

# INFOLETTRE

NO 3

MARS 2020



AQDR Mékinac

301, rue St-Jacques, Local 218-A

Sainte-Thècle, Qc. G0X 3G0

Téléphone: 418-289-2880

Télécopieur: 418-289-2881

Courriel: aqdrmekinac@infoteck.qc.ca

Site internet: aqdrmekinac.org

## Sommaire

⇒ Programme PIED

La bonne nouvelle est que le programme pourrait s'offrir dans votre municipalité si le nombre de participants est suffisant. La session du printemps est prévue pour début avril 2020 à raison de 2 fois par semaine. Page 1

## Sommaire

⇒ Descriptif de l'AQDR Mékinac: c'est quoi l'AQDR Mékinac?  
⇒ Activités à venir à l'AQDR Mékinac

Page 2

## Participants recherchés! Le programme de prévention des chutes PIED, revient en force ce printemps

Le populaire programme PIED, consistant à la pratique d'exercices spécifiques conçus pour améliorer l'équilibre et la force des jambes afin de prévenir les chutes et garder les os en santé, est à la recherche de participants sur le territoire des MRC Vallée de la Batiscan.

Ce programme s'adresse aux aînés de 60 ans et plus, autonomes, qui ont déjà fait une chute ou qui sont préoccupés par leur équilibre et qui conséquemment peuvent restreindre leurs activités.

À raison de deux rencontres hebdomadaires, sur une période de douze semaines, ils pourront améliorer leur endurance, leur équilibre, ainsi qu'apprendre à adopter des comportements sécuritaires. Les participants des éditions précédentes ont dit en retirer plusieurs bénéfices et beaucoup de plaisir.

L'activité physique et l'exercice jouent des rôles essentiels pour diminuer ou retarder l'apparition de certains facteurs de risque qui contribuent aux chutes chez les aînés. Pour nous déplacer, notre corps a besoin d'équilibre, d'où l'idée du programme intégré d'équilibre dynamique appelé PIED.

La bonne nouvelle est que le programme pourrait s'offrir dans votre municipalité si le nombre de participants est suffisant. La **session du printemps** est prévue pour **début avril 2020** à raison de deux fois par semaine.

Les personnes souhaitant participer au programme doivent réserver leur place et compléter une grille d'aptitudes. Pour ce faire, il est possible de s'inscrire en contactant l'agente administrative aux coordonnées suivantes :

CIUSSS MCQ Secteur Mékinac et Des Chenaux

**418-365-7555 ou 418-362-2727 poste 3065**

Le nombre de participants est limité à 15. Hâtez-vous!

Par la suite, le lieu et la date du début du programme seront communiqués à chaque participant. Les sessions sont offertes gratuitement.

Au plaisir de vous rencontrer!

Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de la Mauricie-et-  
du-Centre-du-Québec

Québec



## Descriptif de l'Organisme AQDR Mékinac (Association Québécoise de Défense des droits des personnes Retraitées et préretraitées de Mékinac)

Le 15 février 1980, accréditée par le bureau national de l' Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées, l'AQDR Mékinac devient la première section à voir le jour en Mauricie. **40ième anniversaire en 2020.**

Depuis sa fondation, l'AQDR Mékinac a toujours poursuivi deux objectifs majeurs:

- 1– Défendre les droits économiques, sociaux, politiques et culturels des aînés.
- 2– Assurer l'amélioration de la qualité de vie des personnes retraitées de la MRC Mékinac en partenariat avec les intervenants du milieu.

**Pour nous rejoindre:** 301, rue Saint-Jacques, Local 218-A, Sainte-Thècle, Qc. G0X 3G0

Téléphone: 418-289-2880, Courriel: aqdrmekinac@infoteck.qc.ca,

Site web: [www.aqdrmekinac.org](http://www.aqdrmekinac.org)

Agence du Programme PAIR



**Pour devenir membre** de l'AQDR Mékinac (Association Québécoise de Défense des droits des personnes Retraitées et préretraitées de Mékinac) Coût: 20.00\$. Contacter la secrétaire au bureau : 418-289-2880 le mardi et jeudi.

### Activités AQDR Mékinac, 2019-2020



**Vendredi le 20 mars 2020**, au 100, Ch. Val Notre-Dame à Hérouxville. Camp Val Notre-Dame.

**10h00:** Accueil et renouvellement de la carte de membre. **10h30 : Conférence :** «À table, avec Hélène Laurendeau» nutritionniste et collaboratrice à Radio-Canada, informations sur l'alimentation et le nouveau guide alimentaire. L'activité est suivie d'un diner à midi, repas cabane à sucre.

**Coût :** Membres : 10.0\$, Non-membres : 15.00\$, seulement la conférence: 5.00\$ Bienvenue à tous!

**Réservation avant le mardi 17 mars 2020.**

### Informations sur deux activités en préparation à l'AQDR Mékinac:

**Samedi 30 mai 2020**, souper-théâtre à la salle Aubin à Sainte-Thècle.

Bienvenue à tous!



**Samedi 3 octobre 2020**, nous fêterons le 40ième anniversaire de l'AQDR Mékinac à la salle Aubin à Sainte-Thècle, souper et spectacle d'un humoriste.

Bienvenue à tous!

