CARREFOUR 50 ANS ET PLUS

Danse en ligne

Retraite

Yoga

S'informer

Saines habitudes de vie

Finances personnelles

Nouvelles technologies

Droits

Se divertir

Performance musicale

Santé

Soutien à domicile

Gymnastique douce

MERCREDI 7 NOVEMBRE, 13H À 20H

Centre communautaire de Saint-Rémi
25 rue Saint-Sauveur

ENTRÉE GRATUITE

MRC JARDINS-DE-NAPIERVILLE

Table des aînés des Jardins de Napierville

Ville de Saint-Rémi au carrefour des cultures

Desjardins

LES CONFÉRENCES

Salle Saturne

13H30

Commandité par Sourire sans fin dans le cadre du projet ITMAV

LE VIEILLIR: SES RÉALITÉS ET SES DÉFIS
PAR YVON RIENDEAU, GÉRONTOLOGUE SOCIAL

- Vieillir ensemble avec 5 générations: pas si simple
- Vieillir dans son corps, sa tête, son couple et sa famille
- Vieillir au féminin et au masculin: des défis différents
- Vieillir dans un milieu de vie respectueux et adapté aux besoins
- Vieillir dans la bientraitance de soi, des autres et par les autres

15H

Commandité par SAB «Au coeur du Jardin»

AVANCER SANS Y LAISSER SA PEAU: L'HEURE EST À LA RÉSILIENCE PAR ÉRIC LEFEBVRE, PSYCHOLOGUE

Si Exister, c'est faire partie de ce monde, alors Vivre est davantage un art !Dans cette conférence, nous vous convions à prendre un recul face à votre façon d'aborder la vie, à identifier certains pièges de la pensée qui drainent votre énergie et à retenir quelques trucs qui, sans transformer votre vie, vous permettra de la vivre avec plus d'aisance et de satisfaction. Discutons ensemble des bienfaits de cette résilience pour que nos vies et celles des gens qui nous entourent en soient enrichies.

18H30

Commandité par la MRC des Jardins-de-Napierville

QUAND LA SANTÉ VA, TOUT VA
PAR DR GILLES LAPOINTE

Commandité par la MRC des Jardins-de-Napierville

La santé ça commence par … …soi-même, ce qu'on mange, ce qu'on fait comme exercice, notre sommeil, l'attention qu'on accorde à notre corps et notre esprit pour déceler les signes avant-coureurs. La molécule santé : les composantes (atomes) de cette molécule sont indissociables. Chacune contribue à une meilleure santé ; réunies, elles font des merveilles. De plus, chaque individu possède en lui le potentiel pour développer à fond les innombrables bienfaits contenus dans chaque composante.

LES ANIMATIONS

Salle Neptune

13H30

APPRENTISSAGE DU YOGA
PAR SOOSHEELA POUPART

Cet atelier s'adresse à toute personne curieuse désirant découvrir le yoga dans un contexte adapté aux personnes de 50 ans et plus

14H30 ET 18H

INITIATION AUX TABLETTES ÉLECTRONIQUES
PAR STEVEN LÉVESQUE

Venez vous initier à l'utilisation des tablettes électroniques, un outil multifonctionnel qui vous permet de naviguer sur Internet, visionner des vidéos, lire des livres et plus encore.

15H ET 15H30

GYMNASTIQUE DOUCE
PAR HÉLÈNE MATHYS

Des exercices simples que vous pouvez reproduire à la maison afin de vous permettre de bouger quotidiennement

16H30 À 18H15

DANSE EN LIGNE
PAR SUZANNE DROLET

Une séance de danse en ligne guidée qui s'adresse aux danseurs novices ou aguerris.

PERFORMANCE DE CARL GAUTHIER
ANIMATEUR, CHANTEUR, TROMPETTISTE ET HARMONICISTE

Une performance musicale d'un artiste d'expérience dont la réputation n'est plus à faire. Plaisir garanti!

Commandité par le Domaine Saint-Rémi

LE DOMAINE Saint-Rémi

LES KIOSQUES

Salle Jupiter

13H À 20H

La section «salon» vous permettra de découvrir, à votre rythme et selon vos intérêts, les nombreux services offerts par les organisations de la région.

- Apprendre en cœur
- Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées
- Bistro Coeur de village
- Campagnol
- Centre de femmes La Marg'elle
- CISSS Montérégie-Ouest
- Curateur public
- Desjardins
- Domaine Saint-Rémi
- FADOQ Saint-Rémi
- MRC des Jardins-de-Napierville
- Service d'aide aux victimes d'abus
- Service d'action bénévole «Au cœur du Jardin»
- Service d'aide domestique Jardins-Roussillon
- Sourire sans fin
- Table des aînés des Jardins-de-Napierville
- Ville de Saint-Rémi

Légers repas et collations disponibles sur place ($)
De 15h à 19h