



Généralions +

Le Bulletin des 50 + en Appalaches

Vol. 3, no 23, le 21 septembre 2016

LE MAGAZINE « BELLE VIE GÉNÉRATIONS + » EST PUBLIÉ

Le « Magazine Belle Vie, GÉNÉRATIONS + » se retrouvait à l'intérieur du publisac livré à votre domicile avec le Courrier Frontenac du 21 septembre 2016. Un document de 32 pages à conserver et à consulter régulièrement. Dites-le à votre entourage !

Le Conseil des aînés et des retraités de la MRC des Appalaches, fidèle à sa mission de favoriser, par la concertation et le partenariat, les meilleures conditions pour les personnes aînées, vient de frapper un coup sûr en s'impliquant dans la production du magazine que voici. L'information est un créneau de prédilection du Conseil, il est connu et reconnu pour la cueillette et la diffusion d'informations concernant les personnes aînées.

Pour une troisième année, le Conseil des aînés et des retraités de la MRC des Appalaches a collaboré au choix du thème et procédé à la rédaction des textes pour le « Magazine Belle Vie, GÉNÉRATIONS + » du Courrier Frontenac.

Sous le titre « Des pratiques saines et sécuritaires » le document se veut une source de renseignements et de bonnes habitudes à adopter afin de demeurer chez soi le plus longtemps possible. Tour à tour les rédacteurs y traitent de différents sujets.

On y parle de participation sociale, d'alimentation et de la pratique de l'activité physique. Viennent s'ajouter plusieurs articles sur la prévention des chutes notamment l'utilisation des échelles ou des escabeaux, d'un éclairage adéquat et d'un accès sans obstacle, de la sécurité dans les escaliers, de la sécurité dans la salle de bain. Sans oublier de vieillir en bonne santé mentale. La sécurité-incendie, la conduite automobile, la prévention des fraudes par internet, les moyens d'éviter le vol d'identité et des règles légales pour protéger sa personne et ses biens ont été ajoutés.



THÈME DE LA JOURNÉE INTERNATIONALE DES PERSONNES ÂNÉES 2016

C'est sous le thème « Les aînés : richesse de notre société ! » qu'est célébrée cette année la *Journée internationale des aînés* dans toutes les régions du Québec en date du 1^{er} octobre 2016.

Ce thème, établi à partir d'une large consultation des aînés du Québec, a obtenu la faveur générale parce qu'il permet de mettre en lumière le fait que les aînés ont encore beaucoup à apporter à la société, que ce soit par leur engagement bénévole, leur grande expérience, leur contribution citoyenne et en tant que mémoire de notre société.



Si vous avez des activités prévues en rapport avec cette journée, SVP nous en aviser, nous les publierons.

« LA RETRAITE AU MASCULIN UN NOUVEAU DÉFI »

L'organisme « Partage au masculin » offre à nouveau, aux hommes arrivant à la retraite, ou qui y sont déjà, l'occasion d'échanger à ce sujet lors d'une série de 5 ateliers intitulée «La retraite au masculin, un nouveau défi! », portant sur différents aspects de cette étape de la vie. Les prochaines rencontres commenceront à Thetford Mines le mardi 4 octobre prochain à 19 h, au bureau de l'organisme, 264 Notre-Dame Est. Elles seront animées par messieurs Jacques Beudet et Yvon Landry. Chaque groupe comprend un maximum de 8 participants. L'inscription se fait au 418 335-6677. Elle est gratuite.

Source : Guy Dubé

LA COOP DE SERVICES À DOMICILE, 20 ANS DÉJÀ

En effet la Coopérative de Services à Domicile Région Thetford célébrera son 20^e anniversaire le 13 octobre prochain.

Fondée en 1996, la Coopérative offre à la population de la MRC des Appalaches, une vaste gamme de services en soutien à domicile de qualité, dispensés par une équipe de professionnels qualifiés et dédiés au bien-être des gens et à leur sécurité. Avec près de 1850 membres, plus de 110 employés, 105 000 heures de services par année et un chiffre d'affaires annuel de plus de 2 500 000 \$, la Coopérative a su répondre, depuis 20 ans, aux besoins grandissants de la population, en s'adaptant aux réalités d'un système de soins et de santé en constante mutation.

Bravo et félicitations!

PROGRAMME DE LA JOURNÉE « VIVE LA VIE » DU 25 OCTOBRE

Le 25 octobre, se tiendra la « Journée Vive la Vie » au Centre de réception du Mont Granit. Un avant-midi consacré à de l'information et un après-midi tout en chanson avec un animateur utilisant la technique du Karaoqué pour entraîner les participants.

Les conférences du matin sont données par Me Lucie Rouleau notaire, monsieur Jean-Pierre Ayotte de la Banque du Canada et le sergent Yves Simoneau de la Sureté municipale de Thetford. Les sujets traités sont l'importance de la procuration et du mandat en cas d'inaptitude, la contrefaçon des billets de banque et la prévention du vol d'identité.

Comme il y a un dîner sur place, il faut se procurer son billet au coût de 10 \$ pour cette journée auprès des clubs FADOQ du secteur avant le 7 octobre 2016. Il s'agit d'une activité promotionnelle de FADOQ-Régions de Québec et Chaudière-Appalaches.

