

## Programme *Toujours en action* – Triennat 2017-2020

### Liste des projets accordés 2017-2018

#### RÉGION 01 BAS-SAINT-LAURENT–GASPÉSIE–LE ÎLES–CÔTE-NORD

À l'AREQ, pas de retraite pour notre santé

Activités automnales mitissiennes

Bien vieillir au quotidien

Cerveau en forme

Exposition des créations de nos membres

J'ai la bienveillance à cœur

La participation de nos membres dans le mieux-être et le mieux vivre de la collectivité

La santé des nôtres nous préoccupe

Méditation et yoga

Pilates et conditionnement physique

Yoga et respiration

#### RÉGION 02 SAGUENAY–LAC-SAINT-JEAN

Cours d'espagnol 1 et 2

Événement Terre et Mer

Formation de premiers soins aux adultes

Formations de niveau débutant et intermédiaire sur les réseaux sociaux et leur utilisation de façon sécuritaire

Les droits des personnes retraitées

Mise en forme et autodéfense

#### RÉGION 03 QUÉBEC–CHAUDIÈRE-APPALACHES

AREQ en spectacle

Attendez que je me rappelle! 11 avril 2018

Conférences sur l'importance de l'engagement des membres retraités de notre secteur oeuvrant dans la communauté

Cours de taïchi

Découverte de notre Capitale-Nationale

Déjeuners anglais et espagnol 2017-2018

Dîners-conférences

Irlande, Île d'émeraude

Journée d'information pour les proches aidants

Journée santé et bien-être

L'Islam c'est quoi au juste? Préoccupations de notre patrimoine religieux

La solitude et l'isolement social et notre mémoire, mieux la connaître pour mieux la préserver

Napperons (plastifiés) d'accès aux services

Pause mieux-être

Pour la qualité de vie des proches aidants

Québ'Ère, une histoire d'eau et de terre

## Programme *Toujours en action* – Triennat 2017-2020

### Liste des projets accordés 2017-2018

RCR

Retomber en enfance : les jouets de 1939 à 1969

Une journée tout en histoire : sur les traces des filles du Roy

Une manière d'explorer le patrimoine

Visite au Monastère des Augustines

### RÉGION 04 CŒUR ET CENTRE-DU-QUÉBEC

Comment « muscler notre cerveau » et vivre davantage en pleine conscience?

Connaître l'histoire de la rivière Saint-Maurice

Initiation à la percussion

Initiation au yoga sur chaise pour les 60 ans et plus

Jour de la Terre

Journée santé

L'art du vin : présentation et dégustation

Les écrans et leurs influences sur les gens

Les enseignements qui nous ont marqués

Les fromages

Mise en forme par la technique Nadeau

Shawinigan : histoire, patrimoine bâti et personnages de marque

Une technologie numérique pour servir, desservir ou asservir? Comment savoir?

### RÉGION 05 ESTRIE

Déjeuner-conférence

Mon patrimoine, ma région

Rencontre régionale annuelle en environnement 2017

Sortie culturelle à Sherbrooke (virée des grandes murales et forfait dîner-train Orford Express)

Rencontre régionale annuelle en environnement 2017

Visite du Biodôme et du centre d'interprétation sur le bâtiment durable

Visite du Lac-Mégantic et de ses environs

Zoothérapie en action

### RÉGION 06 ÎLE DE MONTRÉAL

Atelier sur la lecture rapide stratégique

Les soutiens si nécessaires pour les personnes

Une randonnée guidée dans un parc boisé

Yoga pour soi sur chaise, soulager la douleur chronique

### RÉGION 07 OUTAOUAIS

55+ ans au volant

À la découverte des asperges

Atelier au sujet de la magie des plantes aromatiques et des fines herbes

## Programme *Toujours en action* – Triennat 2017-2020

### Liste des projets accordés 2017-2018

Atelier sur la prévention et l'autoguérison par des techniques énergétiques

Cuisiner le chocolat ensemble, un moyen de rapprocher les générations dans le plaisir

L'exercice physique, conférence d'Isabelle Labelle

Musclez vos méninges

### RÉGION 08 ABITIBI-TÉMISCAMINGUE

Être informé afin de nous aider dans nos choix notariés versus certains droits médicaux

Le plan d'action pour contrer la malveillance envers les personnes âgées, vers une nouvelle bienveillance envers les personnes du 3<sup>e</sup> âge

Maladie et événement de fin de vie : quoi faire?

Santé à cœur : cancer et vieillissement

Visite d'une entreprise et histoire de notre milieu

### RÉGION 09 MONTÉRÉGIE

Activité patrimoine religieux et éducatif

Ce qu'il faut savoir : mandat d'inaptitude, soins de fin de vie, conférence de M<sup>e</sup> Gabrielle Richer-Guénette

Chœur de l'AREQ Richelieu-Yamaska et octogénaires

Comment les femmes ont sauvé le mouvement syndical au Québec

Conférence humoristique *Aider un malade sans se rendre malade* de Carole Miville

Conférence sur l'histoire des Filles du Roy, de Danielle Pinsonneault

Conférence-spectacle « Se souvenir, découvrir et rire »

Découverte de la réserve mondiale de la Biosphère du Lac St-Pierre

Fabrication de sacs utilitaires avec des matériaux recyclés

Histoire des femmes et du féminisme au Québec, conférencière Lorraine Pagé

Jeanne Mance, une vie d'engagements

Journée : notre respect, notre dignité et notre sécurité

Journée internationale des hommes

Les réalités autochtones au Canada

L'histoire des Filles du Roy. Hommage aux Mères de la Nation

Pour une laïcité de tous les jours

Semaine de la terre 2018 de Saint-Jean-sur-Richelieu

Visite du Biophare de Sorel

### RÉGION 10 LAVAL-LAURENTIDES-LANAUDIÈRE

55 et + en forme

Aider un proche malade sans le devenir soi-même, conférence sous forme de spectacle humoristique

Ateliers de dessin et de peinture et cours de conversation anglaise

Cours de bridge intermédiaire

Danse en ligne

**Programme *Toujours en action* – Triennat 2017-2020**

**Liste des projets accordés 2017-2018**

Journée santé dans le cadre de l'activité Vie Active

La douceur des mots et des gestes

Les anges gardiens sont fatigués

Ma voisine me dérange. Portraits de femmes d'un autre siècle

Malgré l'hiver, on se jette à l'eau

Perfectionnement Windows 10

Pièce de théâtre : l'Attente en attente