

Programmation pour les 50 ans et plus

HIVER 2017



**Municipalité
amie des aînés**

Club de marche *

2 sorties par semaine

Marche soutenue d'environ 3 km à divers endroits dans la ville. Horaire : www.ville.riviere-du-loup.qc.ca (section agenda) ou à la bibliothèque

Pétanque intérieure

Lundis 19 h 30 à 21 h | Jeudis 19 h à 20 h 30

Stade Premier Tech (316, rue Saint-Pierre)

Découvrez les joies de la pétanque intérieure sur surface synthétique - 2 \$ / séance

Zumba Gold

Mardis 24 janvier au 11 avril, 13 h 30

Chalet de loisirs du parc Cartier (11, rue Wilfrid-Laurier)

Activité de mise en forme s'adressant aux aînés, avec l'instructeur Mélanie Lepage

Inscription obligatoire - 75 \$ / session (12 séances)

Mon équilibre, mon autonomie

Mercredis 25 janvier au 12 avril, 9 h 30

Maison de la culture

Améliorez votre équilibre, votre souplesse et votre force avec Geneviève Fraser, technicienne en réadaptation physique

2 \$ / séance

Déjeuner quilles

Vendredis 27 janvier, 24 février, 31 mars, 28 avril et 26 mai, 9 h

Salon de quilles 600 (87, boulevard Cartier)

Inscription obligatoire avant le mercredi

13,50 \$ incluant 3 parties, les souliers et le déjeuner

Après-midi de jeux de société *

Jeudis 2 au 23 février, 13 h 30

Maison de la culture

Venez découvrir les plaisirs des jeux de société en groupe... Apportez vos jeux préférés!

Atelier de sensibilisation sur les impacts du vieillissement *

Mardi 7 février à 13 h 30 ou mardi 21 février à 19 h

Maison de la culture

« Je me mets dans la peau d'un aîné »

En collaboration avec l'AQDR, section Rivière-du-Loup

Tchin Tchin Santé

Mardis 7 février au 7 mars, 13 h 30

Maison de la culture

Jeu-questionnaire, bilan et exercices concernant votre santé physique, psychologique et sociale (« un esprit sain dans un corps sain »), avec Stéphanie-Jeanne Bouchard

Inscription obligatoire - 35 \$ / 5 séances

Introduction à la méditation pleine conscience

Jeudi 2 mars, 13 h 30

Maison de la culture

La méditation pleine conscience est une façon de diriger l'attention délibérément vers l'expérience du moment, afin de mieux se comprendre et agir avec sagesse, pour améliorer notre santé et notre bien-être. Inscription obligatoire - 5 \$

Gravure sur bois

Mardis 7 et 14 mars, 9 h 30

Maison de la culture

À l'aide de ciseaux à bois, découvrez la technique pour graver une image simple. Inscription obligatoire - 20 \$ pour les deux séances, incluant le matériel

INSCRIPTION ET INFORMATION :

Marie-Noëlle Richard

Agente de développement communautaire

418 867-6643

marie-noelle.richard@ville.riviere-du-loup.qc.ca



Ville de
Rivière-du-Loup

Le comité d'animation du parc Cartier présente

ZUMBA GOLD

Dès le 24 janvier, mardis 18 h 30

Chalet de loisirs du parc Cartier (11, rue Wilfrid-Laurier)

Version modifiée de la formule Zumba, afin de s'adapter aux aînés, aux femmes enceintes, etc. (ouvert à tous)

Inscription obligatoire : Mélanie Dionne, instructeur, 418 867-8928 - 95 \$ / 12 séances

