



# Génération<sup>+</sup>

Le Bulletin des 50 + en Appalaches

Vol. 3, no 9, le 30 mars 2016

**DÉFI SANTÉ 2016 : DU 31 MARS AU 11 MAI 2016**

## Le Défi Santé, c'est quoi ?

Le *Défi Santé*, c'est poser des gestes simples pendant 6 semaines, du 31 mars au 11 mai, pour atteindre 3 objectifs:

 <b>OBJECTIF 5</b>	 <b>OBJECTIF 30</b>	 <b>OBJECTIF Équilibre</b>
<b>Manger au moins 5 portions de fruits et légumes par jour</b>	<b>Bouger au moins 30 minutes par jour. Et pour les jeunes, c'est au moins 60!</b>	<b>Prendre au moins une pause par jour</b>

Ces 3 objectifs représentent des habitudes de vie gagnantes qui favorisent une meilleure santé physique et mentale et qui contribuent à prévenir certaines maladies chroniques, dont le diabète.

**L'inscription** se fait depuis le 1<sup>er</sup> mars en solo, en famille ou en équipe. Trucs, recettes, vidéos, défis amusants et prix à gagner attendent les participants. Un coup de pouce motivant. S'inscrire en allant sur le site Web <http://www.defisante.ca/fr/participer-0>.

Le *Défi Santé* invite aussi les **municipalités et les communautés** locales à s'inscrire afin de soutenir leurs citoyens, particulièrement les jeunes et les familles en vue qu'ils adoptent un mode de vie sain. De nombreux **milieux de travail** font également la promotion du *Défi Santé* pour inciter leurs employés à y participer.

**POUR OBTENIR LE BULLETIN GÉNÉRATIONS +**

La distribution du Bulletin des 50 + en Appalaches est assurée à même le réseau électronique de la SDERT. Pour s'y inscrire rendez-vous à : [www.regionthetford.com](http://www.regionthetford.com). Repérez la case « **Abonnez-vous à notre infolettre** », inscrivez votre adresse courriel et cliquez pour vous y abonner.

## LA SEMAINE DE L'ACTION BÉNÉVOLE : 10 AU 16 AVRIL 2016

La semaine de l'action bénévole 2016 a pour thème « Le bénévolat, un geste gratuit, un impact collectif », et se déroulera du 10 au 16 avril 2016. L'action bénévole est un puissant moteur dans la création de solidarités et cela dans différentes sphères de l'activité humaine



Le bénévole, en faisant le choix libre et volontaire d'aider autrui par un geste gratuit, donne généreusement de son temps, de ses compétences et de son énergie, et participe ainsi activement à sa communauté. Il génère des impacts très positifs tant pour lui-même que pour l'ensemble de la collectivité.

Ces gestes singuliers permettent de favoriser le développement personnel et le rayonnement collectif, tout en contribuant à l'émergence d'une conscience sociale visant la prise en charge du milieu par le milieu.

Le bénévole, qui décide de s'engager pour une cause en laquelle il croit, fait vibrer en lui une corde sensible et donne écho à ses valeurs, à ses attentes et à ses besoins. Chaque geste effectué par plus de **2 millions** de bénévoles actifs au Québec constitue un mouvement dynamique produisant un effet en chaîne dont les bénéfices servent à l'ensemble de la collectivité.

*Source : Fédération des centres d'action bénévole du Québec (FCABQ)*

Dans notre milieu, Concert'Action Beaulac-Garthby, célèbre l'évènement le mardi 12 avril, à 10 h, en invitant la population à une conférence de Monsieur Richard Aubé intitulée « Colorez votre approche à haut niveau ». Le but de cette conférence dont le coût est de 10 \$ est d'améliorer ses relations interpersonnelles. Par la suite, Concert'Action Beaulac-Garthby offre un dîner gratuit « Cabane à sucre » pour ses bénévoles et à ses organismes membres. Cependant ceux qui aimeraient se joindre à eux, peuvent le faire au coût de 22 \$. Pour information ou réservation, il faut contacter le Centre d'action bénévole Concert'Action au 418-458-2737 ou [concert-action@sogetel.net](mailto:concert-action@sogetel.net) .

