



# Généralions +

**Le Bulletin des 50 + en Appalaches**

**Vol. 4, no 18, le 5 juillet 2017**

## **ACTIVITÉS PHYSIQUES POUR AÎNÉS AU PARC ST-NOËL**

Jusqu'au 9 août, les mercredis matins de 10 h à 11 h, les personnes âgées sont invitées à participer à des ateliers extérieurs d'activités physiques au parc St-Noël de Thetford Mines. Les séances d'activités physiques **débutent toujours par une période de réchauffement et d'étirements**, suivi **d'activités physiques ciblées** et se terminent par **une capsule santé**. Les capsules traitent de sujets variés comme **la motivation, la perte de poids, l'équilibre, les techniques de respiration** en passant par les mythes entourant la pratique de l'activité physique.

### **Être bien préparé dès l'arrivée au parc**

Les adultes qui désirent participer à ces séances d'entraînement adapté n'ont qu'à se présenter au parc Saint-Noël les mercredis matins avec :

- des vêtements de sport;
- des espadrilles;
- une bouteille d'eau.

À noter que cette activité animée par deux professionnelles de la santé du CAPS est avant tout dédiée aux personnes âgées, cependant il n'est pas rare que ces derniers soient accompagnés de leurs enfants ou de leurs petits-enfants. Bienvenue à tous!

**Il faut savoir qu'en cas de pluie, l'activité est reportée au lendemain à la même heure.** «Nous invitons les participants à surveiller leurs courriels ainsi que les sites Web de la Ville de Thetford Mines et du CAPS. L'information mentionnant le report ou l'annulation de la séance y sera inscrite la veille selon les prévisions météorologiques», précise l'animateur sportif de la Ville de Thetford Mines, Jonathan Cyr.

Pour connaître l'horaire des séances et les thèmes des capsules santé, consultez le site Web de la Ville de Thetford Mines, à la section Culture & Loisirs / Entraînement physique au parc Saint-Noël ou encore la section Événements.

*Source : Ville de Thetford et Courrier Frontenac*

## **MAGAZINE BELLE VIE « DES SERVICES POUR LES AÎNÉS » - SEPTEMBRE 2017**

Fidèle à sa coutume, le Conseil des aînés de la MRC des Appalaches, en collaboration avec le Courrier Frontenac, publiera le 20 septembre prochain un Magazine Belle Vie Généralions +. Ce sera la 4<sup>e</sup> édition du magazine. Il sera alors question des services qui peuvent combler les besoins des personnes âgées afin qu'elles puissent demeurer dans leur domicile le plus longtemps possible. La collaboration des institutions et des organismes de services est sollicitée en vue de cette parution.

## RAPPEL : DES JEUNES POUR FAIRE DE PETITS TRAVAUX

La Maison des jeunes de Thetford Mines s'associe à Carrefour Jeunesse Emploi pour offrir à la population de la MRC des Appalaches la possibilité d'employer des jeunes de 14 à 17 ans pour effectuer divers travaux. Les jeunes sont encadrés par ces organismes. **Contactez la Maison des jeunes au 418 335-5075 ou le Carrefour Jeunesse Emploi au 418 335-0802.**

## LE THÈME DU 1<sup>ER</sup> OCTOBRE 2017 : « BIEN VIEILLIR ENSEMBLE »



La Conférence des Tables régionales de concertation des aînés du Québec (CTRCAQ), au nom des dix-huit Tables régionales de concertation rappelle que la Journée internationale des aînés, qui a lieu le 1<sup>er</sup> octobre de chaque année, est un moment privilégié pour reconnaître la diversité des personnes aînées et favoriser leur participation à la société en tant que partie intégrante de leur communauté. C'est justement sous le thème « *Bien vieillir ensemble* » qu'est célébrée cette année la Journée internationale des aînés dans toutes les régions du Québec.

Cette année, le thème de la Journée internationale des aînés met en lumière deux dimensions :

- 1- « Bien vieillir », évoque le fait que chaque personne aînée vit son vieillissement à sa façon, influencée par un ensemble de facteurs, de choix, de valeurs et de croyances différentes ;
- 2- « Ensemble », rappelle l'importance de la participation sociale des personnes aînées.

## CALENDRIER DES ACTIVITÉS DES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES

MOMENT ET LIEU	INFORMATIONS SUR L'ÉVÈNEMENT	ORGANISME OU PERSONNE RESPONSABLE
Jeu. 7 sept. 2017 13 h 30 DISRAELI	PIÈCE DE THÉÂTRE « Mémoire en vacances, Anges au travail » Tournée 2017 CABARET DES ARTS : 310, rue Laurier	SOCIÉTÉ ALZHEIMER 1 888-387-1230
Mer. 20 sept. 19 h 15  THETFORD MINES	SOIRÉE RECONNAISSANCE DES BÉNÉVOLES Objectif : souligner l'entraide et l'implication de bénévoles de tous les âges au profit de nos communautés. Détails à venir. SALLE DUSSAULT	MRC / CDA / FADOQ APPALACHES
Mar. 26 sept. 2017 9 h 15 THETFORD MINES	CONFÉRENCE sur « Les soins palliatifs et fin de vie » Madame Marie-Ève Nadeau, infirmière spécialisée CISSS-CA CENTRE DE RÉCEPTION DU MONT-GRANIT	CDA / AREQ / FADOQ APPALACHES
1 <sup>er</sup> octobre 2017	<b>Journée internationale des personnes aînées 2017</b>	

Pour nous communiquer des **INFORMATIONS**, veuillez transmettre un message à Maurice Grégoire au 418 338-1078 ou par courriel : [bretongregoire@cgocable.ca](mailto:bretongregoire@cgocable.ca) .

# **BONNES VACANCES !**