

## Semaine rimouskoise des **personnes aînées**

**Du 29 septembre  
au 5 octobre 2024**



La Ville de Rimouski, en collaboration avec des organisations partenaires, invite les Rimouskoises et Rimouskois âgés de **50 ans et plus** à participer aux activités.

### Dimanche 29 septembre

#### **Spectacle-concert « Romance au Piano »**

**Heure :** de 14 h à 15 h 30

**Lieu :** église St-Pie-X

Un après-midi musical ouvert à tous avec le pianiste Bernard La Rochelle. Venez entendre les plus belles mélodies romantiques. Contribution volontaire.

**Information : 418 721-2456**

Organisé par le Club des 50 ans et plus de Sacré-Cœur.

### Lundi 30 septembre

#### **Présentation « Grand-parentalité, d'hier à aujourd'hui »**

✓  
**Gratuit**

**Heure :** de 10 h à 11 h 30

**Lieu :** salle GL-217 du

complexe sportif Desjardins

**Inscription obligatoire au 418 724-3157**

Assistez à cette présentation sociohistorique de la transformation de la grand-parentalité à travers le siècle dernier suivi d'une période d'échanges avec les participants.

En collaboration avec Devenir grands-parents.

### Mardi 1<sup>er</sup> octobre

#### *Dans le cadre de la Journée internationale des personnes aînées*

#### **Pièce de théâtre « La vie des autres »**

**Heure :** de 14 h à 15 h 30

**Lieu :** salle DESJARDINS-TELUS

✓  
**Gratuit**

Billets gratuits en quantité limitée à la billetterie de Spect'Art Rimouski

La bienveillance entre voisins, c'est plus simple qu'on le pense. Traitant de ce sujet sérieux avec une approche humoristique, cette pièce présentée par la compagnie PARMINOÙ vous amène à réfléchir et à lire entre les rires. La pièce de 60 minutes sera suivie d'une période d'échanges. Activité ouverte à tous.

#### **Bain libre**

**Heure :** de 10 h 50 à 11 h 45

**Lieu :** bassin récréatif du

complexe sportif Desjardins

✓  
**Gratuit**

Venez bouger et vous détendre dans le bassin récréatif, la kino-rivière et les bains à remous.



Municipalité  
amie des aînées

En partenariat avec :

Québec 



Tous les sites d'activités sont accessibles aux personnes à mobilité réduite.  
**Information : 418 724-3157**

## Mercredi 2 octobre

### Patinage libre

**Heure :** de 10 h à 11 h

**Lieu :** sur la glace B du complexe sportif Desjardins

✓  
Gratuit

Venez découvrir ou redécouvrir les plaisirs du patinage.

### Yoga du rire

**Heure :** de 9 h 30 à 10 h 30

**Lieu :** salle GL-217 du complexe sportif Desjardins

**Inscription obligatoire au 418 724-3157**

✓  
Gratuit

Atelier dans lequel vous pratiquerez des exercices de rire et de respiration. Venez retrouver votre cœur d'enfant, prendre le temps de vous poser et vous amusez avec les autres participants.

## Jeudi 3 octobre

### Journée mémoire, santé et bien-être

**Heure :** de 10 h à 14 h 30

**Lieu :** salle FA-106 du complexe sportif Desjardins

**Inscription obligatoire : 418 724-3157**

✓  
Gratuit

Cette journée vous fera expérimenter diverses activités mnémoriques pour exercer votre mémoire au quotidien, et ce, dans une ambiance où plaisir et apprentissages seront au rendez-vous!

Les participants doivent apporter leur repas du midi. Café et desserts seront offerts, sur place.

### Tournoi de baseball poches

**Heure :** dès 13 h

**Lieu :** centre communautaire Adhémar Saint-Laurent

Rejoignez une compétition amicale, pour le plaisir de jouer. Au coût de 4 \$ par participant, l'inscription se fait en équipe ou individuelle au 418 724 6228, en laissant un message.

Organisé par le Club des 50 ans et plus de Saint-Yves.

### Présentation sur les bonnes pratiques de gestion des matières résiduelles

**Heure :** de 10 h à 11 h 30

**Lieu :** salle GL-217 du complexe sportif Desjardins

✓  
Gratuit

Venez rencontrer un conseiller en environnement de la Ville de Rimouski pour en apprendre plus et échanger sur les bonnes pratiques en gestion de matières résiduelles.

## Vendredi 4 octobre

### Journée « Portes ouvertes animées »

**Heure :** de 9 h à 15 h

**Lieu :** Centre d'action bénévole de Rimouski-Neigette

✓  
Gratuit

Venez découvrir nos services et rencontrer l'équipe du Centre d'action bénévole de Rimouski-Neigette, en toute convivialité. Un espace causerie et une démonstration de la mise en plat de la popote roulante sont organisés.

De midi à 15 h, sandwiches et crudités seront servis, avec une activité de jeu-questionnaire.

Organisée par le Centre d'action bénévole de Rimouski-Neigette.

### Conférence « Toscane : terre de renaissances » avec Jérôme Guay

**Heure :** de 13 h 30 à 15 h 30

**Lieu :** centre communautaire Terrasse Arthur-Buies et simultanément à distance sur Zoom

✓  
Gratuit

Récit d'une rencontre avec une culture millénaire nichée au cœur des collines toscanes, là où les cyprès dansent avec le vent et les vignobles s'étendent à perte de vue. Une histoire qui transcende les pierres et les fresques, des ruelles pavées de Florence et les vignes dorées du Chianti. Rejoignez-nous lors de cette conférence intime.

**Information et inscription : [www.adauqar.ca](http://www.adauqar.ca)**

Organisée par l'Association pour le développement des aînés et des aînées à l'UQAR (ADAUQAR).

### Activité complémentaire

## Vendredi 11 octobre

### Conférence « On peut-tu être heureux » avec Marthe Laverdière

**Heure :** dès 13 h

**Lieu :** centre communautaire Adhémar Saint-Laurent

**Réservation de billets au 418 724-6228**

Cette conférence est ponctuée d'anecdotes et de réflexions sur nos attentes face au bonheur. Plongeons avec la conférencière dans cette exploration de ce que nous sommes !

Billet au coût de 15 \$ en quantité limitée.

Organisée par le Club des 50 ans et plus de Saint-Yves.