

INFOLETTRE - OCTOBRE 2025

*Les activités ont commencé de belle façon...
Voyez ce qu'octobre nous réserve!*

*Vous trouverez tous les détails des activités sur notre page Web
<https://cantonshefford.qc.ca/vie-communautaire/aines-actifs-de-shefford/activites/>*



CONFÉRENCE: VIEILLIR CHEZ SOI - PRÉVENTION À DOMICILE

Présentée CE MERCREDI, 24 SEPTEMBRE à 13h30 au CMF

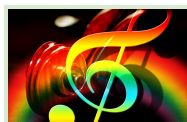
Première partie - ½ heure avec Sébastien Charest (préventionniste et pompier de Shefford)

Les bonnes pratiques de prévention des incendies

Deuxième partie - 1 ½ heure avec Julie Champagne (intervenante en gériatrie sociale)

Vieillir mieux à domicile

Gratuit pour les membres / 10\$ pour non-membres



P'TITE GUINGUETTE

La p'tite guinguette de septembre sous le thème “**Oktoberfest**” aura lieu **CE VENDREDI, 26 septembre à 17h** au Centre Multifonctionnel (5 rue Laurette-Bellefleur).

Formule potluck. Chacun apporte un plat à partager. Musique, danse et chants sont à l'honneur... Du plaisir garanti comme toujours.

Gratuit pour les membres et 10\$ pour les non-membres



JOURNÉE INT'L DES PERSONNES ÂGÉES

Dans le cadre de la Journée Internationale des Personnes Âgées, venez assister à la conférence de l'artiste Jessica Ruel, organisée par votre Municipalité! Mme Ruel présentera sa toute dernière exposition en bande dessinée ludique sur les enjeux de bienveillance, de maltraitance et les réalités vécues par les personnes âgées dans notre société.

Une activité visuelle, de réseautage et d'ouverture, gratuite et ouverte à tous!
L'activité se déroule le **1er octobre**, au Centre Multifonctionnel, de **13h à 14h30** !



APRÈS-MIDI LUDIQUE

Les prochains jeux ludiques seront **le 8 octobre au CMF de 13h30 à 16h**.

Jeux de cartes, de billes, de tuiles etc. Apportez votre jeu préféré.
Café, popcorn, peanuts ... et du plaisir garanti!
Venez en grand nombre.

Gratuit pour les membres - 5\$ pour non-membres



CAFÉ-RENCONTRE

Les **café-rencontres** (rôties & café) permettent aux gens de se rencontrer et discuter de différents sujets avec quelques élus et les Aînés Actifs +.

Le prochain aura lieu **mercredi le 15 octobre de 8h à 9h30 au CMF**, 5 rue Laurette-Bellefleur.

Il s'agit de **discussions libres** sur les sujets de votre choix qui vous tiennent à cœur.

C'est ouvert à tous et pas besoin de vous inscrire. On vous attend !!!



ATELIER - ÉCHAUFFEMENT SPORTIF

Jessica Meunier nous offre cet atelier qui nous fera comprendre les raisons et l'importance de faire des exercices d'échauffements avant une activité physique pour agir dans la prévention de blessures et l'optimisation de la santé musculo-squelettique.

L'atelier aura lieu le **15 octobre à 13h30**, au CMF. Portez des vêtements confortables!

Ne manquez pas cette opportunité!



LES GRANDS EXPLORATEURS

TOKIO - AU PAYS DES EXTRÊMES

On l'appelle le pays du Soleil-Levant, un nom qui fait souvent rêver. Pourtant, derrière cette étiquette, que de facettes à découvrir... Le Japon est multiple, tout en nuances. De Tokyo aux villages de la campagne profonde, des codes culturels à l'âme nippone, ce film vous dévoile une image du Japon que vous êtes loin de soupçonner

**Nouveau ÉCRAN GÉANT, vendredi le 17 octobre à 19H30
au Centre multifonctionnel**

PRIX D'ENTRÉE: 5\$ MEMBRES / 10\$ NON-MEMBRES



CONFÉRENCE - L'HISTOIRE DE L'ART (GAUGUIN)

Jean Balekian nous offre sa deuxième conférence de trois sur l'Histoire de l'Art.

Lors de cette deuxième conférence nous continuerons de voir les arrières plans de l'éclatement des styles en peinture, et aborderons la vie et l'œuvre de Paul Gauguin.

L'activité aura lieu le **22 octobre** , au Centre Multifonctionnel à **13h30**.



VIEILLIR À SHEFFORD - BOTTIN DE SERVICES

Une **nouvelle version du Bottin de Services** sera déposée dans les prochains jours sur notre page Web. Vous cherchez un fournisseur de service? Ce bottin est constitué d'entrepreneurs, d'aides, suggérés par nos membres. Un outil de grande valeur!

N'oubliez pas de nous faire part de votre expérience lorsque vous utiliserez un de ces services. Vous pouvez le faire en nous écrivant au aaplushefford.ressources@gmail.com.

Votre opinion est importante pour conserver la qualité de ce bottin.



LIRE ET FAIRE LIRE

Vous avez 50 ans + ? Vous aimez les tout-petits? Vous aimez la lecture?

Les Aînés Actifs + de Shefford sont l'antenne locale de l'organisme 'Lire et Faire Lire'. Inscrivez-vous comme bénévole pour faire la lecture auprès des enfants de maternelle et du 1er cycle du primaire à l'école Zénith. La lecture dure environ 30 à 40 minutes. Une belle expérience enrichissante avec une équipe motivante!!!

Voir le programme global de 'Lire et faire lire':

<https://www.lireetfairelire.qc.ca/>

Envoyez votre candidature à : aaplusshppard.ressources@gmail.com ou 450-539-2258, poste 231.



PÊLE-MÊLE

Le **Club de Marche** se rencontre **tous les vendredis**, beau temps-mauvais temps!

Le **Club de Vélo** continue ses sorties, Daniel Guénette annonce les sorties sur notre page facebook, différentes sorties, courtes ou plus longue, selon la météo [suivez-nous sur la page facebook](#)



SUCCÈS RÉCENTS

- ★ La nouvelle saison des **Grands Explorateurs** a débuté sur le nouvel Écran Géant installé par la municipalité avec ses hauts-parleurs installés en 'surround sound'. On n'est pas au cinéma... mais presque!
- ★ Le **Programme Estival sous la Gloriette** de cet été a été un succès retentissant. La participation n'a jamais été aussi bonne. À l'année prochaine!
- ★ Les **nouveaux terrains de pickleball** situés au 5 rue Laurette-Bellefleur, en avant du Centre Multifonctionnel, ont été inaugurés le 10 septembre. Deux tournois ont déjà eu lieu, le premier entre les joueurs d'été des AA+, les gagnants étant Lyne Choinière et Stéphane Bégin. Nos joueurs se sont par contre inclinés (de justesse) contre les équipes de Waterloo la semaine suivante. Le couple gagnant de Waterloo était composé de **Alka Mohapatra et Pierre Graveline**. **Réjean et Johanne Huberdeau** ont été le meilleur couple du côté de Shefford. Félicitations à tous les participants.



CARTES DE MEMBRE 2025-2026

Les cartes de membres sont disponibles pour achat ou renouvellement au coût de \$20. Le membership est valide jusqu'au 31 mai de chaque année.

L'achat ou le renouvellement pourra être fait lors d'une activité à laquelle vous participerez ou allez à notre page web pour plus de détails: [plus de détails au bas de notre page web](#)

MA COMMUNAUTÉ JE M'Y INVESTIS