

### PROCHAINES ACTIVITÉS DU PROJET « RésUrgence » DU CONSEIL DES AÎNÉS

Le Conseil des aînés de la MRC des Appalaches présente les prochaines activités offertes dans le cadre du Projet « RésUrgence ». **En vert : ce qui s'adresse au public en général.**

ACTIVITÉ	LIEU		DATE	HEURE
Sylvain Gagnon	Pour le public : Station des Arts	Thetford Mines	23 juin 2022	19 h
Patrick Jacques	Pour le public : Station des Arts	Thetford Mines	30 juin 2022	19 h

Le projet RésUrgence bénéficie d'une collaboration financière du Gouvernement du Québec dans le cadre du Programme Ami des Aînés (QADA), de la MRC des Appalaches et de Desjardins.



Entente de développement culturel

### SCÉANCES D'ENTRAÎNEMENT GRATUITES

Le Service des loisirs et de la culture de la Ville de Thetford Mines invite la population à des entraînements extérieurs encore cet été. Jusqu'au 16 août, tous sont incités à bouger lors de cours dirigés par des professionnels et ce, tout à fait gratuitement.



1. Tous les mercredis jusqu'au 3 août, un entraînement dirigé est offert au parc Saint-Noël de 10 h à 11 h. En partenariat avec le CAPS, les participants ont l'occasion de toucher à toute sorte de types d'entraînements différents tels que le yoga ou la boxe.
2. *Bouge en ville* revient, jusqu'au 16 août, avec une toute nouvelle programmation dans sa formule originale soit plus axée sur les entraînements physiques en cours dirigés.

À chaque semaine, les citoyens sont invités à se rendre dans un parc où un entraîneur spécialisé dirigera des cours comme du cardio/abdo, des entraînements en escaliers ou encore des TABATA. Tous les cours seront donnés par Andréanne Raby, kinésiologue. Les citoyens participants aux entraînements sont invités à apporter leur propre bouteille d'eau ainsi qu'une serviette. Dans certains cas, comme pour les cours de yoga par exemple, un tapis est nécessaire pour le confort tout au long de l'activité.

La publication des Bulletins « Générations + »  
bénéficie d'un soutien financier de Desjardins



## SCÉANCES D'ENTRAÎNEMENT GRATUITES – LA PROGRAMMATION

ENTRAÎNEMENT AU PARC ST-NOËL		BOUGE EN VILLE		
Tous les mercredis à 10 h		Tous les mardis à 18 h		
29 juin	Yoga flow débutant	28 juin	Entraînement intervalles	Parc St-Maurice
6 juillet	Entraînement au poids du corps	5 juillet	Entraînement (enfants)	Parc Pontbriand
13 juillet	Coordination, équilibre et intervalles	12 juillet	Muscu-stretching	Parc St-Noël (Plateforme)
20 juillet	Yoga flow modéré	19 juillet	Entraînement escaliers	Stade Desjardins
27 juillet	Boxe	9 août	Entraînement cardio-abdo	Parc Desjardins (Black Lake)
3 août	Yoga flow modéré 2	16 août	Stretching-mobilité	Parc St-Noël (Plateforme)

## SUIVI DE LA JOURNÉE MONDIALE DE LUTTE À LA MALTRAITANCE DES PERSONNES ÂÎNÉES

Cette année, en Chaudière-Appalaches, cette journée a été soulignée sous le thème « Le droit des aînés, j'y crois ». Nous partageons ici une initiative de partenaires du CISSS et collègues, qui ont créé 3 capsules-vidéos d'un peu plus d'une minute, qui illustrent des situations pouvant être vécues par des aînés.



Elles sont intitulées :

- *Le projet voyage;*
- *La visite de l'intervenant social;*
- *C'est mon argent.*

Les 3 vidéos sont précédées de l'allocution de M<sup>me</sup> Lyne Grenier, directrice générale du Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes CA.

