

Qu'est-ce qu'on fait ?

Agenda des dîners-rencontres à la salle Roger-Lavoie

- 2 septembre** : Fête des retrouvailles avec monsieur **Bertrand Fortin**
9 septembre : Conférence sur la maladie d'Alzheimer avec madame **Nathalie Beaupré** de la Société Alzheimer du Bas-St-Laurent
16 septembre : Animation et jeux variés
23 septembre : Présentation du Guide pour contrer la maltraitance envers les personnes âgées
30 septembre : Journée internationale des aînés (es). Célébrons nos 90 ans et plus avec l'animation de madame **Valéda Osmani** du Groupe Tradition.

N'oubliez pas de réserver pour les dîners au plus tard les lundis 15 h.



Agenda des dîners-rencontres au Pavillon L'Héritage

- 4 septembre** : Activités de Gym cerveau
11 septembre : Dames, cribbage et jeux de société
18 septembre : Activité de théâtre avec madame Micheline Boucher
25 septembre : Activité Fais-moi un dessin
N'oubliez pas de réserver pour les dîners au plus tard les mercredis à 12 h.

Pour nous rejoindre

Résidence Saint-Louis : 293, rue Saint-Louis Rimouski (Québec) G5L 9H2
centrepolyvalentdesaines@globetrotter.net

Administration : 418 722-0463

Services & Intervenant: 418 722-6834

Pavillon L'Héritage : 10, rue du Collège St-Anaclet (Québec) G0K 1H0
pavillonlheritage@cgcable.ca

Administration : 418 725-5087

Salle à manger : 418 730-0380

Renouvellement des cartes de membre

Il est maintenant temps de renouveler vos cartes de membre du Centre polyvalent des aînés et aînées de Rimouski-Neigette car elles sont échues depuis le **31 août**. Pour ce faire, vous pouvez contacter Karin Lévesque à Rimouski et Martine St-Pierre à Saint-Anaclet ou encore en profiter pour le faire lors de nos dîners-rencontre. Il en coûte 12\$ par personne pour un an.

Les personnes inscrites sur les listes d'attente des deux (2) résidences doivent être membres en règle du Centre afin que leur demande de logement demeure valide. De plus, tous les résidents doivent également renouveler leurs cartes de membre à cette date.

Les demandes de logements doivent également être renouvelées à cette date. Les demandes sont valides pour un an et se terminent le 31 août de chaque année. Si votre nom est sur une des listes d'attente, veuillez nous aviser si vous désirez que votre demande demeure valide.

Salon des loisirs et de la culture de Rimouski

Le Centre polyvalent des aînés participe à la 20^e édition du salon des loisirs et de la culture de Rimouski qui se tiendra le **samedi 6 septembre de 9 h à 16 h** et le dimanche **7 septembre de 9 h à 14 h**. Il nous fera plaisir de vous rencontrer au kiosque de l'organisme lors de cet événement. Vous pourrez en profiter pour prendre de l'information sur nos activités et renouveler votre carte de membre si ce n'est pas déjà fait.

Yoga pour aînés

Une session de yoga pour aînés (10 cours) se tiendra les mercredis de 14 h à 15 h à compter du 24 septembre à la salle communautaire du Pavillon L'Héritage. Des places sont toujours disponibles. Pour informations, contactez Martine St-Pierre au 418 725-5087.

Pensée

Le soir, avant de me coucher, j'énumère toutes les joies de ma journée. Je mets l'accent sur tous les privilèges dont j'ai bénéficié, et ils sont nombreux. Je prends le temps de remercier la vie pour tout ce qui m'est gracieusement offert...

Activités régulières au Pavillon L'Héritage

Viactive

Les activités de Viactive reprennent le **lundi 15 septembre de 9 h 30 à 10 h 30** à la salle communautaire du Pavillon L'Héritage. On bouge en compagnie de mesdames Lise Brillant, Jacqueline Lévesque et Lucille Gagné.

Messe



Une messe est célébrée par Laval Gauvin, prêtre-curé, tous les **mercredis à 16 h 30** au salon communautaire.

