

## Programme « Aînés actifs à Lac-Sergent »

Grace à l'appui financier d'ESPACE MUNI, en collaboration avec le gouvernement du Québec, nous vous présentons le programme « Aînés actifs à Lac-Sergent ». Les activités décrites peuvent donc vous être offertes à un coût très minime, voire complètement gratuites. Nos objectifs sont de favoriser de saines habitudes de vie et de limiter les impacts de la pandémie en brisant l'isolement. Nous espérons que vous y participerez en grand nombre!

*Notez bien : les activités seront pratiquées dans le respect des consignes sanitaires en vigueur.*

1

### ***Cours de mise en forme 50+ (avec madame Nadine Gauthier)***

Quoi? Une session de 12 cours de mise en forme adaptée aux besoins de participants

Pour qui? Personne de 50 ans et plus

Où? Au club nautique du Lac-Sergent

Quand? Les jeudis, du 22 septembre au 9 décembre 2021

Combien? 60\$ pour la session

***Inscriptions à l'hôtel de ville avant le 16 septembre***

2

### ***Sortie active***

Quoi? Sortie combinant rencontre sociale et marche en nature

Pour qui? Personne de 50 ans et plus

Où? Quand? Domaine Maizerets, le mardi 5 octobre

Marais Provancher, Neuville, le mardi 19 octobre

Combien? Gratuit pour les participants

Transport? Covoiturage avec nos voitures personnelles (remboursement du kilométrage)

***Se présenter devant la Chapelle 15 minutes avant le départ. Prévoir un lunch.***

***Aucune inscription requise.***

3

**Formation RCR (avec monsieur Martin Bernier, atelier RCR)**

Quoi? Formation de 5 heures incluant réanimation cardio respiratoire (RCR), utilisation d'un défibrillateur portatif, désobstruction des voies respiratoires, reconnaître et réagir à l'angine, l'AVC et l'infarctus.

Pour qui? Personne de 50 ans et plus

Où? Club nautique

Quand? Mercredi 2 novembre, de 9h00 à 15h00 (une heure est allouée pour dîner, on apporte notre lunch)

Combien? 30\$ par personne

**Inscriptions à l'hôtel de ville avant le 13 octobre**

4

**Pétanque**

Quoi? Apprendre ou rafraichir nos connaissances sur la pétanque. Pratiquer et profiter des conseils d'un expert. Organiser des équipes et/ou participer à un tournoi amical.

Pour qui? Personne de 50 ans et plus

Où? Parc de l'hôtel de ville

Quand? ??

Combien? gratuit

**Se présenter au parc de l'hôtel de ville avec notre équipement le mardi 28 septembre à 14h00 (en cas de pluie, remis au mercredi 29 septembre)**

5

**Mini formation informatique**

Quoi? Mini sessions de formation en petit groupe portant sur :

Utilisation d'un moteur de recherche

Découvrir et utiliser les services en ligne

Achats prudents en ligne

Découvrir les baladodiffusions

Autres sujets selon les intérêts...

Pour qui? Personne de 50 ans et plus

Où? Club nautique

Quand? Horaire à déterminer selon les intérêts manifestés

Combien? gratuit

**Faites part de votre intérêt et laissez vos coordonnées à l'hôtel de ville avant le 4 octobre**

6

### **Accompagnement en informatique**

Quoi? Accompagnement individuel sur des besoins spécifiques :

Communiquer avec les ressources gouvernementales (RAMQ, SAAQ, etc.)

Obtenir les accès, consulter son dossier santé en ligne

Tout autre besoin de support (dans les limites de nos compétences!)

Pour qui? Personne de 50 ans et plus

Où? Club nautique

Quand? à déterminer selon les besoins manifestés

Combien? gratuit

***Faites part de votre besoin et laissez vos coordonnées à l'hôtel de ville (on vous contactera pour planifier un rendez-vous)***

7

### **Mini atelier informatique**

Quoi? Mini atelier de création en informatique en petit groupe portant sur :

Réalisations sur Word (utilisation et traitement des images, des zones de texte, se familiariser avec diverses fonctions graphiques, etc. )

Réalisation d'un album souvenir (cadeau de Noël personnalisé)

Réalisation de matériel personnalisé (étiquettes, etc.)

Pour qui? Personne de 50 ans et plus

Où? Club nautique

Quand? Horaire à déterminer selon les intérêts manifestés

Combien? gratuit

***Faites part de votre intérêt et laissez vos coordonnées à l'hôtel de ville avant le 4 octobre***

***Pour de plus amples informations, rejoignez le groupe « Aînés actifs à Lac-Sergent » sur Facebook !***