

Liste des projets accordés 2019-2020

RÉGION 01 BAS-SAINT-LAURENT–GASPÉSIE–LES ÎLES–CÔTE-NORD

Outiller nos membres en matière de sécurité routière

Activités « Découverte du monde végétal et animal »

L'inaptitude

L'AREQ explore la mer

Physiothérapie et mouvement plus

Sécurité routière chez les personnes âgées

Vieillir en amour avec...

RÉGION 02 SAGUENAY–LAC-SAINT-JEAN

Musclez vos méninges

Cours d'entraînement spinal

Les jeudis du PAN

La mécanique de l'âme

Atelier de formation Ambulance Saint-Jean

Entraînement spinal

RÉGION 03 QUÉBEC–CHAUDIÈRE-APPALACHES

Journée consacrée à l'environnement

Ateliers de vitalité intellectuelle (mémoire)

J'apprends à me débrouiller dans Office

Déjeuners anglais et espagnols

Journée santé et bien-être

Monastère des Augustines

Conférence « Ces artisanes au fil du temps » et documentaire « Québec profond »

Conférences « Démystifier le populisme » et « Jardiner pour le climat »

Conférence sur l'aide médicale à mourir

Journée de formation

Dîner-conférence

Visite historico-touristique

Sensibilisation environnementale : zéro déchet et Baleine Nomade

Conférences « L'arthrite/l'arthrose : quelles sont les différences et quels sont les traitements » et « L'histoire des sœurs Lacoste : 3 pionnières féministes »

Racontez-moi la vie!

Visite au Musée des Ursulines et dîner au Château Frontenac

AREQ en spectacle

Cultivons notre jardin de manière écologique

Visite historique et culturelle de Trois-Rivières

Conférences sur l'endettement et l'arthrite

Programme *Toujours en action* – Triennat 2017-2020

Liste des projets accordés 2019-2020

RÉGION 04 CŒUR ET CENTRE-DU-QUÉBEC

Découverte de Bécancour : histoire et patrimoine bâti
Journée santé
Jour du Souvenir - Généalogie
Visite de Victoriaville & Co : entreprise de l'année à Victoriaville
Québec : Une histoire à partager
Le défi alimentaire des 65 ans et plus
Si Yamachiche parlait
Autonomie décisionnelle en matière de santé
Réflexions sociopolitiques
Jour de la terre chez les Abénakis
Journée des piliers de l'AREQ
L'art de la renaissance à Florence et à Rome
Avez-vous pensé à tout?
Initiation à la danse en ligne
Femmes 2020

RÉGION 05 ESTRIE

Partageons nos forces : avec humour SVP
Le nouveau Guide alimentaire canadien expliqué à nos membres aînés
Steve Normandin chante et raconte La Bolduc
Rallye écologique
Ma journée internationale des femmes
Le monde du Granit
Dîner de la Saint-Valentin en chansons
Bien vivre jusqu'à la fin de sa vie
Regards sur des faits historiques dans la MRC de Coaticook
S'approprier les habiletés à réagir en situation d'urgence (premiers soins)
Visite du Vieux-Trois-Rivières

RÉGION 06 ÎLE DE MONTRÉAL

Sept astuces pour se recharger
Les fraudes (téléphone, courriel, etc.) : comment réagir et se protéger
Tendre vers le zéro déchet
La super infirmière
Transition écologique : conséquences économiques?
La crise de la masculinité : autopsie d'un mythe tenace
Les effets néfastes du stress et de l'anxiété sur le vieillissement : comment y faire face?

Programme *Toujours en action* – Triennat 2017-2020

Liste des projets accordés 2019-2020

RÉGION 07 OUTAOUAIS

Formation Bonne route

Démonstration et instructions sur le taï-chi

Séance d'information : Le logement et les aspects légaux qui touchent les aînés

La création artistique pour vaincre l'isolement

De l'alpha à l'Oméga

Pilates

Appuis Outaouais (informations pour les proches aidants d'aînés)

RÉGION 08 ABITIBI-TÉMISCAMINGUE

Pour la promotion et la valorisation de saines habitudes de vie

Deux activités développant de saines habitudes de vie et le bien-être chez nos membres

Visite de la Mine Casa Bérardi (Hecla Québec)

RÉGION 09 MONTÉRÉGIE

Soins de fin de vie vs Aide médicale à mourir

Activité patrimoine religieux et éducatif

Pour une meilleure qualité de vie chez les aînés

Journée des hommes

Journée mode de vie zéro déchet

Les anges gardiens sont fatigués

La biodiversité en danger : qu'en est-il dans le Suroît?

L'AREQ, son histoire, ses réalisations. Conférencière : Lorraine Pagé

Les femmes autochtones

L'histoire du droit de vote des femmes au Québec : 80^e anniversaire

La protection de la biodiversité dans le sud du Québec, la mission de l'organisme Ambioterra

L'art d'envoyer promener la douleur

Histoire du plus vieux métier du monde

Regard sur les femmes autochtones

Le fleuve Saint-Laurent

CHSLD

S'enchanter

Journée de la terre

Journée de la femme : conférence sur l'esclavage des femmes noires au Québec

Semaine de la terre 2020

Vieillir heureux malgré les « si » et les « mais », sans aucune violence

Histoire, réalités et luttes des Autochtones du Québec

Conférence « Histoire, réalités et luttes des femmes autochtones du Québec »

Liste des projets accordés 2019-2020

RÉGION 10 LAVAL–LAURENTIDES–LANAUDIÈRE

Danse en ligne

Soyons informés sur le recyclage et la récupération

L'alimentation des aînés et les produits du terroir

Cours d'aquarelle

Journée santé

Atelier de peinture et cours de conversation anglaise

Le vieil âge et l'espérance

Danse en ligne pour personnes aînées

Les voix de l'amitié, les voix de la beauté! (chorale)

Les bienfaits de l'aquaforme

Portraits de femmes d'un autre siècle

Gaspillage alimentaire (zéro déchet)

On ne voit pas le temps passer

55 et plus en forme

Découverte du Parc régional de la Montagne du Diable

Mise en forme

Journée santé 2020 : conférences « audition » et « infarctus »