SALON DES AINÉS DE RIVIÈRE-DU-LOUP

Vivre, partager et célébrer

1ER OCTOBRE 2026 - 9H À 18H



FADOQ
Bas-Saint-Laurent

AQDR
Est-du-Québec

Merci à nos partenaires SIGNATURE

Résidences des Bâtisseurs – Partout au Québec

Tél. : 418-862-6311
batisseurs.ca

Rencontrez-nous
au **kiosque n°35**

Avec 26 résidences partout au Québec, les Résidences des Bâtisseurs vous proposent des environnements inspirants où vie active, sécurité et esprit de famille se conjuguent au quotidien. Venez découvrir votre nouveau chez-vous et profitez pleinement de votre retraite !

---

club voyages FP

Tél. : 418 862-8737
clubvoyages.com

Rencontrez-nous
au **kiosque n°37**

Club Voyages FP de Rivière-du-Loup en opération depuis plus de 55 ans vous invite à découvrir ses services et ses inspirations voyage. Venez rencontrer notre équipe et échanger avec nous pour préparer votre prochaine escapade, que ce soit pour un voyage sur mesure, une croisière, un tout-inclus, un circuit de groupe ou une destination de rêve ! Nos agents d'expérience sauront vous guider dans la réalisation de votre projet.

Rivière-du-Loup

Tél. : 418 867-6700
villerdl.ca/fr

Rencontrez-nous
au **kiosque n°38**

Avec sa Politique de la famille et des aînés, la Ville de Rivière-du-Loup place le bien-être de ses citoyens au cœur de ses priorités. Pour tout connaître sur les activités et services destinés aux aînés, rendez-vous au VilleRDL.ca/MesLoisirs.

COOPÉRATIVE FUNÉRAIRE DES EAUX VIVES

Tél. : 418 862-2751
eauxvives.ca

Rencontrez-nous
au **kiosque n°39**

La Coopérative funéraire des Eaux vives s'engage à offrir une gamme complète de services funéraires de grande qualité. Grâce à une approche humaine et professionnelle, nous respectons les traditions tout en contribuant au développement socio-économique de nos collectivités.
Les valeurs de la Coopérative funéraire des Eaux vives reposent sur l'union des forces de ses membres pour atteindre des objectifs communs.

LE RÉSEAU D'ÉCLAIREURS

Tél. : 418 709-3574
cisss-bsl.gouv.qc.ca

Soutenu par Santé Québec Bas-Saint-Laurent et différents partenaires, le réseau Éclaireurs de la MRC de Rivière-du-Loup APPUIE des actions qui favorisent le bien-être, l'entraide et la résilience dans la communauté.

Bienvenue au Salon des aînés Vivre, partager et célébrer!

C'est avec beaucoup de fierté et surtout avec grand plaisir que la **FADOQ – Bas-Saint-Laurent** et l'**AQDR Est-du-Québec** vous accueillent au Salon des aînés ***« Vivre, partager et célébrer ! »***, à l'Hôtel Universel de Rivière-du-Loup.

Parce que les **50 ans et plus occupent une place essentielle dans notre communauté**, nos deux organisations ont choisi d'unir leurs forces pour créer un événement qui leur ressemble : **vivant, accueillant, rassembleur et riche en découvertes**.

Chaque jour, la FADOQ et l'AQDR sont présentes auprès des personnes de 50 ans et plus pour les informer, les représenter, défendre leurs droits, favoriser leur mieux-être et contribuer à leur qualité de vie. Ce Salon est une belle occasion de poursuivre cette mission autrement : **en se rencontrant, en échangeant et en célébrant ensemble la richesse de cette étape de la vie**.

Vous trouverez dans ce cahier **l'horaire de la journée, le plan du Salon ainsi que toutes les informations utiles** pour guider votre visite. Que vous soyez ici pour apprendre, poser vos questions, découvrir de nouvelles ressources, rencontrer des gens ou simplement passer un bon moment, **vous êtes chez vous !**

Merci d'être avec nous et de faire vivre ce Salon par votre présence, votre curiosité et vos échanges.