Par ailleurs, **le Conseil des aînés et des retraités de la MRC des Appalaches** accorde une attention particulière aux actions bénévoles posées par et au bénéfice des personnes âgées. C'est ainsi que notre organisation effectue régulièrement la promotion des activités de reconnaissance et de valorisation du bénévolat. En plus de faire connaître les distinctions honorifiques régionales et nationales, nous apportons régulièrement du soutien lors de la présentation d'un dossier de candidature. Nous accompagnons régulièrement les lauréats(es) lors des cérémonials de reconnaissance. Pour nous, c'est un moyen de leur dire « Merci! », pour leur importante contribution bénévole en vue d'améliorer les conditions de vie des personnes âgées.

## « JE NAGE POUR LA VIE » UNE ACTIVITÉ INTER-GÉNÉRATIONNELLE

La quatrième édition de « Je nage pour la Vie ! » se tiendra samedi le 9 avril 2016 à la piscine municipale de la Polyvalente de Thetford Mines. Les participants, quel que soit leur âge ou leur niveau d'habileté, tenteront de cumuler collectivement 250 kilomètres à la nage : **10 000 longueurs** de piscine! L'événement a pour objectif de contribuer à promouvoir l'importance de demander de l'aide dans les moments difficiles et d'encourager l'utilisation de la ligne 1-866 APPELLE.

Cette année, l'activité se déroule sous la présidence d'honneur de l'équipe de direction de la Polyvalente de Thetford: messieurs François Guay, Sébastien Fugère, Jean Roberge et Alain Bisson.



Rappelons que « Je nage pour la Vie » est issu de l'initiative du nageur émérite Pierre Létourneau, qui, en 2006 avait relié Montréal à Lévis à la nage en six jours, afin de sensibiliser les gens à l'importance de demander de l'aide.

Ce happening du 9 avril est une activité familiale, un défi sportif, une collecte de fonds et un MESSAGE D'ESPOIR dans une atmosphère chaleureuse et festive.

À partir de 15 h 30, le 9 avril, les familles sont invitées à nager dans une atmosphère agréable. Par ailleurs, ceux qui souhaitent participer à un volet plus performant sont invités à se présenter à 17 h.

L'événement est aussi l'occasion d'une collecte de fonds dont les bénéfices seront divisés entre Se parler... D'HOMMES À HOMMES et Partage au masculin, deux organismes travaillant dans la MRC des Appalaches auprès des hommes.



Le comité organisateur est à la recherche de nageurs, de bénévoles et de donateurs. L'inscription est de 10 \$ par participant et gratuite pour les enfants de 6 ans et moins. Les personnes intéressées sont invitées à s'inscrire en téléphonant au 418 338-3511, poste 51716, ou en communiquant par courriel à [mireille.lessard@ssss.gouv.qc.ca](mailto:mireille.lessard@ssss.gouv.qc.ca) ou avec Générations+.

Tous sont invités à participer à l'événement, même les grands-parents. Nous aurons même plusieurs nageurs de plus de 50 ans!

À l'annexe 1, on retrouve l'affiche de l'événement. On peut y reconnaître Pierre Létourneau, le type à la calotte.

## CONSULTATION PUBLIQUE : POLITIQUE FAMILIALE ET AÎNÉS

La Ville de Thetford Mines entreprend une consultation citoyenne concernant la mise à jour de la Politique familiale et aînés. Les citoyens et citoyennes sont invités à y participer. Voir le calendrier des activités.

## CONFÉRENCES SUR LES SERVICES DE SOUTIEN À DOMICILE

FADOQ – Thetford prête une attention particulière aux personnes âgées qui demeurent à domicile. C'est ainsi que madame Caroline Turgeon, courtière de services pour le Programme de soutien à l'autonomie des personnes âgées (SAPA) du CISSS- CA, Secteur Thetford viendra faire connaître les différents services que peuvent rendre les intervenants sociaux et les professionnels de la santé. Des services rendus sous forme de visites, de soins infirmiers, de traitements en physiothérapie ou en ergothérapie, de services sociaux ou de l'aide familiale. Des informations viendront s'ajouter sur le support, les mesures de relève et les services de répit pouvant venir en aide aux proches aidants dans le besoin.

