

## Aides financières disponibles

- Programme *Logements adaptés pour aînés autonomes* (SHQ)
- Crédit d'impôt pour le maintien à domicile d'une personne âgée (Revenu Québec)
- Crédit d'impôt pour aidant naturel (Revenu Québec)
- Programme d'exonération financière pour les services d'aide domestique (RAMQ)
- Programme d'adaptation de domicile pour personnes handicapées (SHQ)
- Programme *Allocation-logement* destinée à des ménages à faible budget (SHQ)
- *Éconologis*, programme d'efficacité énergétique destiné aux ménages à modeste budget (ACEF du Grand-Portage)

Régie de l'assurance maladie (RAMQ) : 1 800 561-9749 (sans frais)  
Société d'habitation du Québec (SHQ) : 1 800 463-4315 (sans frais)  
Revenu Québec : 1 877 644-4545 (sans frais)  
ACEF du Grand Portage : 418 867-8545

*Nous invitons les organismes desservant la clientèle aînée à nous faire part de leur programmation, afin d'en faire la promotion dans la prochaine édition de ce bulletin saisonnier.*

### **Information :**

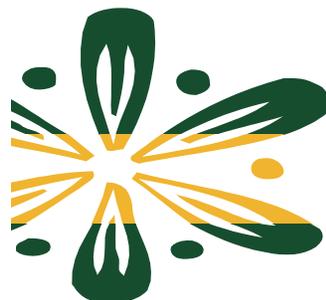
Marie-Michèle Gagnon, agente de recherche  
Municipalité amie des aînés, Ville de Rivière-du-Loup  
Téléphone : 418 867-6643  
marie-michele.gagnon@ville.riviere-du-loup.qc.ca  
www.ville.riviere-du-loup.qc.ca



*Soyez ouverts aux gens qui vous entourent,  
à ce que la vie vous apporte...*



Municipalité amie des aînés



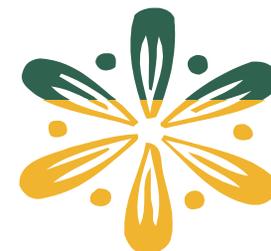
# Bulletin d'activités

## *50 ans et plus*

## Hiver 2011

Venez bouger, vous divertir  
et découvrir de nouvelles passions!

*N'hésitez pas à nous faire part  
de vos idées et de vos attentes!*



# Bulletin d'activités 50 ans et plus

## Ateliers de peinture acrylique par Sonia Carrier

7 février au 28 mars

Apprendre à composer un tableau, mélanger les couleurs, distinguer l'ombre et la lumière et peindre sur des toiles, des roches et de petites épinglettes.

**Où :** Maison de la culture, 2<sup>e</sup> étage (67, rue du Rocher)

**Quand :** Lundi, 9 h à 11 h 30 (8 cours)

**Coût :** 25 \$/cours, incluant tout le matériel (possibilité de faire 2 versements)

**Inscription** (obligatoire) : Marie-Michèle Gagnon, 418 867-6643

## Danse-exercices par Lucille Lebel

20 janvier au 31 mars

**Où :** Maison de la culture, 2<sup>e</sup> étage (salle de danse)

**Quand :** Jeudi, 14 h à 15 h (10 cours)

**Coût :** 55 \$ (Rivière-du-Loup) ou 65 \$ (extérieur); 15 personnes maximum

**Inscription** (obligatoire) : Marie-Michèle Gagnon, 418 867-6643

## Badminton libre (Début fin janvier)

**Où :** Manège militaire de Rivière-du-Loup (327, boul. Armand-Thériault)

**Quand :** Lundi et jeudi, 9 h à 10 h 30 et 13 h 30 à 14 h 45

**Coût :** 10 \$/terrain

**Réservation** (obligatoire) : Marie-Michèle Gagnon, 418 867-6643

## Bains libres réservés aux 50 ans et plus

**Où :** Piscine du Cégep de Rivière-du-Loup

**Quand :** Dès la fin janvier. Surveillez la programmation sur le site Internet

**Coût :** 2,50 \$

**Information :** Marie-Michèle Gagnon, 418 867-6643

*Venez rencontrer de nouvelles personnes et élargir votre cercle d'amis!*

## Centre Prévention Suicide du KRTB

30 janvier au 5 février



Plusieurs activités offertes à l'occasion de la Semaine nationale de prévention du suicide. Le porte-parole, l'ex-Académicien François Babin, participera aux activités

30 janvier, 13 h 30 : Marche des survivants. Départ du 35 D, rue Saint-Louis jusqu'à l'église Saint-Patrice

**Information :** 418 862-9658

## Transport Vas-y, transport collectif et adapté !



Procurez-vous une carte de membre à VIE au coût de 10 \$. Vos déplacements coûteront alors 3,25 \$, pour un aller simple.