Aujourd'hui, on se rassemble pour vivre, partager… et célébrer !

Bienvenue et bon Salon à toutes et à tous !

Mireille et Élisabeth

La FADOQ – Bas-Saint-Laurent et l'AQDR Est-du-Québec

SOMMAIRE :

Présentation des conférenciers	**p. 4-5**
Plan du salon	**p. 6-7**
Listes des kiosques	**p. 8-9**
Horaire programmation	**p. 10-11**

CONFÉRENCE ET ATELIER DE SYLVIE DAGENAIS-DOUVILLE



© Gaëlle Vuillaume

Rendez-vous à 9 h 45 pour la conférence

Le Rire c'est sérieux…

Rire quand tout va bien, c'est facile ! Mais pourquoi et comment rire quand tout bascule?
Une conférence qui nous amène à découvrir pourquoi et comment le Rire peut aider dans la gestion de stress, angoisse et dépression.
Rire permet d'entretenir une bonne santé mentale, cultiver notre joie intérieure, muscler sa résilience malgré les épreuves de la vie. Une façon simple et accessible d'ajouter plus de rires, de plaisir et de légèreté au quotidien. L'histoire du Rire et la philosophie du Yoga du Rire (Hasya Yoga, la respiration du Rire).

Rendez-vous à 16 h 30 pour un atelier de mise en pratique

"Yoga du Rire…pour muscler notre résilience"

Le **Yoga du Rire** combine le rire intentionnel à des respirations yogique (Pranayama). Le yoga du rire est un concept unique développé par un médecin de l'Inde, le Dr. Madan Kataria.
Tout le monde peut rire sans raison, sans avoir recours à des blagues ou à l'humour. Pendant un atelier, le rire est « simulé » en groupe par des exercices physiques doux. Le rire intentionnel se transforme rapidement en rire naturel, communicatif et contagieux.

Pratiquer le Yoga du Rire, c'est reconnecter avec notre cœur d'enfant. Et cultiver la JOIE.
« On ne rit pas parce qu'on est heureux, On est heureux parce qu'on rit »
*Aucune expérience de yoga requise.

Institut du Rire

Sylvie Dagenais-Douville
(Master formatrice de Yoga du Rire)
institutdurire.ca

Rendez-vous à 13 h 30 pour la conférence



La révolution active : vieillir n'est pas une maladie !

Après 40 ans de travaux en recherche biomédicale portant sur la prévention des maladies chroniques de société par le mode de vie, le professeur Jean-Pierre Després dirige un nouveau centre de recherche en santé durable, VITAM, qui regroupe des chercheuses et des chercheurs de toutes les disciplines pertinentes ainsi que des citoyennes et des citoyens engagés. Tous se mobilisent afin de réfléchir à un nouveau modèle de société basé sur le concept de santé durable, qui se définit simplement par « Un esprit sain dans un corps sain, dans des milieux de vie et des environnements sains, sur une planète en santé ».