C'est ainsi que des conférences à contenus identiques seront présentées respectivement les :

- **19 avril, 19h, au local 125 de la Maison de la culture, au 5 rue de la Fabrique;**
- **26 avril, 13h30, au Club le Marquis, 951, rue Christophe Colomb, secteur Black Lake.**

Les membres sont les bienvenus de même que toute personne intéressée par le sujet. Pour information. Il faut contacter Maurice Boulet 418 335-2533.

## CALENDRIER DES ACTIVITÉS DES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES

<i>MOMENT ET LIEU</i>	<i>INFORMATIONS SUR L'ÉVÉNEMENT</i>	<i>ORGANISME OU PERSONNE RESPONSABLE</i>
<b>31 mars - 11 mai 2016</b>	<b>DÉFI SANTÉ 2016</b>	
Dim. 3 avril 2016 13 h 30 THETFORD MINES	<b>APRÈS-MIDI MUSICAL DES CHORALES:</b> Les Semeurs de joie et Do.Mi.Sol. Coût : 8 \$. Goûter et breuvages servis après le concert. <b>LOCAL DE L'ÂGE D'OR ST-ALPHONSE</b>	<b>L'ÂGE D'OR ST-ALPHONSE</b> Cécile Longchamps, prés. 418 335-6154.
Sam. 9 avril 2016 15 h  THETFORD MINES	<b>ACTIVITÉ-BÉNÉFICE « Je nage pour la vie »</b> Cadre « <b>SENSIBILISATION À DEMANDER DE L'AIDE</b> » Org. bénéficiaires : «Partage au masculin» et «Se parler d'hommes à hommes» <b>PISCINE MUNICIPALE – POLYVALENTE DE THETFORD</b>	 <b>Mirelle Lessard</b> 418 338-3511 P. 51716
<b>10 au 16 avril 2016</b>	<b>SEMAINE DE L'ACTION BÉNÉVOLE</b>	
Mardi 12 avril 2016 10 h - conférence 12 h - dîner BEAULAC-GARTHBY	<b>CONFÉRENCE – M. RICHARD AUBÉ « « Colorez votre approche à haut niveau ». Coût 10 \$.</b> Dîner «Cabane à sucre ». Coût 22 \$ ou gratuit. 9, rue de la Chapelle	<b>CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE</b> <b>CONCERT'ACTION</b> 418-458-2737
Mardi 12 avril 2016 13 h 30 THETFORD MINES	<b>ACTIVITÉ « Explications des services funéraires »</b> Inscription obligatoire	<b>CENTRE FEMME LA ROSE DES VENTS</b> 418 338-5453
Mer. 13 avril 19 h – 21 h THETFORD MINES	<b>CONSULTATION CITOYENNE</b> « Politique familiale et aînés » - mise à jour École Perce-Neige	<b>VILLE DE THETFORD MINES</b> Philip Thivierge 418 335-2981 poste 300
12 ou 13 avril 19 h – 21 h THETFORD MINES	<b>CONSULTATION CITOYENNE</b> « Politique familiale et aînés » - mise à jour (à déterminer)	<b>VILLE DE THETFORD MINES</b> Philip Thivierge 418 335-2981 poste 300
14 avril 2016 13 h -15 h 30 DISRAELI	<b>ATELIER « La personnalité versus les troubles de personnalité » C'est gratuit et pas besoin d'inscription.</b> <b>CENTRE RENÉ-LAVOIE : SALLE ANDRÉ-RODRIGUE</b>	<b>LA CROISÉE</b> 418 335-1184.

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

« JE NAGE POUR LA VIE – 4<sup>e</sup> ÉDITION »

**Formez une équipe et relevez un défi unique...**

**Je nage pour la vie!**

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

**Piscine municipale - Polyvalente de Thetford Mines**

Volet familial : inscriptions 15h, volet toutes catégories, inscriptions 17h  
**10\$/ nageur, gratuit pour 6 ans et moins**

Inscription : Mireille Lessard, 418 338-3511, poste 51716 [mireille.lessard@ssss.gouv.qc.ca](mailto:mireille.lessard@ssss.gouv.qc.ca)  
Judith Bourgault, 418 338-8888, poste 0 [j.bourgault@ville.thetfordmines.qc.ca](mailto:j.bourgault@ville.thetfordmines.qc.ca)

Au profit de:

