

Nous voulons :

- Inspirer
- Motiver
- Éduquer
- Renseigner

Offrir des activités de qualité dans un milieu ouvert et favorisant l'intégration nous tient à cœur.

Nous apprécions votre temps et vos contributions. Si vous désirez partager un talent ou donner un coup de main, faites-nous signe!



Célébrons nos aîné.e.s

Pour plus de renseignements sur le Programme de mieux-être veuillez contacter l'ACCN :



SIÈGE SOCIAL :

Association Communautaire de la Côte-Nord

337 boulevard LaSalle, Suite 202
Baie-Comeau, Québec G4Z 2Z1
Téléphone: (418) 296-1545
www.quebecnorthshore.org

SUCCURSALE :

598 Blvd. Laure, Local 106
Sept-Îles, Québec G4R 1X7
Téléphone: (418) 968-3148

Programme de mieux-être

Une vie active pour les aîné.e.s



Au service de la communauté
d'expression anglaise



<http://quebecnorthshore.org/>

L'ACCN reconnaît les avantages d'une collectivité qui apprécie ses aîné.e.s. Notre Programme de mieux-être est conçu pour soutenir l'engagement et le dynamisme d'aîné.e.s bien informé.e.s et en bonne santé.



Engagé.e.s

Notre Programme de mieux-être offre un carrefour communautaire aux aîné.e.s d'expression anglaise de Baie-Comeau et Sept-Îles pour élargir leurs horizons, partager leurs talents, faire de nouvelles rencontres et rester en bonne santé tout en s'amusant.

Activités

- Groupes de marche
- Jeux cognitifs
- Activités sociales et culturelles
- Activités de santé et de bien-être
- Présentations sur la santé, ateliers avec professionnels, webinaires et vidéoconférences
- Documentation en anglais à jour sur les questions d'importance pour les personnes âgées
- Visites à domicile aux confinés / services de répit
- Activités intergénérationnelles
- Informations et soutien aux déplacements médicaux
- Livres / romans en anglais
- Café internet
- Ateliers de renseignements juridiques et centre de ressources
- Prêts de iPad



Actifs / Actives

Nous offrons différentes occasions d'assurer la santé physique et l'épanouissement social dans le cadre d'un mode de vie sain et équilibré. La gestion du temps social et personnel permet de rester actif, ce qui améliore la santé mentale et le bien-être.



Informé.e.s

Nous fournissons des renseignements à jour en anglais et offrons régulièrement des ateliers animés par des professionnels de la santé.