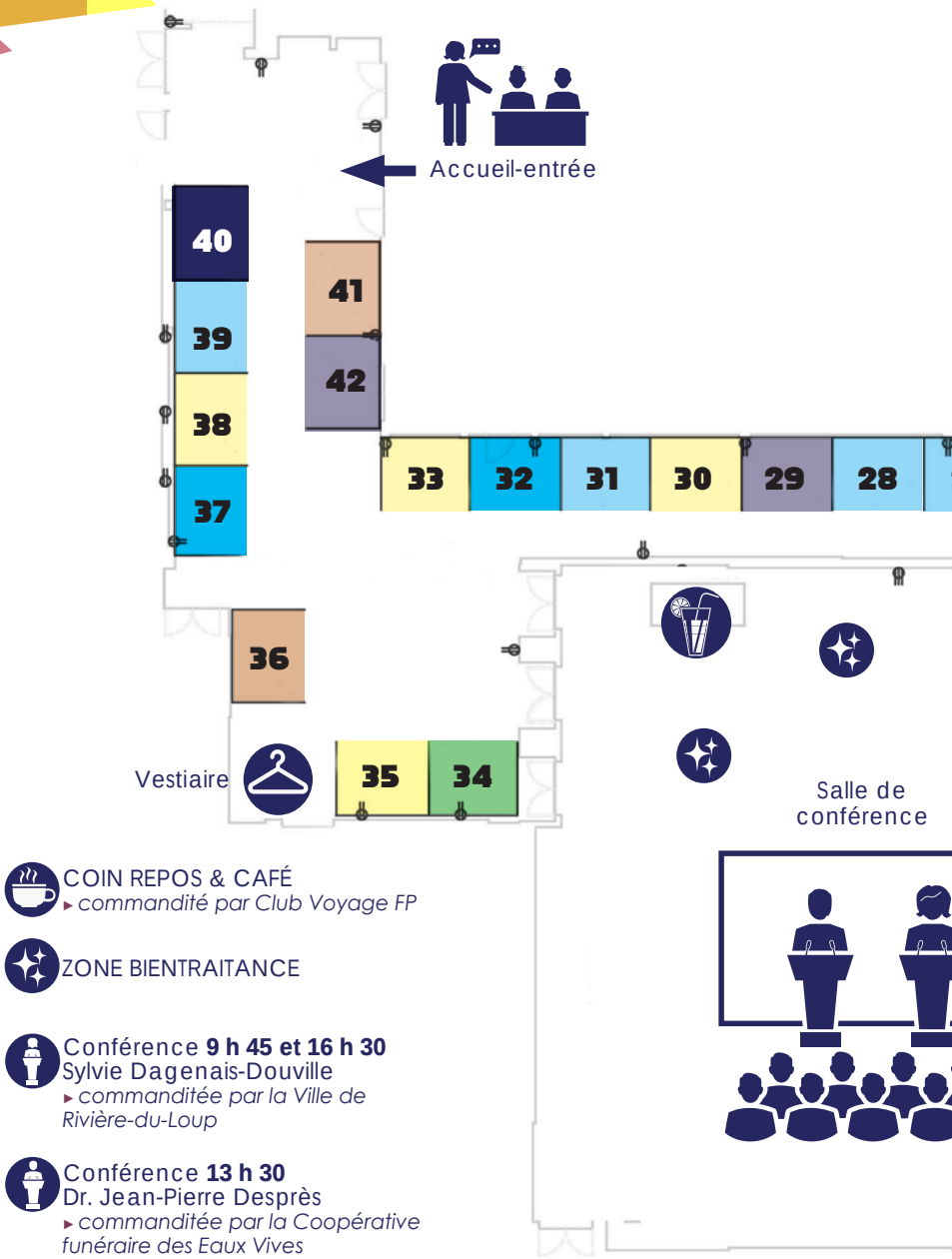
Il est aussi l'auteur d'un livre destiné au grand public « La révolution active – de la gestion de la maladie à la promotion de la santé », où il raconte l'histoire des découvertes émanant de son laboratoire qui l'ont amené à amorcer ce virage vers la démocratisation de la santé. Le constat est simple : afin de sauver notre système de soins, nous devons fabriquer collectivement de la santé dans nos communautés.

Dans le cadre de sa conférence, le professeur Després abordera les grands thèmes de son ouvrage grand public qui décrit le rôle que joue un mode de vie sain dans la prévention des maladies chroniques de société.

VITAM
CENTRE DE RECHERCHE EN SANTÉ DURABLE

Jean-Pierre Després, C.Q., Ph. D.
Professeur, Département de kinésiologie
Faculté de médecine, Université Laval
VITAM - Centre de recherche en santé durable
CIUSSS de la Capitale-Nationale
vitam.ulaval.ca

PLAN DU SALON



COIN REPOS & CAFÉ
▸ *commandité par Club Voyage FP*

ZONE BIENTRAITANCE

Conférence **9 h 45 et 16 h 30**
Sylvie Dagenais-Douville
▸ *commanditée par la Ville de Rivière-du-Loup*

Conférence **13 h 30**
Dr. Jean-Pierre Desprès
▸ *commanditée par la Coopérative funéraire des Eaux Vives*

MOCKTAIL - **16 H**
Lancement du répertoire Allié RDL
▸ *commandité par la CDC des Grandes Marées*

VISITE DES KIOSQUES DE 9 h À 16 h

- ACCOMPAGNEMENT ET PRÉVENTION
- BIEN-ÊTRE, LOISIRS ET PASSIONS
- FINANCE ET DROITS
- HABITATION ET MILIEU DE VIE
- PARTICIPATION SOCIALE ET ENGAGEMENT
- SANTÉ, SOUTIEN ET MALADIES CHRONIQUES
- SÉCURITÉ ET PRÉVENTION



LISTES DES KIOSQUES

ABC DES PORTAGES • CENTRE D'ÉDUCATION DES ADULTES	13A-13B
ADAPTATION MOBILITÉ PLUS	30
ADAUQAR - ASSOCIATION POUR LE DÉVELOPPEMENT DES AINÉ(E)S À L'UQAR	9
AQDR EST-DU-QUÉBEC	42
ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE LA DÉGÉNÉRESCENCE MACULAIRE (AQDM)	26
ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DES RETRAITÉ(E)S DES SECTEURS PUBLIC ET PARAPUBLIC (AQRP)	23
ASSOCIATION COOPÉRATIVE D'ÉCONOMIE FAMILIALE (ACEF) • ÉQUIJUSTICE	7A-7B
ASSOCIATION DES STOMISÉS DU GRAND PORTAGE (ASGP) • CENTRE D'ENTRAIDE L'HORIZON	28
AUDREY D'ANJOU COURTIER IMMOBILIER	25
BOUTIQUE PAPA NOËL	4
CABANE À SUCRE JOCY	22
CARREFOUR 50 + DE L'EST DU QUÉBEC	36
CENTRE FEMME DU GRAND PORTAGE • CENTRE D'AIDE ET DE LUTTE CONTRE LES AGRESSIONS À CARACTÈRE SEXUEL (CALACS)	14A-14B
CENTRES D'ASSISTANCE ET D'ACCOMPAGNEMENT AUX PLAINTES (CAAP) BSL	29
CIRCONFLEXE (COSMOSS + MRC RDL)	32
CLUB VOYAGE FP	37
COMITÉ D'ACCOMPAGNEMENT LA SOURCE ET CENTRE DE JOUR	27
COOPÉRATIVE FUNÉRAIRE DES EAUX VIVES	39
ÉCOLE DE MUSIQUE ALAIN-CARON (ÉMAC) • CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DES SEIGNEURIES	11A-11B
FADOQ (FÉDÉRATION DE L'ÂGE D'OR DU QUÉBEC) BAS-ST-LAURENT	41
FERME DU CANETON POLISSON	5

