

Les régions et les clubs en action

C'est ma vie : un livre pour transmettre l'essentiel

Présenté par la FADOQ – Régions de Québec et Chaudière-Appalaches, le livre *C'est ma vie* propose une démarche intime et précieuse : celle de laisser une trace aux générations futures. Véritable coffre aux trésors, cet ouvrage invite à raconter son histoire, à partager souvenirs, valeurs, recettes de famille, et à réfléchir à la planification de sa succession grâce à des ressources pratiques et légales. La chanteuse Guylaine Tanguay, porte-parole du projet, y livre également un témoignage touchant. Plus qu'un simple livre, *C'est ma vie* devient un pont entre les générations. En vente dès maintenant au coût de 25 \$, taxes incluses. Commande en ligne : fadoq.ca/quebec-et-chaudiere-appalaches/activites/activites-culturelles/cest-ma-vie



Viactive : 35 ans à faire bouger la région Rive-Sud–Suroît

Depuis plus de 35 ans, le programme Viactive invite les 50 ans et plus à rester actifs dans le plaisir grâce à des séances d'exercices sécuritaires et adaptés, réalisés au rythme d'une musique entraînante. Les bénévoles formés qui animent gratuitement ces rencontres veillent à créer un environnement stimulant, accessible et convivial. Les séances Viactive ne contribuent pas seulement à améliorer la santé physique, mais aussi à renforcer les liens sociaux précieux. Dans la région Rive-Sud–Suroît, 16 clubs FADOQ et plusieurs regroupements communautaires rendent ces activités accessibles à des milliers de personnes chaque année. Les personnes intéressées peuvent soit se joindre à un groupe existant ou encore en démarrer un nouveau en suivant une procédure simple. Pour continuer l'aventure à la maison, le livre *Viactive Fuzion*, créé localement et disponible au bureau régional, propose 79 exercices répartis en quatre routines bilingues. Pour en savoir plus : 450 347-0910, poste 201 ou fadoq@fadoqrss.org.



Un bel élan numérique

Le 11 mars dernier, les personnes de 50 ans et plus de Saint-Hyacinthe et des environs ont été nombreuses à répondre à l'appel pour un atelier d'initiation à l'informatique, animé par Patrick Maynard, formateur à la FADOQ – Région Richelieu-Yamaska. Près de 50 personnes participantes ont ainsi fait leurs premiers pas dans l'univers numérique, tout en profitant d'une précieuse présentation du programme Aîné-Avisé sur la prévention de la fraude. Celle-ci a été particulièrement bien accueillie par l'assistance. À la suite de ce bel enthousiasme, une première présentation en CHSLD aura lieu le 18 juin, afin de sensibiliser les résidentes et résidents à un usage sécuritaire et éclairé des technologies.

