

Semaine rimouskoise des personnes âgées

Du 28 septembre au 4 octobre 2026

La Ville de Rimouski, en collaboration avec les organismes du milieu, invite les Rimouskoises et Rimouskois âgés de 55 ans et plus à participer aux activités offertes pour eux.

LUNDI 28 SEPTEMBRE

CONFÉRENCES DE MADAME FRANCE RIVEST

Spécialisée dans le vieillissement actif et le maintien de la santé cognitive, madame Rivest détient un diplôme d'études supérieures en gestion du changement en loisirs et possède plus de 30 ans d'expérience dans le milieu municipal.



CONFÉRENCE « BONHEUR, PARTICIPATION SOCIALE ET BÉNÉVOLAT »



Heure : 10 h à 12 h

Lieu : salle Mgr Ouellet-Langevin, Hôtel Rimouski

La conférence a été conçue pour créer un événement rassembleur favorisant l'engagement communautaire. Elle vise à soutenir les organismes du milieu dans leurs efforts de recrutement et de fidélisation des bénévoles, tout en encourageant les participants à s'impliquer activement dans leur milieu. À la fin de la conférence, un moment est prévu afin que les participants puissent échanger avec les organismes présents.

Places limitées et inscription obligatoire

www.rimouski.ca/conferenceam

ou par téléphone au **418 724-3157**

CONFÉRENCE « MÉMOIRE, SANTÉ ET BIEN-ÊTRE »



Heure : 13 h 30 à 16 h

Lieu : salle Mgr Ouellet-Langevin, Hôtel Rimouski

Cette conférence permet de mieux comprendre le fonctionnement de la mémoire et du cerveau. À l'aide d'explications simples, d'exercices pratiques et de discussions interactives, les participants découvrent comment l'information est mémorisée et apprennent des stratégies efficaces pour soutenir leur mémoire au quotidien. Des techniques mnémotechniques faciles à appliquer seront également présentées afin de favoriser le maintien de la santé cognitive et du bien-être.

Places limitées et inscription obligatoire

www.rimouski.ca/conferencepm

ou par téléphone au **418 724-3157**

Activité organisée par la Ville de Rimouski

MARDI 29 SEPTEMBRE

SÉANCE DE BAIN LIBRE



Heure : 10 h 55 à 11 h 50

Lieu : complexe sportif Desjardins

Venez bouger et vous détendre dans le bassin récréatif, la kino-rivière ou les bains à remous! L'accès aux bains est gratuit pour l'occasion.

Activité organisée par la Ville de Rimouski

ATELIER RCR POUR BÉBÉS ET ENFANTS



Heure : 13 h 30 à 16 h 30

Lieu : centre communautaire Saint-Robert

Destinée aux personnes âgées, cette formation permet d'apprendre et de pratiquer les techniques essentielles de réanimation cardiorespiratoire (RCR) et d'utilisation du DEA adaptées aux bébés de la naissance à 12 mois. Animée par une formatrice d'expérience.

Information et inscription

418 724-3157 ou loisirs@rimouski.ca

Activité organisée par la Ville de Rimouski, en collaboration avec le Centre périnatal Entre Deux Vagues

CONFÉRENCE « CULTIVER LE PLAISIR DE VIVRE » PAR MARIE-CHRISTINE PINEL



Heure : 14 h

Lieu : centre communautaire Sainte-Odile

Venez découvrir comment muscler quatre compétences essentielles au plaisir de vivre. Ainsi, vous pourrez réduire le stress, améliorer votre énergie globale, bouger à votre rythme et partager vos passions. « Un esprit sain dans un corps sain » pourrait être votre réalité durable. Aucune inscription requise.

Activité organisée par le Club des 50 ans et plus de Sacré-Coeur

RENCONTRES ARTISANES - APPORTE TON PROJET



Heure : 18 h à 20 h

Lieu : bibliothèque Lisette-Morin

Apportez votre projet pour participer à ce moment de création mensuel. Tricot, crochet, point de croix, broderie, macramé. Que vous soyez de niveau débutant ou avancé, venez socialiser tout en créant avec d'autres passionnés. Aucune inscription requise.

Activité organisée par la Ville de Rimouski



GRATUIT



GRATUIT, SUR INSCRIPTION



ACTIVITÉ PAYANTE

MERCREDI 30 SEPTEMBRE

CONFÉRENCE « INFO OU DÉINFO? » PAR JOHANNE FOURNIER



Heure : 13 h 30 à 15 h 30

Lieu : centre communautaire Saint-Pie-X et simultanément sur Zoom

La désinformation prend de nombreuses formes : fausses nouvelles, conseils trompeurs, vidéos truquées et fraudes. Cet atelier aide les participants, notamment les aînés, à comprendre sa propagation, à développer leur esprit critique et à s'informer de façon éclairée pour naviguer plus sécuritairement en ligne.

Inscription en ligne : www.adauqar.ca/inscription-aux-activites

Information : www.adauqar.ca ou **418 724-1661**

ou **1 800 511-3382, poste 1661**

Activité organisée par l'ADAUQAR en collaboration avec la Ville de Rimouski

À VOUS DE JOUER!