GROUPE ALLIANCE / BAS ST LAURENT - VIA CAPITALE	19
LA BOUFFÉE D'AIR • SANTÉ MENTALE QUÉBEC BSL	6A-6B
LES DIABÉTIQUES-AMIS DU KRTB • PRÉSENCE +	16A-16B
LES PASSIONS DE KÉMINI	3
LOGÉCO	20
MAISON À L'OMBRE DU CLOCHER	21
MAISON DESJARDINS • CENTRE DE PRÉVENTION DU SUICIDE	15A-15B
MARIE-DIANE PELLETIER, CONSEILLÈRE INDÉPENDANTE ARBONNE	24
MUSÉE DU BAS-SAINT-LAURENT & MANOIR FRASER	8
OFFICE D'HABITATION DE RIVIÈRE-DU-LOUP ET LES BASQUES • SERVICE CANADA	18A-18B
RÉPERTOIRE ALLIÉ DE RDL - CORPORATION DE DÉVELOPPEMENT COMMUNAUTAIRE (CDC) DES GRANDES MARÉES	34
RÉSIDENCE DES BÂTISSEURS	35
RÉSIDENCE LE SAINT-LOUIS	17
SANTÉ QUÉBEC BAS-SAINT-LAURENT	33
SCÈNE'ART	10
SERVICE INCENDIE DE LA VILLE DE RIVIÈRE-DU-LOUP	2
SOCIÉTÉ D'ALZHEIMER DU BAS-ST-LAURENT	31
SURETÉ DU QUÉBEC • SOCIÉTÉ DE L'ASSURANCE AUTOMOBILE DU QUÉBEC (SAAQ)	1A-1B
TABLE DE CONCERTATION DES AÎNÉS DU BSL • COMITÉ AMIS DES AINÉS DE CACOUNA	12A-12B
VILLE DE RIVIÈRE-DU-LOUP • ATELIER DE MENUISERIE COMMUNAUTAIRE DE RIVIÈRE-DU-LOUP	38
BILLETS DE TIRAGE MOITIÉ-MOITIÉ AU PROFIT D'UNE PROCHAINE ÉDITION DU SALON DES AINÉS	40

9 h	OUVERTURE DES KIOSQUES
9 h 30	MOT D'OUVERTURE
 **9 h 45**	Conférence d'ouverture : **Sylvie Dagenais, Institut du rire** **Le rire c'est du sérieux** ▸ *commanditée par la Ville de Rivière-du-Loup*
10 h 45	Présentation éclair partenaire pilier **Carrefour 50 + , FADOQ et AQDR**
11 h 25	Capsule Coopérative funéraire des Eaux vives **Parler de la mort ne fait pas mourir.**
11 h 45	Capsule Résidence Les Bâtisseurs **Le monde des résidences**
12 h 45	**Danse en ligne avec Électric Boots** ▸ *commanditée par la Résidence Les Bâtisseurs*
 **13 h 30**	Conférence : **Dr. Jean-Pierre Després** **Vieillir n'est pas une maladie !** ▸ *commanditée par la Coopérative funéraire les Eaux vives*

14 h 30	Capsule Voyage FP **Il n'y a pas d'âge pour voyager**
14 h 50	Capsule de la Ville de Rivière-du-Loup **Rivière-du-Loup, un milieu de vie dynamique !**
16 h	FERMETURE DES KIOSQUES
 **16 h**	**MOCKTAIL ET LANCEMENT DU RÉPERTOIRE ALLIÉ DE RIVIÈRE-DU-LOUP**
 **16 h 30**	Atelier de mise en pratique **Sylvie Dagenais, Institut du rire** **Yoga du Rire…pour muscler notre résilience**
17 h 45	MOT DE CLÔTURE

Le Réseau Qualité de Vie des Aînés (RQVA) réunit plusieurs partenaires qui veulent améliorer le bien-être et la qualité de vie des personnes aînées. Son objectif est d'aider les aînés à rester actifs, en santé et en sécurité le plus longtemps possible.

Le réseau souhaite aussi favoriser des communautés accueillantes, où les personnes aînées peuvent participer et se sentir bien. Les principaux thèmes abordés sont la participation sociale et citoyenne, le maintien à domicile, la prévention de la maltraitance et la promotion de la bientraitance.

Le sous-comité organisateur du salon (AQDR, FADOQ, Santé Québec BSL, Carrefour 50 +, CAB, RIIRS, Ville Rivière-du-Loup, MRC rivière-du-Loup) vous remercie d'être venu célébrer, partager et vous informer !

Merci à nos partenaires piliers et engagés

MRC de Rivière-du-Loup

CARREFOUR 50 + du QUÉBEC

CDC des Grandes Marées

intact ASSURANCE

Avec la participation financière de :

Québec

Société Alzheimer

Adaptation Mobilité Plus

beneva