



Généralions +

Le Bulletin des 50 + en Appalaches

Vol. 5, no 10, le 21 mars 2018

DÉPART DE MONSIEUR LUC LALIME COMME TMAV

Le Conseil des aînés de la MRC des Appalaches annonce le départ de monsieur Luc Lalime comme travailleur de milieu auprès des aînés pour des raisons hors de notre contrôle. Ainsi Charlie-Maud Gingras assume le rôle pour le Secteur Nord – Est de la route 267 et pour les ex-paroisses suivantes : Notre-Dame, St-Alphonse, Ste-Marthe et Saint-Noël (418 332-5606).

DES ACTIVITÉS DE LOISIRS DANS DES RÉSIDENCES POUR AÎNÉS



Régions de Québec et
Chaudière-Appalaches

En collaboration avec les clubs affiliés FADOQ d'Adstock, de Disraeli et de Thetford, le comité FADOQ secteur Appalaches a coordonné une série de dix (10) activités présentées gratuitement dans cinq (5) résidences pour aînés dans le cadre du programme FADOQ S'AMUSE. Tour à tour, entre décembre et mai prochain, les résidences Foyer Saint-Rosaire de Disraeli, le Manoir Valin d'Adstock et à Thetford Mines : la Maison Myosotis, La Mémoire du cœur et la Résidence Sainte-Marthe ont reçu ou vont accueillir la visite d'un chansonnier et d'un magicien. Le programme FADOQ S'AMUSE comporte une série d'activités diversifiées et il privilégie la clientèle des petites résidences pour personnes aînées.

À même les cotisations perçues de ses membres, la FADOQ – régions de Québec et Chaudière-Appalaches défraie le coût de ce programme. Le tout se déroule dans une ambiance agréable et les activités sont très appréciées. Les propriétaires expriment régulièrement le désir d'accueillir à nouveau de telles activités pour divertir leurs résidents. Le réseau FADOQ rassemble et représente les personnes de 50 ans et plus dans le but de conserver et d'améliorer leur qualité de vie. Le Réseau défend et fait la promotion de leurs droits, valorise leur apport dans la société et les soutient par des programmes, services et activités.

LES AVANTAGES DU RÉSEAU FADOQ

Le réseau FADOQ national rassemble un demi-million de personnes de 50 ans et plus dans le but de conserver et d'améliorer leur qualité de vie. Par ses interventions ou ses représentations politiques, le réseau FADOQ défend et fait régulièrement la promotion des droits collectifs des personnes aînées. Parmi les résultats obtenus : l'abolition des frais accessoires au niveau des services de santé, le maintien du crédit d'impôt en raison de l'âge pour les 70 ans ou plus, l'inscription automatique des personnes de 65 ans au Supplément de revenu garanti et récemment la Politique québécoise du loisir. Tous les efforts sont orientés de manière à forcer les gouvernements à modifier et à adapter leurs politiques en regard du vieillissement de la population. Il est possible d'obtenir ou de renouveler sa carte de membre. La trousse *Avant de m'envoler* est également disponible. Incidemment FADOQ – Thetford, avec plus de 1 600 membres, se situe au premier rang parmi les 165 clubs de FADOQ – régions de Québec et Chaudière-Appalaches.

EN AVRIL, ON RELÈVE LE DÉFI SANTÉ (du 1^{er} au 30 avril 2018)

1 mois et 3 objectifs pour se mettre au défi

Le *Défi Santé* invite tous les Québécois, seuls ou en famille, à mettre leur santé en priorité à l'occasion d'un défi collectif et motivant. Les participants s'engagent à atteindre 3 objectifs du 1^{er} au 30 avril. C'est l'occasion de passer à l'action pour améliorer leurs habitudes de vie dans le plaisir! Comment? En développant des réflexes et des habiletés pour manger mieux, bouger plus et garder l'équilibre. De plus, on peut gagner des prix!



		
Objectif 5	Objectif 30	Objectif Merci
Manger au moins 5 portions de fruits et légumes par jour	Bouger au moins 30 minutes par jour	Être reconnaissant de 3 choses positives chaque jour

Il faut consulter le <http://defisante.ca/> pour s'inscrire ou obtenir de l'information.

