



## Enfin...UNE EXPÉRIENCE SPÉCIALE

**UNE SORTIE DIFFÉRENTE,  
UN DÉPAYSEMENT ASSURÉ,  
UNE CAMARADERIE AUTOMATIQUE.**

**POUR AÎNÉS : De 50 à 99 ans**

**EN MAI 2019  
PROFITEZ DE MOMENTS SPÉCIAUX,  
SOYEZ DES AÎNÉS ACTIFS.**

**Courriel: [info@aufildesans.ca](mailto:info@aufildesans.ca)  
Site internet: [aufildesans.ca](http://aufildesans.ca)**

*“Excellente journée pour le physique et le mental.”*

Objet: **Journée vivante pour Aîné(e)s actifs**

**Aux associations de retraités de la région Sorel-Tracy et aussi pour l'ensemble de la population aînée.**

Le Centre récréatif Au fil des ans de Sorel-Tracy a développé au cours de l'été 2018 une expertise permettant aux Aînés de faire de l'exercice à l'extérieur pendant tout l'été. Pendant dix semaines, nous avons offert à nos membres au moins une activité physique tous les avant-midis et après-midis entre 9h 30 et 11h 30 et 13h 30 à 15h 30.

Notre objectif est de faire vivre cette expérience aux membres des organismes intéressés. Notre Centre a toujours eu la préoccupation de faire bouger ses membres et plus les activités physiques sont nombreuses, plus les chances de s'en trouver une qui convienne augmentent.

Premier arrivé, premier servi! Communiquez avec le coordonnateur au **450 742-4144**.

### **Projet A: (de jour)**

**Planification de la journée**

**Personnes aînées acceptées:** environ 50

**6 équipes de 8 personnes (plus/moins)**( 6 resp. du Centre )

- **Dates Choix:** 1, 2, 7, 8, 9, 14,16, 21, 22, 23, 28, 29, 30 mai

- **Arrivée** vers 10h pour tous: café et beignes fournis

- **Rassemblement** des membres de chaque équipe ,

- **Coût par personne : 30\$**

Vous choisissez **6 des 9 activités possibles** qui dureront **40 minutes chacune**: **Chaque équipe rencontrera les 5 autres équipes.** Les 3 premières compétitions amicales seront suivies du dîner (un buffet froid) servi entre 12h 45 et 13h 40. Les 3 autres activités se dérouleront à partir de 13h 45. Entre 16h 15 et 17h, repos du guerrier et belle surprise pour une équipe.

## Projet B: (avec spectacle )

### Planification de la journée

**Coût:** 45\$ par personne

- **Dates Choix:** voir celles du projet A

- **Arrivée à midi:** Café et hot dogs

- **12h 45:** Lancement des olympiades (6 équipes accompagnées chacune d'un responsable du Centre.)

Vous choisissez **6 des 9 activités possibles** qui dureront **40 minutes chacune:**

**Chaque équipe rencontrera les 5 autres équipes:** les 3 premières compétitions à partir de 12h 45 seront suivies d'une **collation** qui sera offerte entre 14h 55 et 15h 10. Les 3 autres activités se dérouleront à partir de 15h 10. Les 3 autres compétitions amicales se dérouleront à partir de 15h 10 jusqu'à 17h 20

À la fin de la journée, les 6 responsables choisiront l'équipe la plus dynamique; celle-ci recevra une belle surprise.

**De 17h 20 à 18h, le repos des guerriers** (bar ouvert)

**18h souper: un buffet froid avec plusieurs salades**

**19h 15, spectacle: Soirée personnification avec des membres du Centre**

**21h 15 environ, retour chez soi.**

**La date limite pour vous inscrire: 1 mois avant l'événement.**

### La personnification

Depuis 4 ans, un spectacle différent est présenté chaque année. Plusieurs membres du Centre choisissent une vedette de nos années de jeunesse et l'imitent (lipsing) tout en se déguisant pour leur ressembler.

Vous serez surpris de la qualité du spectacle.



3

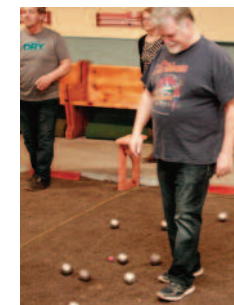
## Vous choisissez 6 des jeux ci-dessous :



Poches babette



Pickleball



Pétanque



Shuffleboard



Kubb



Washers



Baseball poches



Ping-pong



Billard

4