



Généralions +

Le Bulletin des 50 + en Appalaches

Vol. 6, no 8, le 19 mars 2019

SEMAINE DES POPOTES ROULANTES DU 18 AU 22 MARS 2019

Les popotes roulantes : un service alimentaire de qualité !

La popote roulante de Thetford existe depuis bientôt 40 ans et elle ne cesse de se développer avec les années. Lors de sa dernière année financière tout près de 15,000 repas ont été livrés à 213 personnes différentes. En plus d'assurer une alimentation saine à coût modique, la popote roulante assure une vigie auprès des clients, lesquels vivent souvent seuls ou sont en situation de vulnérabilité. Par ailleurs, la popote roulante est le seul organisme autorisé à émettre des reçus pour crédit d'impôt aux personnes âgées de 70 ans et plus. Ceci contribue à réduire le coût des repas.

Semaine québécoise des popotes roulantes

Depuis 14 ans maintenant, le Regroupement des popotes roulantes organise la Semaine québécoise des popotes roulantes au mois de mars. Cette semaine permet à chaque popote roulante de promouvoir ses services alimentaires bénévoles, de démontrer encore une fois sa pertinence ainsi que de favoriser le recrutement de ressources bénévoles dans leurs localités. Les popotes roulantes jouent un rôle essentiel dans la société québécoise et permettent à plusieurs milliers de personnes en perte d'autonomie de rester à domicile en plus d'assurer une vigie importante pour cette clientèle.

Cette année, le thème de la Semaine québécoise des popotes roulantes est ***Les popotes roulantes : un service alimentaire de qualité !*** En effet, chaque popote roulante s'assure d'offrir un repas complet composé d'une soupe, d'un plat principal et d'un dessert apprêté avec des aliments sains, variés et de saison. Les repas offerts à la clientèle sont également élaborés selon leurs exigences alimentaires.

Qu'est-ce qu'une popote roulante ?

Une popote roulante est un organisme sans but lucratif dont le fonctionnement repose sur des bénévoles soucieux du bien-être de leur collectivité. Les services de la popote roulante de Thetford s'adressent à des personnes âgées de 65 ans et plus ou en perte d'autonomie liée au vieillissement, mais les personnes en convalescence peuvent également en bénéficier pour la durée prévue de leur convalescence.

Si vous désirez obtenir davantage d'informations concernant le service de popote roulante ou si vous désirez effectuer une inscription pour vous ou pour l'un de vos proches, communiquez avec notre organisme au 418 334-0111



Source : Richard Fortier 418 334-0111

TAXIBUS THETFORD MINES

En 2018, Taxibus Thetford Mines Inc. a atteint un taux de jumelage record depuis ses débuts en novembre 2008 soit 2,05. Pour l'année, 23 296 courses ont été réalisées et 47 720 personnes déplacées. C'est également un record dans la vente des passes mensuelles au cours de l'année soit 776.



Il en coûte 4,25 \$ pour un déplacement simple et 100 \$ pour une passe mensuelle. Pour bénéficier du service, tous les utilisateurs doivent s'inscrire en tant qu'utilisateur au coût de 5 \$. Il faut réserver son transport au moins une heure à l'avance et se rendre au panneau indicateur au moins 5 minutes à l'avance. La réservation peut être faite par téléphone au 418 335-7888. Pour plus d'information il faut visiter le site Internet qui apparaît ci-après:

<https://www.villethetford.ca/vivre-a-thetford/deplacements/taxibus>

ACTIVITÉ DE FINANCEMENT DE LA CDC

La Corporation de développement communautaire des Appalaches (CDC-A) tiendra le mercredi 27 mars prochain, une **activité de financement** ludique et stimulante. Une soirée de dance Lindy Hop ! La CDC vous invite à venir bouger de 18 h 30 à 21 h 30 à l'Édifice Saint-Jean à Black Lake - 4342, rue Saint-Jean Thetford Mines. Vous ne savez pas danser le Lindy? Pas de problème ! Les profs de la Cabane à swing de Saint-Georges vont être présents pour vous donner un cours d'initiation de 18 h à 18 h 30. Le prix des billets : cours d'initiation et soirée de danse: 35 \$ / personne, soirée seulement : 20 \$ / personne. Billets en vente à la CDC des Appalaches. Pour informations par courriel developpement@cdcappalaches.org ou par téléphone 418 334-0465.



DÉFI SANTÉ 2019 – INSCRIPTION POSSIBLE DÈS MAINTENANT

**DU 1^{ER} AU 30 AVRIL
RELEVEZ LE DÉFI SANTÉ!
TRUCS,
CONSEILS
ET PRIX À GAGNER**

DU SOUTIEN GRATUIT ET DES OFFRES JUSTE POUR VOUS!

- *Des trucs, des conseils et des recettes*
- *Le Kit « manger mieux », présenté par IGA*
- *Un entraînement gratuit avec Cardio Plein Air*
- *Le double des points Vie saine par Familiplus*

Objectif 5	Objectif 30	Objectif Zen
		
Manger au moins 5 portions de fruits et légumes par jour	Bouger au moins 30 minutes par jour. Et pour les jeunes, c'est au moins 60!	Prendre un moment pour se détendre chaque jour

Pour information ou inscription voir le site : <https://portail.capsana.ca>

CALENDRIER DES ACTIVITÉS DES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES

<i>MOMENT ET LIEU</i>	<i>INFORMATIONS SUR L'ÉVÉNEMENT</i>	<i>ORGANISME OU PERSONNE RESPONSABLE</i>
	MARS MOIS DE LA NUTRITION	
18 – 22 mars	SEMAINE QUÉBÉCOISE DES POPOTES ROULANTES	
Mer. 20 mars 2019 17 h THETFORD MINES	SOUPER SPAGHETTI BÉNÉFICE Coûts : 16 \$ (adulte), 12 \$ (7 à 12 ans), gratuit (6 ans et moins) CENTRE DE RÉCEPTION DU MONT GRANIT	LA CROISÉE Lucie Rochefort 418 335-1184
Mer. 20 mars 2019 15 h 30 – 20 h KINNEAR'S MILLS	LA GRANDE TOURNÉE Pour découvrir les services offerts dans la MRC des Appalaches SALLE MUNICIPALE – 120, rue des Églises	CDC Martin Cloutier 418 334-0465
25 mars 2019 13 h 30 EAST BROUGHTON	PIÈCE DE THÉÂTRE « EN ALZH'AMOUR » (Supplémentaire) Gratuit SALLE 1 – CHEVALIERS DE COLOMB – 364, rue du Collège	AAVA Brigitte Jacques 418-334-0111
Mar. 26 mars 2019 19 h 30 DISRAELI	ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE SALLE MUNICIPALE DE L'HÔTEL DE VILLE	CINÉMA DU LAC Micheline Prévost 418 449-4368
Mer. 27 mars 2019 9 h – 15 h SAINTE-MARIE	RENDEZ-VOUS DU « PORTRAIT DES AÎNÉS... ». Coût : 20 \$. Présentation de données et d'enjeux, échanges, kiosques. CENTRE CAZTEL, 951, route Saint-Martin	TABLE CONCERTATION AÎNÉS CHAUDIÈRE-APPALACHES 1 877 533-5678
Mer. 27 mars 2019 18 h 30 – 21 h 30 THETFORD MINES	ACTIVITÉ DE FINANCEMENT LUDIQUÉ ET STIMULANTE Soirée de danses Lindy Hop. Venez bouger ! ÉDIFICE ST-JEAN - 4342, rue Saint Jean (secteur Black Lake)	CDC Martin Cloutier 418 334-0465
Mer. 27 mars 2019 19 h – 20 h 30 QUÉBEC	CONFÉRENCE « Regards sur une réalité invisible : la maltraitance vécue par les proches aidants » CENTRE MONTMARTRE – 1669, chemin Saint-Louis (porte 1)	ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE GÉRONTOLOGIE 1 888 387-3612.
Ven. 29 mars 2019 9 h 00 THETFORD MINES	CONFÉRENCE « Se préparer aux rendez-vous médicaux » + « Présentation du rôle de travail de milieu auprès des aînés » RÉSIDENCE LE RENAISSANCE -101, rue Monfette E	CONSEIL DES AÎNÉS Geneviève Cyr 418 332-5606
Dim. 31 mars 2019 9 h -12 h THETFORD MINES	BRUNCH-BÉNÉFICE: Collaboration Chevaliers de Colomb Coûts : 10 \$ (adulte), 8 \$ (6 à 12 ans), gratuit (5 ans et moins) CLUB LE MARQUIS – 951, rue Christophe-Colomb	RPHRT Antoine Garneau 418 335-7611
Mar. 2 avril 2019 13 h 15 THETFORD MINES	ATELIER « Apprendre à vivre avec la fibromyalgie » Quatre rencontres – coût : 5 \$. Animatrice : Nathalie Godin. LOCAL DE L'ORGANISME - 95, Notre-Dame Est	CENTRE FEMMES LA ROSE DES VENTS 418 338-5453
Mer. 3 avril 2019 13 h 15 THETFORD MINES	REMUE-MÉNINGE – Demande d'aide à réfléchir aux façons de souligner le 40 ^e anniversaire de CENTRE FEMMES. Animation : Andréanne Lachance LOCAL DE L'ORGANISME - 95, Notre-Dame Est	CENTRE FEMMES LA ROSE DES VENTS 418 338-5453
Sam. 6 avril 2019 15 h – 20 h THETFORD MINES	ACTIVITÉ « JE NAGE POUR LA VIE » 7 ^e édition Au profit de l'organisme « Les Créatifs ». Inscription adultes - 20 \$. 7 à 17 ans – 10 \$, gratuit pour les nageurs de 6 ans et plus PISCINE DE LA POLYVALENTE DE THETFORD	Information : Carole Roy 418 338-03511 p. 51719 Inscriptions : Judith Bourgault 418 338-8888 poste 0
	VOIR ANNEXE	
Du 7 au 13 avril	SEMAINE DE L'ACTION BÉNÉVOLE 2019	
Jeu. 18 avril 2019 20 h 00 THETFORD MINES	SPECTACLE-BÉNÉFICE du Groupe Alain Morisod et Sweet People Billets au coût de 57 \$ SALLE DUSSAULT	CENTRE RÉGIONAL DU DEUIL Jean-Philip Gagné 418 335-3408

Maurice Grégoire au 418 338-1078 ou par courriel : bretongregoire@cqcable.ca

Je nage pour la vie!

Thetford Mines,
Édition 2019

Un défi de nage à relais qui vise à sensibiliser la population à l'importance de demander de l'aide dans des moments difficiles

Sous la présidence d'honneur



Anthony
Croteau-Leblanc,
coordonnateur du
CAPS

NOUVEAU!!

Défi d'équipe

COMBIEN DE LONGUEUR
POUVEZ-VOUS FAIRE EN 1
HEURE?

Trophée à l'équipe
gagnante



Samedi 6 avril 2019

Piscine municipale -

Polyvalente de Thetford Mines

Inscriptions en ligne

<https://jedonneenligne.org/aqps/>

20 \$ par nageur adulte,

10 \$ pour les 7 à 17 ans

gratuit pour les 6 ans et moins

120\$ prix d'équipe (entre 6 et 10 nageurs)

Au profit de l'organisme :

Les
Créatifs