

**Vous êtes**  
cordialement invités  
à vous joindre aux ateliers  
qui s'adressent aux aînés.

Toutes les activités et  
ateliers sont gratuits.  
Aucun frais de participation.

La plupart des activités  
auront lieu à la salle  
des 50 ans et plus  
(159, rue Mgr. Ross).



**Municipalité Grosses-Roches**  
122, rue de la Mer C.P.69,  
Grosses-Roches (Québec) G0J 1K0

Téléphone : 418 733-4273  
Télécopieur : 418 733-4273  
grossesroches@lamatanie.ca



**Municipalité  
amie des aînés**

Avec la participation financière du  
**Programme Nouveaux Horizons**  
pour les aînés.

## **FORUM** D'ACTION SOCIALE DES AÎNÉS

Lancement de la programmation  
d'activités Municipalité Amie des Aînés  
(MADA) de Grosses-Roches  
**2016-2017**



# Programmation

jusqu'en octobre 2016

## Jeudi 12 mai 2016

À partir de 11h

Salle des 50 ans et plus

Lancement de la programmation :  
Dîner communautaire

Repas soupe à l'orge et croûtons,  
dessert, café, thé

Musiciens sur place pour animer  
le repas! Prix de présence

## Jeudi 2 juin 2016

13h30 Salle des 50 ans et plus

Atelier : la succession et le testament  
Par Marc St-Laurent, notaire

## Jeudi 16 juin 2016

13h30 Salle des 50 ans et plus

Atelier: comment bien se  
nourrir au quotidien?  
Par Josée Lagacé, nutritionniste

## Jeudi 7 juillet 2016

13h30 Salle des 50 ans et plus

Atelier: garder la forme  
après 50 ans, c'est possible !

Par Marie-Philip Bouffard,  
kinésiologue

## Dimanche 24 juillet 2016

14h Théâtre du Bedeau St-Adelme

(Être à la salle des 50 ans et plus pour 13h)

Sortie de groupe : Pièce de théâtre  
« Une nuit de folies »

16 places disponibles gratuitement,  
transport en autobus fourni

**Réservation nécessaire 418-733-8504**

## Jeudi 4 août 2016

13h30 Salle des 50 ans et plus

Atelier : la nature de Grosses-Roches  
Par Cécile Regazzi, Natura Matanie

## Jeudi 18 août 2016

13h30 Jardins de Doris

(Être à la salle des 50 ans et plus pour 13h)

Sortie de groupe : Visite des Jardins de Doris

16 places disponibles gratuitement,  
transport en autobus fourni

**Réservation nécessaire 418-733-8504**

**Collation fournie (pique-nique sur place)**

## Jeudi 1<sup>er</sup> septembre 2016

13h30 Salle des 50 ans et plus

Atelier : initiation à la peinture  
Par Christine Charrier

## Jeudi 15 septembre 2016

13h30 Salle des 50 ans et plus

Atelier : les soins des pieds  
Par Diana Cindie Tremblay, infirmière

## Jeudi 29 septembre 2016

13h30 Salle des 50 ans et plus

Conférence : L'histoire de Grosses-Roches  
Par Louis Blanchette, historien et écrivain

## Jeudi 13 octobre 2016

13h30 Salle des 50 ans et plus

Atelier : tissage et tricot  
Par le Cercle des Fermières  
de Grosses-Roches et Sainte-Félicité

**Et plusieurs autres à venir...  
surveillez nos prochaines  
programmations!**

Ne manquez pas le lancement de  
la Bibliothèque des aînés!

**Pour plus d'information, contacter  
madame Paquerette Coulombe :  
paquerette@globetrotter.net  
418-733-8504**