**Information :** 418 862-8005 ou [www.transportvasy.qc.ca](http://www.transportvasy.qc.ca)

## AQDR - Dîners hiver 2011



- 3 février : *Milieu de vie en CSSLD*, Pierre Touzel (à confirmer)
- 3 mars : Coopérative funéraire les eaux vives, Johanne Ouellet et Michel Rancourt
- 7 avril : *La maladie d'Alzheimer dans notre région*, D<sup>r</sup> Michel Nadeau

**Information :** 418 862-4912

## Tourisme Rivière-du-Loup



À l'OTC de Rivière-du-Loup, vous trouverez une montagne d'idées d'activités à pratiquer sur le territoire, gratuites ou à un coût minime. Il est par ailleurs possible d'emprunter de l'équipement (par exemple des skis de fond ou des raquettes).

**Information :** 1 888 825-1981

# Bulletin d'activités 50 ans et plus

## Le Club des 50 ans et plus

- Lundi soir : Bingo des Chevaliers
- Mardi pm : Vie active
- Mercredi soir : Soirée club avec orchestre
- Jeudi pm : Cartes
- Vendredi soir : Danse en ligne avec Denise
- Samedi ( 3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> du mois ) : Orchestre
- Dimanche : Varié

**Information :** 418 862-6268



## Maison de la Famille

- Jeudi 10 mars : Dîner « Pasta en famille » (Club des 50 ans et plus)
- Mardi 22 mars : Atelier sur les tableaux de valeurs nutritives
- Vendredi 1<sup>er</sup> avril : Tournée de films chasse et pêche

**Information :** 418 860-4818



## Centre d'action bénévole des Seigneuries



Le centre offre un service d'appels automatisés (PAIR), qui rejoint les abonnés une fois par jour, à une heure prédéterminée, pour s'assurer de leur bon état de santé. Si l'abonné ne répond pas, une alerte est lancée afin de vérifier que la personne se porte bien.

Le service est offert gratuitement en semaine. Toute personne aînée, malade ou vivant seule est admissible.

**Renseignements ou inscription :** 418 867-3130

## Phare-ami-nœud / Déjeuner-causerie

Déjeuner-causerie au Restaurant Normandin de Rivière-du-Loup

**Quand :** 2<sup>e</sup> mardi du mois, dès 9 h, de février à mai

**Information :** Jacynthe Chénard, pastorale sociale, 418 862-2205, p. 234

## Club de marche de Rivière-du-Loup

10 janvier au 30 mars

S'adresse aux marcheurs de tous les niveaux



**Quand :** Lundi, 13 h 30 à 14 h 30, et mercredi, 9 h 30 à 10 h 30

**Où :** Points de rendez-vous précisés dans la programmation disponible sur le site Internet de la Ville : [www.ville.riviere-du-loup.qc.ca](http://www.ville.riviere-du-loup.qc.ca) (section *Agenda* de la page d'accueil)

### \*Activité spéciale\*

5 février, 9 h 30 : Clinique d'essai de raquettes au parc des Chutes

**Information :** Marie-Michèle Gagnon, 418 867-6643

## NOUVEAUTÉ : Le temps d'une découverte...



Des spécialistes de différents domaines répondent à vos questions! Venez prendre un café entre amis et faire de nouvelles rencontres, tout en obtenant de l'information sur des sujets qui sauront vous intéresser.

