



Vieillir chez soi ou déménager ?

Cette situation vous préoccupe ?

L'ACEF de Thetford offre une série d'ateliers pour vous aider à prendre une décision.



Vieillir chez soi ou déménager ?

20\$

PROGRAMME D'ATELIERS POUR LES AÎNÉS

11 ateliers thématiques

- Vieillir chez soi
- Signer un bail
- Évaluer sa situation financière
- Déménager, choisir un chez soi
- Bien vieillir
- Avoir l'esprit en paix
- Prévenir les abus financiers
- Gérer ses biens
- Préserver ses avoirs financiers
- Accompagner un proche
- Ce n'est pas correct

LES MERCREDIS 10H

du 15 OCTOBRE au 17 DÉCEMBRE 2025

Carrefour des aînés

31, rue Dumais Nord, Thetford Mines

**porte derrière le bâtiment*



Prenez connaissance des informations sur la gauche. Nous vous invitons à en parler autour de vous, si vous connaissez quelqu'un à qui ça pourrait être utile. Surtout auprès de nos membres plus âgés. Vous pouvez aussi accompagner un parent.

Le programme débute le mercredi 15 octobre prochain à 10 h pour une durée de 12 semaines.

Il faut s'inscrire directement auprès de l'ACEF.

Pour plus d'information, consulter le fichier joint.

INFORMATION ET INSCRIPTION :



418-338-4755 poste 307



INFO@ACEF-ABE.ORG



WWW.VIEILLIRCHEZSOI.ORG

Lors du déjeuner des retrouvailles, une personne-ressource du CLSC est venue vous informer du programme Intégré d'équilibre dynamique. (PIED)

Le Programme Intégré d'Équilibre Dynamique (PIED) est un programme pour augmenter l'autonomie et l'espérance de vie en bonne santé. Il est conçu pour les personnes âgées autonomes de 65 ans ou plus qui vivent à domicile et qui sont inquiets de tomber. Ce programme vise à aider à éviter les chutes et garder les muscles en forme

Le Programme est offert gratuitement et est animé par un professionnel de la santé formé et qualifié.

Un programme de 12 semaines – 2 fois par semaine.

Ce programme aura lieu à l'hiver ou l'automne prochain. L'AREQ vous fera parvenir une invitation à s'inscrire à la fin novembre et prendra les inscriptions à ce moment.

Surveillez nos prochaines invitations

23 octobre	Journée régionale sociopolitique à Québec	À l'Hôtel Québec à Québec
27 octobre	Les Grands explorateurs – Copenhague	À la salle Dussault Thetford
6 novembre En avant-midi	Conférence sur les fraudes financières	À la Maison de la culture (à confirmer)
6 novembre	5 à 7 pour tous	Au Club de golf à Thetford
7 novembre	Atelier de carterie (scrapbooking) thème de Noël	Au local du syndicat, 1126, rue St-Cyrille, Thetford

À bientôt !

Renée Blais, présidente
AREQ-Amiante