11 h 30 Ouverture

12 h 00 Dîner-conférence « Habitudes alimentaires pour une saine gestion du diabète, du cholestérol et de l'hypertension » par Avrile Gagné, nutritionniste

13 h 30 Atelier « Informer pour mieux consommer » par Nicole Castonguay, Office de la protection du consommateur

15 h 00 Atelier « Bien se protéger tout en aidant nos proches » par Christine Landry, Les notaires Michaud, Charbonneau, Heppell Inc.

16 h 00 Clôture

Information : David-Gilles Lévesque

Agent prévention et promotion en Saines habitudes de vie  
418 775-7261 poste 2288

## MRC Rimouski-Neigette

---

Une semaine d'activités organisée par le Comité des aînés de la **Ville de Rimouski** en partenariat avec différents partenaires. Détails dans la programmation complète.

Le **Club des 50 ans et plus de St-Yves** organise un déjeuner au coût de 5\$ le 30 septembre de 8h30 à 11h au Centre Adhémar St-Laurent.

Réservation avant le 26 septembre auprès d'Antonine Michaud au 418-723-8444

Vendredi, 5 octobre à 19h30 au Centre Adhémar St-Laurent, une pièce de théâtre «Sans Retour» écrite par Simon Côté présentée par le village en chanson de Petite-Vallée. Le sujet traite de la maladie d'Alzheimer, du rire aux larmes.

Coût : En prévente 10 \$ et à la porte 12 \$.

Responsable : Antonine Michaud au 418-723-8444

## MRC de La Matapédia

---

Dimanche 30 septembre de 13h à 16 h à Saint-Léon

**Club 50 ans + et le Cercle de fermières de Saint-Léon-le-Grand** soulignent ensemble :

- La journée des aîné(e)s
- Les journées de la Culture

Thèmes : «Le grand bercethon» et «les mots sont à l'honneur»



Veillez apporter vos chaises berçantes pour vous bercer avec nous.

Venez discuter entre ami(e)s, faire de nouvelles connaissances et prendre un breuvage.

Sur place, il y aura des tricoteuses, démonstrations de quelques techniques d'artisanat comme le tricotin, le crochet, la dentelle, etc. par les membres du Cercle des fermières.

14h00 : Conte pour enfants

Les jeunes, parents et grands-parents sont invités. Gratuit pour tous!

## MRC de La Matanie

---

À venir

## MRC des Basques

---

Dimanche 30 septembre de 10 h à 15 h

Activités de promotion de la JIA au Marché public de Trois-Pistoles.

Stationnement du Caveau des Trois-Pistoles au 21, rue Pelletier à Trois-Pistoles.

## MRC de Rivière-du-Loup

---

Mardi 2 octobre, Maison de la culture au 67 rue Durocher à Rivière-du-Loup

13h30 Ciné-café avec projection du documentaire «L'érotisme et le vieil âge». Discussion sur le sujet avec Josée Gagnon, travailleuse sociale chez Renaître. Gratuit.

17h à 19h Conférence « Je choisis de bien vieillir » de Louise Portal sur le thème de l'amour après 50 ans. Bouchées servies pendant la conférence.

Coût : 10 \$ Inscription obligatoire au 418 867-6643

## MRC du Témiscouata

---

Jeudi 27 septembre, Galeries Témis (Témiscouata sur le lac)

Journée des 55 ans et + et des proches aidants sous le thème «CHANGER D'AIR» organisée par la **Table de concertation multisectorielle pour les aînés du Témis**.

9:30 Ouverture et présentation de la gagnante du concours métamorphose : La beauté au fil du temps.

10:30 Conférence «Voyager en toute sécurité » par Ciel d'Azur

11:15 Musique

Diner : Apporter votre lunch.

13:00 Conférence « Un tamis comme amie : pour lâcher prise sur nos pensées irrationnelles» par Carmen Bouffard, formatrice

14:00 Conférence «Maître de ses choix» par le Centre d'Action Bénévole

15:15 Dévoilement de la métamorphose et tirage de prix de participation



## MRC du Témiscouata (suite)

---

Samedi 29 septembre : Souper du 50e anniversaire du **Club FADOQ St-Éleuthère**  
Coût : 12 \$ Réservation au : 418 859-1547

Samedi 29 septembre, Centre Culturel Léopold-Laplace de **Pohénégamook** à 19 h  
pièce de Théâtre intitulée : Contes en souffrance par le Théâtre Parminou sur le  
thème de prévenir les abus financiers chez les personnes âgées. Coût : 5 \$  
Une présentation de **FADOQ – Région BSL**

## MRC du Kamouraska

---

La **Ville de La Pocatière** invite tous ses aînés à célébrer leur joie de vivre lors d'une  
activité spéciale au Centre Bombardier de 13h à 16h dans le cadre de la Journée  
internationale des aînés. Au programme :

- Chantez «La bonne chanson» avec le pianiste Serge-André Jones
- Workout avec Isabelle Dionne
- Danse avec Micheline et André
- Animation et prix de présence
- Gratuit pour tous

Information : Amélie St-Hilaire, régisseuse aux Services récréatifs, culturels et  
communautaires au 418-856-222, poste 2017

La **Municipalité de Rivière-Ouelle** organise une activité le 1<sup>er</sup> octobre pour la  
journée internationale des aînés.

Après-midi de jeux : pétanque atout et baseball poche

À la salle du conseil au bureau municipal

133 route 132 Rivière-Ouelle. De 13 h 30 à 16 h.

Information auprès de Ève-Marie Bélanger | Technicienne en loisirs et vie  
communautaire au 418 856-3829, poste 207

Les résidents des **Habitations Saint-Bruno** vous invitent à se joindre à eux pour leurs  
activités le 1<sup>er</sup> octobre 2018, afin de souligner la Journée internationale des aînés.

De 13h à 15h : Pétanque

En cas de pluie, les activités se tiendront à l'intérieur (jeux de société, cartes, etc.)

Pour information communiquez avec : Jacqueline Dionne : 418-492-7710 ou

Jacqueline Lizotte : 418-492-7721