ÊTRE MEMBRE FADOQ

Être un membre du réseau FADOQ comporte divers avantages notamment un abonnement au magazine Virage, des prix avantageux et des privilèges exclusifs. À FADOQ – Thetford, le coût d'adhésion ou pour un renouvellement de sa carte de membre est de 25 \$ pour une durée de 12 mois ou 45 \$ pour une période de 24 mois.

Les dirigeants du club seront présents dans le mail du Carrefour Frontenac le 28 septembre de 12 h 30 à 16 h 30. **Bienvenue aux 50 ans +.**

LE SIMULATEUR DE CONDUITE AUTOMOBILE DU CAA À THETFORD MINES

Une expérience intéressante

Mercredi le 21 septembre et jeudi le 22 septembre dans le mail du Carrefour Frontenac les experts en sécurité routière de la Fondation CAA-Québec étaient présents avec un simulateur de conduite.



Simulateur de conduite automobile (photo MG)

Le simulateur représente le plus fidèlement possible le comportement d'une voiture sur la route. C'est un outil d'apprentissage et d'éducation. Monsieur Denis Labbé en a fait l'expérience mercredi dernier (notre photo), l'appareil reproduisait des conditions de route enneigée.

Il a été suivi par une dame de 90 ans qui a démontré de bons réflexes malgré son âge. Elle a grandement apprécié la simulation. À cette occasion, les experts du CAA ont prodigué des conseils en matière de sécurité routière et d'éco-conduite.

PARLEZ-NOUS DE VOUS

Pour les prochains numéros GÉNÉRATIONS +, le Bulletin des 50 + en Appalaches, vous êtes invités à nous transmettre des informations sur votre organisation et à propos des activités que vous souhaitez offrir au large public. Dès que possible, veuillez transmettre ces informations à Maurice Grégoire dont l'adresse courriel est : bretongregoire@cgocable.ca

CALENDRIER DES ACTIVITÉS DES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES

MOMENT ET LIEU	INFORMATIONS SUR L'ÉVÉNEMENT	ORGANISME OU PERSONNE RESPONSABLE
Mar. 27 sept. 2016 19 h THETFORD MINES	CONFÉRENCE «Je garde ça pour moi» par Chantal Moreau, directrice - services aux membres. Sécurité : réseaux sociaux, transaction bancaire, vol d'identité. Gratuit pour tous. CAISSE DES JARDINS DE LA RÉGION DE THETFORD 300, boulevard Frontenac Est	FADOQ-THETFORD Maurice Boulet 418 335-2533
Mer. 28 sept. 2016 10 semaines THETFORD MINES	DES SÉANCES D'ACTIVITÉS PHYSIQUES Animation par un kinésologue – différentes formes d'entraînement. Maximum 15 personnes - 40 \$ pour un membre. CEGEP – CAPS	FADOQ-THETFORD Maurice Boulet 418 335-2533
1 ^{er} octobre 2016		
Mar. 4 oct. 2016 THETFORD MINES	RENCONTRES D'ÉCHANGE (5 rencontres gratuites) Animateurs : Jacques Beaudet et Yvon Landry LOCAL DE L'ORGANISME : 264, Notre-Dame Est	PARTAGE AU MASCULIN 418 335-6677
Dim. 9 oct. 2016 9 h 15 – 12 h 15 THETFORD MINES	BRUNCH-BÉNÉFICE (seule activité de financement) Coût : 10 \$ (adulte), 5 \$ (enfant 6-12 ans), Gratuit (enfant 5 ans et -) CENTRE ÉMILIE-NNE-GOURDES 95, 9e Rue Nord	CERCLE DES FERMIERES NOTRE-DAME Jacqueline Genest 418 339-2498
Jeu. 13 oct. 2016	20 ANS DE LA COOP DE SERVICES À ADOMCILE	
Mar. 25 oct. 2016 THETFORD MINES	JOURNÉE « VIVE LA VIE » Information en avant-midi et un après-midi tout en chanson avec Jacques Charest, animateur-chanteur Inscription avant le 7 octobre CENTRE DE RÉCEPTION DU MONT-GRANIT	FADOQ-RÉGION DE QUÉBEC ET CHAUDIÈRE-APPALACHES Marcel Aubin 418-338-5244
Jeu. 3 nov. 2016 13 h 15 – 15 h THETFORD MINES	SPECTACLE DE LA TOURNÉE DU BONHEUR « Une étincelle d'Amour pour les proches aidants » Coût 10 \$ payable à l'entrée CENTRE DE RÉCEPTION DU MONT-GRANIT	FADOQ-RÉGION DE QUÉBEC ET CHAUDIÈRE-APPALACHES Marcel Aubin 418-338-5244
Mer. 16 nov. 2016 9 h – 15 h 45 QUÉBEC	COLLOQUE-ACTION – une pause pour se ressourcer. 7 conférences-éclairés de 20 minutes Inscription avant le 7 nov. 2016 UNIVERSITÉ LAVAL	REGROUPEMENT DES CENTRES D'ACTION BÉNÉVOLE 418 838-4094 # 223

Pour communiquer des INFORMATIONS, veuillez transmettre un message à Maurice Grégoire au 418 338-1078 ou par courriel : bretongregoire@cgocable.ca .