

Journée des Aînés le 24 octobre 2018

Vous avez **65 ans et plus**, c'est avec grand plaisir que nous vous convions à la première édition de la «**Journée des Aînés**» afin de souligner la place importante que vous jouez au sein de notre communauté.

Cette journée nous permettra de partager et de vivre de bons moments ensemble.

Organisée par votre **Centre d'Action Bénévole de la Missisquoi-Nord** en partenariat avec vos **municipalités de Potton et Bolton-Est**, nous vous offrons la possibilité de participer à une journée d'activités incluant un repas froid (*gratuit*).

Cet évènement aura lieu le **24 octobre** prochain dans la salle du Conseil municipal de l'hôtel de ville à Mansonville:

2, rue Vale Perkins
Canton de Potton

Inscription obligatoire avant le **17 octobre prochain**
auprès de votre :

CENTRE
D'Action BÉNÉVOLE
DE LA MISSISQUOI-NORD
MISSISQUOI NORTH VOLUNTEER CENTRE

Tél : 450-292-3114 x103

Par courriel :

a.laplume@cabmn.org

m.gilbert@cabmn.org



Programmation

Nous tenons à remercier tous nos présentateurs pour leur générosité et leur disponibilité.

Activité de réveil

9h30 à 10h15



Initiation au TAI-CHI / QI GONG
Gracieuseté de Lolita Dalpé,
Instructrice certifiée

Atelier informatique et technologique

10h30 à midi

Soyez plus à l'aise avec votre ordinateur, tablette, téléphone intelligent et autres composantes technologiques. *Introduction aux ateliers offerts par Robert Gagnon*



Dîner communautaire

Midi à 13h30

Dîner offert gratuitement par les municipalités de Potton et Bolton-Est aux 65 ans et plus.
Veillez-vous inscrire auprès de votre Centre d'Action Bénévole de la Missisquoi-Nord.



Vélo électrique

12h45 à 13h30

Démonstration et essai gratuit de vélo électrique au Parc Manson offerts gracieusement par la boutique :



« La bouffée d'air ».

Votre équilibre

13h30 à 14h15

Atelier sur votre équilibre et les risques de chutes offert par Gisèle Lessard (*Thérapeute en réadaptation physique*), CIUSSSE Memphrémagog



Café rencontre

14h30 à 15h30

Café rencontre, informations, discussions, etc.



Organisé par votre

CENTRE
D'ACTION BÉNÉVOLE
DE LA MISSISQUOI-NORD
MISSISQUOI NORTH VOLUNTEER CENTRE

Merci à nos partenaires

