



Semaine rimouskoise des personnes âgées

Du 28 septembre au 4 octobre 2025

La Ville de Rimouski, en collaboration avec des organisations partenaires, invite les Rimouskoises et Rimouskois âgés de 50 ans et plus à participer aux activités.

Sam

27

Heure du conte - Conte et origami intergénérationnel

10 h à 11 h

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, suivies d'un atelier d'origami à faire ensemble. Organisée par la Ville de Rimouski.

Mar

30

Conférence sécurité incendie

10 h à 11 h

Complexe sportif Desjardins, salle GL-217

Le Service de sécurité incendie de la Ville de Rimouski vous informe sur les précautions en terme de sécurité incendie. Organisée par la Ville de Rimouski.

Lun

29

Rencontre Café-Muffins avec notre députée Mme Maïté Blanchette-Vézina

9 h 30 à 11 h 30

Local du Cercle culturel de l'Amitié

459, rue La Salle

Belle occasion d'échanger sur vos préoccupations. Organisée par le Cercle culturel de l'Amitié.

Séance de bain libre

10 h 55 à 11 h 55

Complexe sportif Desjardins

Par la Ville de Rimouski.

Conférence: Le bonheur même quand la vie nous surprend de Josée Boudreault et Louis-Philippe Rivard

10\$

13 h 30 à 15 h 30

Centre Adhémar-St-Laurent à Rimouski-Est

Apprendre à apprivoiser le changement peut nous servir dans toutes les sphères de nos vies. Au-delà de tout, une conférence qui nous apprend à prendre la vie avec plus d'humour. Organisée par le Club des 50 ans et plus de Saint-Yves.

Rencontres artisanes - Apporte ton projet

18 h à 20 h

Bibliothèque Lisette-Morin

Profitez de la rencontre mensuelle pour échanger avec d'autres passionnés d'artisanat. Apportez votre projet, que ce soit du tricot, crochet, broderie ou autre. Organisé par la Ville de Rimouski.

Mer

1^{er}

octobre

Salon Info-Aînés

10h à 17 h

Centre de Congrès

225, boulevard René-Lepage Est

Kiosques d'informations sur place avec 34 organismes qui œuvrent auprès des personnes âgées et différentes conférences offertes.

11 h à 12 h

Conférence Sommeil et vieillissement. Conseils et astuces pour mieux comprendre son sommeil et l'améliorer. L'ADAUQAR présente la conférence de Mme Nicole Ouellet, inf., Ph.D., professeure retraitée et associée au département des sciences de la santé de l'Université du Québec à Rimouski.

14 h à 15 h

Conférence L'inclusion numérique des aînés : comprendre pour mieux agir par Mme Virginie Hébert, professeure adjointe, UMR INRS-UQAR Numérique et territoires. Alors que le numérique prend une place grandissante dans nos vies, cette conférence s'intéressera à ses impacts sur les aînés au Québec et présentera des moyens concrets pour en faire un outil d'inclusion, plutôt que d'exclusion sociale. Organisée par la Ville de Rimouski.



Jeu

2

Séance de patinage et bain libre

10 h à 11 h

Complexe sportif Desjardins, glace B

Organisée par la Ville de Rimouski.

Marchez l'histoire accompagnés d'un guide

10 h à 11 h

Bureau d'information touristique

Le circuit Évêché parcourt les grandes institutions et entreprises du centre-ville de Rimouski. Avec M. Michel Saint-Pierre, architecte rimouskois à la retraite, participez à une marche sur 1,8 km avec une petite montée sur l'avenue de la Cathédrale et une petite descente sur la rue Saint-Louis.

Organisée par la Société Rimouskoise du Patrimoine.

Conférence : Grandir ou souffrir à force d'aider

13 h 30 à 14 h 30

Centre communautaire Saint-Pie-X

M. Yves Bélanger présente les éléments qui nuisent et aident les proches aidants. On vous donnera sept stratégies pour demeurer longtemps un proche aidant efficace.

Organisée par le Centre d'action bénévole de Rimouski-Neigette.

Découverte du bridge

13 h 30 à 15 h

Centre communautaire Saint-Pie X

Découverte de ce jeu de cartes. Activité interactive où vous apprendrez les rudiments de ce jeu.

Inscription au bridgeriki@gmail.com ou au 418 732-7911.

Organisée par Riki-Éduc.

Golf sur tapis

13 h à 16 h 30

Centre communautaire Pointe-au-Père

Venez pratiquer votre putting de golf sur un tapis d'intérieur.

Organisé par le Club des 50 ans et plus de Pointe-au-Père.

Ven

3

Formation : Le vieillissement et ses transitions

13 h 30 à 14 h 30

Complexe sportif Desjardins, salle GL-217

Aborde les changements qu'amène la vieillesse, offre des moyens pour mieux vivre ces transitions et présente les options d'habitations à Rimouski pour être prêt lors du changement de milieu de vie.

Organisée par le Centre d'action bénévole de Rimouski-Neigette.