SEMAINE DE L'ACTION BÉNÉVOLE DU 15 AU 21 AVRIL 2018



L'événement est promu par la Fédération des centres d'action bénévole du Québec (FCABQ). La Semaine de l'action bénévole 2018 se déroulera du 15 au 21 avril sous le thème de: « **je bénévolé, tu bénévolés, conjugurons notre bénévolat !** »

« À travers ce thème, nous avons souhaité mettre de l'avant l'importance de s'unir plus que jamais, dans une ère où l'individualisme est prédominant. L'utilisation du verbe « bénévolé » n'est pas accepté dans le dictionnaire de la langue française cependant son utilisation permet de refléter de nouvelles façons de s'impliquer et de lui offrir une image contemporaine dans une société en pleine mutation », explique Fimba Tankoano, directeur général de la FCABQ.

Créée en 1972, la FCABQ est un organisme à but non lucratif qui regroupe 115 centres d'action bénévole présents partout au Québec. Elle a pour mission de mobiliser, soutenir et représenter les centres d'action bénévole (CAB) afin de stimuler la promotion, la reconnaissance et le développement des différentes pratiques de l'action bénévole au sein de la collectivité.

Pour obtenir de l'information ou commander du matériel promotionnel, il faut consulter le site www.fcabq.org ou appeler au 514 843 6312.

SOUHAITS DE JOYEUSES PÂQUES

Joyeuses Pâques!

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. Repérez la case « **Abonnez-vous à notre infolettre** », inscrivez votre adresse courriel et cliquez pour vous y abonner.

CALENDRIER DES ACTIVITÉS DES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES

MOMENT ET LIEU	INFORMATIONS SUR L'ÉVÉNEMENT	ORGANISME OU PERSONNE RESPONSABLE
Jeu. 22 mars 2018 13 h – 17 h THETFORD MINES	RENCONTRE D'ÉCHANGES (CDA) Le travail de milieu auprès des aînés, présence de Charlie-Maud Gingras MAIL DU CARREFOUR FRONTENAC	CDA Maurice Boulet 418 335-2533
Jeu. 22 mars 2018 13 h – 17 h THETFORD MINES (Black Lake)	RENCONTRE D'ÉCHANGES (CDA) Le travail de milieu auprès des aînés, présence de Brigitte Lagassé PROMENADE DE BLACK LAKE – entrée MARCHÉ D'ALIMENTATION METRO, 3774, boul. Frontenac O.	CDA Maurice Boulet 418 335-2533
Dim. 25 mars 2018 9 h - 12 h THETFORD MINES (Black Lake)	BRUNCH-BÉNÉFICE Collaboration des Chevaliers de Colomb. Coût : 10 \$. SALLE LE MARQUIS - 951, rue Christophe-Colomb (Black Lake)	RHPRT Patricia Bouffard 418 335-7611
Sam. 31 mars 2018 18 h DISRAELI	SOUPER DE PÂQUES ET SOIRÉE DANSANTE Coût : 15 \$ Danny Landry LOISIRS ARAMIS DE DISRAELI – 340, rue St-Jean	LOISIRS ARAMIS DE DISRAELI 418 449-2081
1 ^{er} au 30 avril	DÉFI SANTÉ – information ou inscription, des prix à gagner	http://defisante.ca/
Mar. 3 avril 2018 13 h 15 THETFORD MINES	CONFÉRENCE « LES SEMIS » Invitée : Carole Laferrière – Inscription obligatoire CENTRE FEMMES LA ROSE DES VENTS – 95, Notre-Dame Est	CENTRE FEMMES LA ROSE DES VENTS 418 338-5453
Ven. 6 avril 2018 19 h 30 DISRAELI	TOURNOI DE POKER LOISIRS ARAMIS DE DISRAELI – 340, rue St-Jean	LOISIRS ARAMIS DE DISRAELI 418 449-2081
Mar. 17 avril 2018 10 h 00 THETFORD MINES	CONFÉRENCE « VISER LA JUSTICE SOCIALE » Animation : Armande Daigle et Jessy Hébert - Inscription CENTRE FEMMES LA ROSE DES VENTS – 95, Notre-Dame Est	CENTRE FEMMES LA ROSE DES VENTS 418 338-5453
Du 15 au 21 avril	SEMAINE DE L'ACTION BÉNÉVOLE Fédération des centres d'action bénévole du Québec (FCABQ)	www.fcabq.org 514 843-6312.

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