



Généralions +

Le Bulletin des 50 + en Appalaches

Vol. 3, no 21, le 25 août 2016

PROJECTION VIDÉO « LE QUARTIER D'OÙ JE VIENS... »

Le samedi 27 août à 19 h 30 à l'Église St-Marthe aura lieu une projection publique gratuite de la Vidéo documentaire « Le quartier d'où je viens... »

Ce court métrage d'une trentaine de minutes sera présenté en présence des deux réalisateurs, Mario Dufresne et Luc Lamarche. Une courte introduction précédera la présentation. De plus, à la suite de la projection une période d'échanges est prévue.

Le document propose, à travers les témoignages des gens du Quartier St-Maurice, un voyage dans le temps où s'entremêlent la résilience, le rire, la tristesse, la révolte et... l'espoir de jours meilleurs. Pour les coréalisateurs, il était essentiel de « privilégier l'aspect humain » de ce *grand bouleversement*. Ainsi ont-ils recueilli des heures de témoignages, afin de trouver le ton juste qui rendrait hommage à ces personnes dont une partie de la vie fut bousculée. Ces témoins sont au nombre de sept, deux hommes et cinq femmes. Une des interlocutrices est anglophone, les autres francophones. Ce qu'ils ont en commun ? Ils ont tous vécu les déménagements du Quartier St-Maurice. Et certains plutôt deux fois qu'une. Chacun à leur façon.

À une époque où l'amiante était en demande constante à travers le monde, l'industrie se devait de prendre de l'expansion sur un territoire qui lui appartenait entièrement. Même si pour cela il lui fallait déplacer des centaines de familles. Plusieurs centaines de maisons auront été déménagées dans les années 50 et 70, sans compter celles qui seront détruites comme le seront les édifices de trop grande envergure pour être transportés.

Produit grâce à une subvention du Gouvernement du Canada, via le programme Nouveaux Horizons, *Le quartier d'où je viens...* a également pu bénéficier de la précieuse collaboration de plusieurs organismes du milieu.

FORMATION EN PRÉVENTION DES CHUTES

Le Centre intégré de santé et services sociaux (CISSS) de Chaudière-Appalaches offrira cet automne une nouvelle séance de formation en prévention des chutes et des fractures à domicile pour les personnes de la région de Thetford Mines âgées de 65 ans et plus.

Du 12 septembre au 1^{er} décembre, les gens inscrits pourront bénéficier du programme d'équilibre dynamique (P.I.E.D.) qui consiste en une formation de 12 semaines donnée par un professionnel en physiothérapie. Les rencontres se tiendront au CLSC de Thetford Mines les lundi et jeudis. En participant à ce programme, les personnes pourront améliorer leur équilibre et la force dans leurs jambes, apprendre comment aménager leur domicile de façon plus sécuritaire, développer de saines habitudes de vie et favoriser la pratique régulière d'activités physiques.

Pour être éligible, le participant doit être capable de monter et descendre les escaliers, de marcher sans auxiliaire (sans canne), de marcher à l'extérieur et de se tenir sur une seule jambe pendant deux secondes.

Les personnes intéressées doivent s'inscrire avant le 5 septembre 2016 en téléphonant au CLSC de Thetford Mines au 418 338-3511, poste 51767.

MAGAZINE « BELLE VIE GÉNÉRATIONS + » : le 21 SEPTEMBRE 2016

Ce sera la troisième édition de ce magazine qui est réalisé en collaboration avec le Courrier Frontenac. Cette fois nous y traiterons de « Pratiques saines et sécuritaires » afin de demeurer chez soi le plus longtemps possible. Ce document fera partie de la distribution du Courrier Frontenac du 21 septembre 2016. Il sera disponible dans le « publisac ». C'est un document de référence à conserver.

PRÉSENTATION D'UN ORGANISME MEMBRE DU CONSEIL DES ÂÎNÉS

Conformément à une habitude récente, Générations + présente un organisme membre du Conseil des aînés et des retraités de la MRC des Appalaches. Ainsi en annexe, se trouve la présentation de **l'INSTITUT DU TROISIÈME ÂGE DE THETFORD MINES (ITÂT)**. Le texte a été rédigé avec l'approbation de l'organisme. Ce texte est placé en annexe de sorte qu'une personne peut conserver seulement l'annexe.

CALENDRIER DES ACTIVITÉS DES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES

| <i>MOMENT ET LIEU</i> | <i>INFORMATIONS SUR L'ÉVÈNEMENT</i> | <i>ORGANISME OU PERSONNE RESPONSABLE</i> |
|---|---|--|
| 24 août 2016 DISRAELI | INSCRIPTION par téléphone: ATELIER «Une bouchée de santé » qui débutera le jeudi 15 septembre à 13 h pour 8 rencontres. Animatrice : Jessy Hébert. Coût : 5 \$. Rencontres au CLSC - FOYER LAVOIE | CENTRE FEMMES LA ROSE DES VENTS Jessy Hébert 418 338-5453 |
| Sam. 27 août 2016 19 h 30 THETFORD MINES | PROJECTION DU VIDÉO « Le quartier d'où je viens... » Sur les déménagements de la paroisse St-Maurice ÉGLISE STE-MARTHE | Mario Dufresne 418 423-3235 |
| 9 sept. 2016 | Date limite : Projets dans le cadre du Programme Québec ami des aînés | |
| Mer. 14 sept. 2016 13 h 15 THETFORD MINES | ATELIER « Mieux se détendre pour mieux vivre » Début le 14 septembre pour 8 rencontres Animatrice : Jessy Hébert 95, rue Notre-Dame Est à Thetford Mines | CENTRE FEMMES LA ROSE DES VENTS Jessy Hébert 418 338-5453 |
| Mer. 14 sept. 2016 18 h 30 THETFORD MINES | ATELIER D'ÉCHANGE SUR DES THÈMES VARIÉS « Moi et les autres ». Animatrice : Armande Daigle Début le 14 septembre pour 8 rencontres. Coût 5 \$. 95, rue Notre-Dame Est à Thetford Mines | CENTRE FEMMES LA ROSE DES VENTS Armande Daigle 418 338-5453 |
| Jeu. 15 sept. 2016 19 h THETFORD MINES | « YOGA STRETCHING » pour débutantes Début le 15 septembre pour 10 rencontres. Coût 20 \$. Animatrice : Julie Doyon 95, rue Notre-Dame Est à Thetford Mines | CENTRE FEMMES LA ROSE DES VENTS Julie Doyon 418 338-5453 |
| 15 septembre | Date limite pour l'inscription comme lecteurs pour la BIBLIOTHÈQUE L'Hiboucou : contacter madame Judith Boucher, 418 335-2981, poste 317. | |

PRÉSENTATION D'UN ORGANISME MEMBRE DU CONSEIL DES AÎNÉS



L'INSTITUT DU TROISIÈME ÂGE DE THETFORD MINES (ITÂT)

CARACTÉRISTIQUE DE L'INSTITUTION :

L'institut du troisième âge de Thetford Mines est un organisme sans but lucratif qui organise des cours et des ateliers pour **tous les adultes intéressés**.

Ces activités se déroulent à la Maison de la Culture, dans une atmosphère de détente. Les gens y participent pour leur plaisir et leur culture.

HISTORIQUE :



Monsieur Jean-Paul Gagné

C'est la rencontre du 16 octobre 1990 de monsieur Jean-Paul Gagné, un éducateur venue travailler dans la région, avec monsieur Benoît Letendre, alors directeur général de l'Université du Troisième âge de Sherbrooke, qui a servi d'élément déclencheur de la fondation de l'Institut du Troisième âge de Thetford Mines (L' ITÂT).

L'idée première était de créer un organisme pour les aînés sur le modèle de ce qui existait à Sherbrooke, Granby, Longueuil, etc. Suite à de nombreuses rencontres et après examen de toutes les propositions, il a été décidé de s'incorporer comme organisme indépendant sans but lucratif. Un groupe d'une quinzaine de personnes se sont impliqués autour de monsieur Gagné qui est reconnu comme le fondateur de l'organisme.

L'ITÂT a pris son envol en 1993 dans le cadre d'un partenariat avec la Ville de Thetford Mines.

MISSION :

L'ITAT a été mis sur pied dans le but d'offrir l'occasion aux adultes intéressés de se réunir "pour le plaisir d'apprendre et d'aller plus loin".

OBJECTIF :

L'objectif de l'ITÂT est d'offrir à ceux et celles qui le désirent la possibilité :

- D'acquérir ou d'entretenir des connaissances ;
- De développer des habiletés ;
- De demeurer actifs et bien informés tout en socialisant.

ADMINISTRATION :

L'ITÂT est administré par un conseil d'administration formé de 9 membres bénévoles sous la présidence de monsieur Réjean St-Hilaire. De plus, l'organisation bénéficie d'une équipe de bénévoles actifs et chevronnés.

CLIENTÈLE :

La clientèle visée demeure les pré-retraités, les retraités de 50 ans et plus.

SERVICES – COURS ET ATELIERS :

- Cours de langue : anglais, anglais de voyage, espagnol, italien (divers niveaux)
- Histoire – problématique et enjeux contemporains (conférenciers selon les sujets traités)
- Histoire de la philosophie
- Technologies de l'information (tablettes, I Pad, I Pod, photographie, etc.) (groupes de 8 p.)
- Ateliers d'écriture (récit et nouvelle littéraire)
- 55 ans au volant
- Peinture à l'huile
- Préparation à la retraite (34 sessions déjà)
- Tai chi (divers niveaux)
- Yoga 3^e âge (divers niveaux)

Animation par des personnes compétentes dans leur domaine

Généralement 3 sessions par année : session d'automne, session d'hiver et session de printemps

Voir la programmation sur le site Web www.itat-tm.com ou dans le Cahier du Service Loisirs et culture de la Ville de Thetford Mines.

PARTENARIATS :

Les principaux partenaires sont la Ville de Thetford Mines, la Caisse Desjardins de Thetford Mines et le député de Lotbinière-Frontenac, monsieur Laurent Lessard.

COORDONNÉES :

| | |
|--|--|
|  <p>L'INSTITUT DU TROISIÈME ÂGE DE THETFORD MINES</p> <p><i>Nos bureaux sont situés à la</i> MAISON DE LA CULTURE 5, rue De La Fabrique, C.P. 489 Thetford Mines (Québec) G6G 5T3 Téléphone 418 335-2981 poste 304 ou 418 335-0925 Courriel : info@itat-tm.com Site Web : www.itat-tm.com</p> |  <p>Monsieur Roger Labbé, directeur général</p> |
|--|--|

Pour le plaisir d'apprendre et d'aller plus loin

ANNEXE - Bulletin Générations • Vol. 3, no 21 - le 25 août 2016