

MUNICIPALITÉ AMIE DES AÎNÉS

Programmation de NOS PARTENAIRES



JANVIER 2023



MUSÉE DE CHARLEVOIX

Atelier Artefact 3 offert dans les organismes et résidences pour aînés.

Les aînés adorent se souvenir d'objets de leur jeunesse ou même d'objets ayant appartenu à leurs parents ou grands-parents !

Plus d'information : [Détail](#) Pour les rejoindre : 418-665-4411 [Site Internet](#)



Des activités pour bouger à petit prix et à gros bénéfice pour votre santé !

Club de marche : Lundi et mercredi, de 13 h 30 à 14 h 30. Pour tous !

Marche détente : Jeudi, à 10 h 30. Niveau débutant.

VIACTIVE : Le mercredi, à 10 h 00. Pour les 50 ans et +.

Plus d'information : [Détail](#) Pour les rejoindre : 418-240-9999 [Site Internet](#)



Centre communautaire
Pro-Santé

De multiples activités pour les personnes de 50 ans et plus

Du **Yoga**, des **repas de l'Amitié** dans une ambiance chaleureuse, des échanges et rencontres dans le **Club du jeudi**, la **popotte roulante** pour un repas chaud à domicile et des **transports-accompagnements** pour les rendez-vous médicaux ponctuels. **Implication bénévole** possible!

Plus d'information : [Détail](#) Pour les rejoindre : 418-435-2129 [Site Internet](#)



Pour les personnes proches aidantes, qui souhaitent se préparer à accompagner leur proche vers la fin de vie

Le programme **Proche aidant jusqu'au bout** (Une série de 6 ateliers) et des **cafés-rencontres** sur la thématique du prendre soin de soi.

Le **service d'accompagnement individuel** pour les personnes proches aidantes reprend dès le 16 janvier 2023 (écoute, soutien et accompagnement)

Plus d'information : [Détail](#) Pour les rejoindre : 418-633-4722 [Site Internet](#)



En partenariat avec :

Québec



Répertoire des ressources
du charlevoix social.ca



Voir **section aînés** :

<https://charlevoixsocial.ca/repertoire/aines/>