Pétanque-Atout

Nous sommes à la recherche d'une personne bénévole désirant être responsable de l'activité qui se tiendra les jeudis à 19 h. Si cela vous intéresse, n'hésitez pas donner votre nom à Martine à l'administration.

Jeux de quilles sur la Wii

Nous sommes à la recherche d'une personne bénévole désirant être responsable de l'activité qui se tiendra les mardis à 19 h. Si cela vous intéresse, n'hésitez pas donner votre nom à Martine à l'administration.

Console de jeux Wii

Toujours disponible dans le salon communautaire. Venez pratiquer quilles, golf, etc.

Baseball poche

Le jeu est disponible pour ceux désirant y jouer.

Chorale

Nos choristes seront de retour le **mardi 23 septembre à 13 h 30**. Si chanter dans une atmosphère de détente vous intéresse, joignez-vous au groupe.



Biblio

Un coin bibliothèque est aménagé dans la salle communautaire et vous pouvez y emprunter des livres et les ramener par la suite. De nouveaux volumes y ont été ajoutés régulièrement.

Ordinateur

Un ordinateur branché à internet est disponible à la salle communautaire. À noter que différents jeux dont ceux de type GYM pour les neurones y sont installés.



Bingo

L'activité sera de retour le **vendredi 12 septembre à 19 h.**

Chapelet

La récitation du chapelet du lundi au samedi à 11h à la salle communautaire.

On rappelle aux résidents qu'il est possible d'utiliser le salon communautaire pour des activités comme les jeux de cartes, casse-têtes, jeux de société, rencontre familiale, etc.

Activités régulières à la Résidence St-Louis

Cribbage

L'activité se tiendra au Salon Marius-Morin les lundis à compter de 13 h 30. **Il est à noter que l'on recherche une nouvelle personne responsable de cette activité avant sa reprise.**

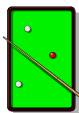
Pétanque

L'activité recommence le **9 septembre** et se tient **les mardis à 19 h à la salle Roger-Lavoie.** Les responsables, monsieur Salomon St-Laurent et madame Gabrielle Plourde se feront un plaisir de vous y accueillir.

Baseball poche

L'activité recommence le **10 septembre** et se tient **les mercredis soirs à 19 h à la salle Roger-Lavoie.** Madame Béatrice Loof secondée de madame Aline Berger, vous y attendent avec plaisir.

Billard



Une **table de billard** est à la disposition de tous les membres au **salon du 3^e étage**.

Vélo d'exercice

Un vélo d'exercice est à la disposition des résidents au **Salon Marius-Morin**.

Ordinateur

Vous avez accès à des ordinateurs branchés à Internet **à la bibliothèque**. À noter que des jeux de type GYM pour les neurones y sont installés.

Jeu de Wii

La console Wii est fonctionnelle à la salle Roger-Lavoie pour les gens désireux de jouer aux quilles, golf, tennis, boxe, etc.

Chapelet

Le chapelet recommence le **1er septembre** et se récite tous les après-midis **à 16 h au salon du 3e, du lundi au vendredi inclusivement**.

Messe



Messe chantée à la Salle Roger-Lavoie tous les **samedis soirs à 19 h**.
Vous êtes les bienvenus !

Pétanque extérieure

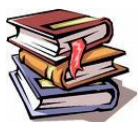
Un terrain de pétanque extérieure avec deux allées est aménagé pour vous.
Bienvenue aux amateurs!

Le Club des joyeux baladeurs

Rendez-vous les matins du **lundi au vendredi** à compter de **10 h 30** à l'entrée de la **rue Saint-Louis**. En cas de pluie, il n'y a pas de marche.

Marchez, Marchez, Marchez. C'est la santé et ça renforce l'équilibre.

Bibliothèque



Prêt de livres disponible **les jeudis matins de 10 h 30 à 11 h 30**.
Mesdames Gisèle Dubé-Bélanger et Rollande Roy vous y accueilleront avec joie.

Jeudi-Viactive

L'activité recommence le **11 septembre** et se tient **les jeudis à 13 h 30 à la salle Roger-Lavoie**. Venez bouger en compagnie de madame Rollande Roy assistée de madame Gabrielle Bélanger.