Voici le lien Facebook : <https://fb.watch/dEjo0qJo1R/>

Source : Pascale Castonguay T.S. Coordonnatrice spécialisée intérimaire en matière de lutte contre la maltraitance envers les personnes aînées

## AVIS DE TENUE D'ASSEMBLÉES GÉNÉRALES D'ORGANISMES

ORGANISME	DATE HEURE LIEU
Centre d'action bénévole Concert'Action.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le mardi 28 juin 2022, à partir de 13 h 30 au local de l'organisme : 9, rue de la Chapelle, Beaulac-Garthby.</li> </ul>

## CALENDRIER DES ACTIVITÉS DES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES

MOMENT ET LIEU	INFORMATIONS SUR L'ÉVÈNEMENT	RESPONSABLE
24 juin 2022 12 h 00 à 00 h 30 THETFORD MINES	FÊTE NATIONALE DU QUÉBEC Annexe TERRAIN DE BALLE, Secteur de Black Lake	

Communication d'INFORMATIONS : par téléphone au 418 338-1078

## FÊTE NATIONALE DU QUÉBEC

# LA FÊTE NATIONALE DU QUÉBEC

## 24 juin 2022

### Thetford Mines

Terrain de balle secteur Black Lake  
ACTIVITÉS GRATUITES POUR TOUTE LA FAMILLE

**Programmation**

☘ CANTINE ET BAR SUR PLACE ☘  
*En cas de pluie, les activités seront dans l'aréna  
Horaire sujet à changement sans préavis*

Comité de la fête nationale de Thetford Mines

12H Pique-nique familial

13H à 17H Jeux gonflables ANIMAJEUX.ca  
Musique Œuvre collective avec des objets recyclés, dirigée par Les Créatifs

13H Spectacle de poules savantes (dans l'aréna)

13H30 à 15H30 Académie de Cirque Aria  
Animation / Clowns / Maquilleurs  
Ballons / Drapeaux / Macarons

14H30 Association folklorique de Thetford  
(dans l'aréna, danse et musique pour nos aînés)

17H à 19H Dégustation culinaire internationale  
du groupe Intégration communautaire des immigrants (ICI)  
Grande tablée Dégustation de produits du terroir  
Chansonnier

17H Souper familial  
(CANTINE ET BAR SUR PLACE)

18H45 DÉPART DU DÉFILÉ

19H à 20H Ma première Fête nationale avec Johel Paquet Acedo et son groupe

20H Stéphanie Labbé violoniste et son groupe

21H Discours patriotiques  
Hommage au drapeau  
Levée du drapeau avec chorale du Chœur classique

21H30 Trio Yves Lambert

22H30 Feu d'artifice 22H45 Feu de joie

22H45 William Bisson et son band

22H45 Contes d'ailleurs par gens d'ici

00H30 Fin des activités

# TIRE-TOI UNE BÛCHE!

# NOTRE LANGUE AUX MILLE ACCENTS

— ☘ — Une fête régionale à Thetford Mines et 46 fêtes locales dans Chaudière-Appalaches — ☘ —

Thetford UPA POUVOIR NOURRIR POUVOIR GRANDIR Appalaches Sinospex Isabelle Lecours Députée de Lahti-Fontenac Coalition avenir Québec Présidente de séance ASSEMBLÉE NATIONALE Québec

CLUB OPTIMISTE DE BLACK LAKE Le gîte Ambrelane Courrier Frontenac Rythme FM SAO Boucherie J.F. B. Poulin 37.3 S.N.Q. Chaudière-Appalaches

IMPRIMERIE GINGRAS En partenariat avec Québec Priés du monde Desjardins ANI ROY LE KINGVILLE Les Producteurs de lait de Chaudière-Appalaches-Hud. HDL Léonel Beaulieu 418 333-1309 David Payer 418 333-1203 LOCATION D'OUTILS THETFORD

LOCATION DE CHAPITEAUX Steve Pouliot-Renaud Hydro Québec Mouvement national des Québécoises et Québécois