**Quand :** Vendredi, 9 h 30

**Où :** Maison de la culture, 2<sup>e</sup> étage (67, rue du Rocher)

- 28 janvier : *L'horticulture : un potager en ville*, Ernest Carbonneau
- 11 février : *Option loisir activités*, Isabelle Lapointe
- 25 février : Centre d'action bénévole des Seigneuries, Julie DeCourval
- 11 mars : *Les victimes d'actes criminels*, Estelle Desrosiers du CAVAC
- 25 mars : *Testament et mandat d'incapacité*, M<sup>e</sup> Ariane Michaud (notaire)
- 8 avril : *Police municipale et sécurité des aînés*, Johanne Levasseur
- 22 avril : Caisse populaire Desjardins, Michel Thisdel

**Information :** Marie-Michèle Gagnon, 418 867-6643

# Bulletin d'activités 50 ans et plus

## Centre Premier Tech



- *Gratuit!* Marche intérieure en journée (entre 8 h 30 et 16 h)
- *Gratuit!* Patinage libre (horaire sur le site Internet de la Ville)
- Parties de hockey (Albatros, 3L, etc.)

**Information :** 418 862-8293 ou [www.ville.riviere-du-loup.qc.ca](http://www.ville.riviere-du-loup.qc.ca)

## Bibliothèque municipale Françoise-Bédard

### Atelier d'écriture

*Les Légendes*, avec M. Richard Lévesque  
Mardi, 10 h à 12 h, 8 mars au 12 avril



Activité gratuite

### Atelier d'informatique

Par Pierre-Luc Beaulieu, d'Informatika  
Lundi, 9 h 30 à 11 h 30

- 28 février et 7 mars : Initiation à l'informatique
- 14, 21 et 28 mars : Initiation à Windows 7
- 4, 11 et 18 avril : Initiation à Internet

**Coût :** 100 \$ pour les 3 blocs **OU**  
30 \$ pour le 1<sup>er</sup> bloc et 40 \$ pour chacun des deux autres

**Information et inscription** (places limitées) : iSabelle Moffet,  
418 867-6668 ou [www.ville.riviere-du-loup.qc.ca/biblio](http://www.ville.riviere-du-loup.qc.ca/biblio)

## Services loisirs, culture et communautaire de la Ville de Rivière-du-Loup

- 28 janvier, 19 h : Marche aux flambeaux au parc des Chutes
- 27 au 30 janvier : Concours de sculpture sur neige, rue Lafontaine
- 25 février, 19 h : Ski de fond et raquette au clair de lune, à la piste de Saint-Ludger

Tous les jours : Anneaux de glace des rues Lafontaine et Frontenac  
et sentier damé au parc des Chutes

## Maison de la Culture



### Spectacles

- 20 janvier, 20 h : Cabaret Bio dégradable
- 3 février, 20 h : Les Denis Drolet
- 24 février, 20 h : Élisapie Isaac
- 24 mars, 20 h : Marie-Pierre Arthur
- 29 et 30 avril, 20 h : Concerts de l'Ensemble vocal Rythmick

### Concerts bénéfiques

- 12 mars, 19 h 30 : Rosalie Filion-Thériault (Opération Enfant Soleil)
- Jeudi 7 avril, 20 h : Fondation Annette Cimon Lebel

### Conférences

- 27 janvier, 19 h 30 : *Blanche Lamontagne-Beauregard, poétesse*, par Cynthia Calusic
- 17 février, 19 h 30 : *Les pilotes du Saint-Laurent à Rivière-du-Loup*, par le capitaine Marc Harvey
- 17 mars, 19 h 30 : *La COOP*, par Jacques Boucher
- 21 avril, 19 h 30 : *Le Foyer Patro 2<sup>e</sup> partie*, par Gilles Dubé

### Projections CINÉDIT

3<sup>e</sup> mardi du mois, 20 h, de janvier à avril. Entrée : 4 \$

Projections : *New Denmark* (Rafaël Ouellet), *La Reine malade* (Pascal Sanchez), *Socalled le film* (Garry Beitel), *Le Cirque* (Nicolas Brault), *Les journaux de Lipsett* (Theodore Ushev) et *Les Frospar* (Stéphanie Lanthier)

**Information :** Alexandra Cloutier, 418 862-6590

## Le Cercle de Fermières de Rivière-du-Loup

Hôte de l'exposition régionale 2011 d'artisanat. L'ouverture au public se fera le 29 avril à l'Hôtel Universel.



**Pour information ou devenir membre :** 418 867-6757

