

VISITE DE MADAME MARGUERITE BLAIS



Mme Marguerite Blais

Le Conseil des aînés de la MRC des Appalaches est heureux d'annoncer la visite de madame Marguerite Blais, ministre responsable des Aînés et des Proches aidants dans la région, soit le 30 septembre prochain. En effet, le 30 septembre, en soirée, madame Blais prononcera une conférence à la salle Dussault de la Polyvalente de Thetford. De plus amples informations seront données dans les prochaines parutions de notre Bulletin « Généralions + ». Cette rencontre est en lien avec la Journée internationale des aînés qui se tiendra le 1^{er} octobre, dont le thème sera des « Chemins de vie à découvrir ». On peut voir en annexe l'affiche liée à cette journée.

LES BIENFAITS DU VÉLO

Heureuses les personnes aînées qui demeurent dans une municipalité dotée d'une ou plusieurs pistes cyclables. Pour les aînés, c'est un avantage. La sécurité est beaucoup plus grande sur une piste cyclable que dans les rues ou sur un chemin de campagne. Puis il y a le décor varié, on circule parfois en ville, parfois dans des secteurs plus boisés. On profite de la nature. On oxygène nos poumons. On réduit notre stress. On aère notre esprit. Une personne de 60 kg, faisant 30 minutes de vélo à 20 km/h, brûle 250 calories. C'est à considérer comme bienfait.

Évidemment, les pistes cyclables profitent à tous, jeunes, adultes ou aînés. C'est toujours beau de voir une famille complète qui circule à vélo. Puis, il y a les personnes à mobilité réduite ou handicapées qui peuvent en profiter avec leurs triporteurs. Enfin les gens en patins à roues alignées peuvent bénéficier de l'endroit et la marche en attire plusieurs également. Une piste cyclable, c'est un incitatif à l'activité physique, reconnaissons-le. L'activité physique c'est bon pour la santé et pour le moral.

CALENDRIER DES ACTIVITÉS DES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES

MOMENT ET LIEU	INFORMATIONS SUR L'ÉVÉNEMENT	ORGANISME OU PERSONNE RESPONSABLE
Lun. 30 sept. 2019 19 h 00 THETFORD MINES	VISITE DE MADAME MARGUERITE BLAIS, ministre SALLE DUSSAULT	CONSEIL DES AÎNÉS
Mer. 1 ^{er} oct.	JOURNÉE INTERNATIONALE DES AÎNÉS Thème « Des chemins de vie à découvrir »	

BONNES VACANCES !



En partenariat :