Heure : 13 h 30

Lieu : centre communautaire Saint-Odile

Le Club de bridge de Rimouski invite les amatrices et amateurs de bridge à une séance gratuite et conviviale. Que vous soyez membre du club, joueur occasionnel à la maison, amateur de parties en ligne, résident d'une résidence pour personnes âgées ou tout simplement pour renouer avec ce jeu de stratégie et de complicité, cette activité est pour vous! Une collation sera également offerte.

Inscription obligatoire avant le vendredi 25 septembre 2026, par courriel au clubdebridgederimouski@gmail.com

ou par téléphone au **418 750-5705**

Activité organisée par le Club de bridge de Rimouski

JEUDI 1^{ER} OCTOBRE

MARCHE AGISSONS ENSEMBLE POUR LE MIEUX-ÊTRE DES AÎNÉS



Heure : 10 h à 11 h

Lieu : parc Beauséjour, rendez-vous au pavillon d'accueil

Participez à cette marche à l'occasion de la Journée nationale des aînés sous le thème « **Misons sur nos forces** », qui met en lumière les actions des citoyens et des organisations en faveur du mieux-être des personnes âgées.

Inscription en ligne : geriatriesociale.org/evenement

Activité organisée par le Club des 50 ans et plus de Sacré-Coeur, Le Carrefour 50+ du Québec, l'AREQ, l'AQRP, la Ville de Rimouski et plusieurs regroupements d'aînés

ATELIER RCR POUR BÉBÉS ET ENFANTS



Destinée aux personnes âgées, cette formation permet d'apprendre et de pratiquer les techniques essentielles de réanimation cardiorespiratoire (RCR) et d'utilisation du DEA adaptées aux bébés de la naissance à 12 mois. Animée par une formatrice d'expérience.

PREMIER GROUPE

Heure : 9 h à 12 h

Lieu : centre communautaire Nazareth

DEUXIÈME GROUPE

Heure : 13 h 30 à 16 h 30

Lieu : centre communautaire Pointe-au-Père

Information et information : **418 724-3157** ou loisirs@rimouski.ca

Activité organisée par la Ville de Rimouski, en collaboration avec le centre périnatal Entre deux Vagues

VISITE GUIDÉE ET ATELIER DE CRÉATION « ESQUISSE DE MON TERRITOIRE INTÉRIEUR »



Heure : 13 h 30 à 15 h 30

Lieu : Musée de Rimouski

Pour faire suite à la visite de l'exposition de Massimo Gerrera avec une médiatrice, vous serez invité à un voyage au cœur de vos souvenirs afin d'en faire émerger des images par une méditation guidée et les traduire en esquisse. Selon les perceptions de votre mémoire, les éléments dessinés pourront se déformer, changer de dimension, devenir flous ou vibrants. Vous pourrez également y ajouter des mots et des couleurs au gré de votre inspiration.

Coût : 10 \$, paiement à l'accueil le jour de l'événement ou en ligne

Activité organisée par le Musée de Rimouski

INITIATION AU MINI-BRIDGE



Heure : 18 h à 20 h

Lieu : bibliothèque Lisette-Morin

Démystifier le bridge en commençant par un atelier de mini-bridge. Cette activité intergénérationnelle se pratique dès l'âge de huit ans et le prérequis est de savoir compter jusqu'à 40. Découvrez ce jeu d'équipe où la communication est la clé, matériel inclus.

Inscription dès le 7 septembre au comptoir de la bibliothèque Lisette-Morin ou par téléphone au **418 724-3164**.

Activité organisée par la Ville de Rimouski



Le jeudi 1^{er} octobre, à l'occasion de la Journée nationale des aînés, le service de Citébus et de Taxibus sera gratuit pour les personnes de 65 ans et plus. Renseignements : **418 723-5555** ou www.rimouskibus.com

VENDREDI 2 OCTOBRE

SÉANCE DE PATINAGE LIBRE



Heure : 10 h à 11 h

Lieu : complexe sportif Desjardins, glace B

Venez patiner au complexe sportif Desjardins! Le prêt de patins et l'accès à la glace sont gratuits pour l'occasion.

Activité organisée par la Ville de Rimouski

Toutes les activités sont gratuites, à l'exception de celles qui affichent un prix. Si l'inscription est requise, l'information sera indiquée dans la description de l'activité.

Pour plus d'informations, communiquez avec le Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire de la Ville de Rimouski au **418 724-3157**.

SAMEDI 3 OCTOBRE

HEURE DU CONTE ET BRICOLAGE INTERGÉNÉRATIONNEL



Heure : 10 h à 11 h

Lieu : bibliothèque Lisette-Morin

Apportez vos petits-enfants à cette heure du conte où les grands-parents seront à l'honneur. De fabuleuses histoires seront racontées, puis un atelier d'origami permettra aux participants de créer ensemble de jolies réalisations. Aucune inscription requise.

Activité organisée par la Ville de Rimouski

TOURNOI DE CRIBLE



Heure : 13 h à 15 h

Lieu : centre communautaire Pointe-au-Père

Venez participer au tournoi de crible dans une ambiance conviviale et amicale. Formez une équipe de deux personnes et venez relever le défi.

Information et inscription : clubdes50ansdepnp@hotmail.com ou **418 732-5156** jusqu'au 28 septembre.

Activité organisée par le Club 50 ans et plus de Pointe-au-Père



En partenariat avec :