Chorale Les Voix d'Or

La chorale reprend ses activités le **jeudi 4 septembre à 19 h** à la salle Roger-Lavoie.

Vendredis- cartes

L'activité cartes recommence le **12 septembre** et se tient **tous les vendredis à 13 h 30 à la salle Roger-Lavoie**. Madame Laura Gosselin vous attend en grand nombre.

Pétanque-Atout

L'activité recommence le **12 septembre** et se déroule **tous les vendredis soirs à compter de 19 h**. Mesdames Aline Berger et Gabrielle Dubé (substitut) vous y accueilleront avec plaisir.

Anniversaires de mariage



Nous désirons connaître, pour les résidents et membres toujours en couple, vos dates d'anniversaire de mariage ainsi que le nombre d'années que vous célébrez cette année. Si vous désirez que nous soulignons cet évènement, faites-nous le savoir.



Anniversaires de septembre

Nous souhaitons une très belle journée d'anniversaire à :

- 4 septembre** : Marcelle Brière/Marie-Ange Lévesque
- 5 septembre** : Nicole Riverin
- 6 septembre** : Elmina Chénard/Raynald Gendron/Marien Lavoie
- 8 septembre** : Gaétane Marquis
- 9 septembre** : Louise Bernier/Rolande Paradis
- 10 septembre** : Danielle Gagné/Renelle Gosselin/Véronique Loof
- 11 septembre** : Ghislain Thibault
- 15 septembre** : Magella Lagacé
- 17 septembre** : Simone Dubé
- 20 septembre** : Gabrielle Dubé/Alfreda Harkins
- 22 septembre** : Madeleine Francoeur
- 23 septembre** : Aline Berger/Gisèle Lepage
- 24 septembre** : Janine Marion
- 25 septembre** : Rose-Anne Corbin/Rolande Lévesque/Denise Ouellet
- 26 septembre** : Huguette Hins/Rolande Roy
- 29 septembre** : Jocelyne Brisson
- 30 septembre** : Rollande Millier-Desrosiers/Marie-Marthe Pelletier



JOYEUX ANNIVERSAIRE!

10 conditions essentielles **pour maintenir une bonne santé mentale**

S'adapter au changement et faire face aux nouvelles situations de la vie : Souvent, le changement est bon. Il faut juste savoir l'accepter. En fait, c'est votre façon de le percevoir qui fera toute la différence. Voyez le changement de façon positive cela vous permettra sans doute de vivre de belles nouvelles expériences de vie.

Apprendre à gérer efficacement le stress : Nous avons tous des éléments stressants dans notre vie, mais nous devons apprendre à les surmonter afin de conserver notre santé mentale.

Donner un peu de soi-même, s'engager, participer à des projets qui nous intéressent : Participer à des activités communautaires donne souvent un but précis à notre vie, et nous en tirons une satisfaction que le travail rémunéré ne peut apporter.

Aller chercher de l'aide lorsqu'on en a besoin : Nous avons tous besoin de nous rappeler de signes de reconnaissance positifs lorsque nous vivons des moments difficiles.

Se faire de bons amis : Le fait de partager un problème avec des personnes qui ont vécu des expériences semblables peut vous aider à trouver une solution et à vous sentir moins isolé.

Cultiver une bonne estime de soi : Déterminez vos points forts et vos points faibles, acceptez-les, tirez-en parti et faites de votre mieux avec ce que vous avez.

Examiner ses émotions, les comprendre et contrôler ses humeurs : Nous avons tous besoin de trouver des façons constructives et sécuritaires d'exprimer notre colère, notre peine, notre joie et notre peur.

Établir ses priorités de vie et faire les choix qui s'y rattachent : Apprenez à vous connaître, à savoir ce qui vous rend vraiment heureux, et trouvez un équilibre entre ce que vous pouvez changer en vous et ce que vous ne pouvez pas changer.

Développer des relations parentales et familiales positives : Nous devons entretenir ces relations; si nous manquons d'égard envers ces personnes, elles ne seront pas là pour partager nos joies et nos peines.

Avoir de la considération pour autrui s'en soucier : Pourquoi ne pas donner à votre entourage de votre temps, de l'écoute? Parfois, cela peut être le plus beau des cadeaux.