



PLACE
AUX **50** ANS
et **MIEUX**

Communiqué pour diffusion immédiate

5 ans déjà pour la journée « Place aux 50 ans et mieux »

C'est sur le thème « Lève-toi, on bouge! » que se tiendra **le 8 mai prochain entre 8 h 45 et 16 h**, la 5^e édition de la journée « Place aux 50 ans et mieux » à l'Hôtel & Spa Mont Gabriel de Sainte-Adèle. Cet évènement organisé par les villes et municipalités de la MRC des Pays-d'en-Haut a pour objectif de rassembler et informer les aînés de notre MRC.

Dans le cadre du 5^e anniversaire de cette activité, Josée Lavigueur, grande adepte des saines habitudes de vie et des bienfaits de la vie active, sera notre ambassadrice. Vous aurez la chance de la rencontrer et d'assister à une conférence thématique en matinée. Une vingtaine de kiosques seront sur place afin d'informer nos aînés sur différents sujets.

Des ateliers seront également présentés en après-midi soit une conférence voyage « Coups de cœur explore » qui sera offert par CAA-Québec, un atelier sur la zoothérapie et enfin « Muscler vos méninges ».

Bref, une journée remplie de surprises et de petits plaisirs. Vous pourrez déguster un délicieux smoothie que vous aurez vous-même confectionné en utilisant nos vélos à smoothies. De plus, des stations de massages sur chaises seront disponibles, et ce, gratuitement.

La journée s'inscrit dans le cadre du suivi du plan d'action Municipalité amie des aînés (MADA) et vise à accroître la participation des aînés à la vie sociale, économique, culturelle et intellectuelle de notre communauté tout en favorisant un vieillissement actif.

Les citoyens de la MRC pourront se procurer des billets auprès de leur Service de Loisirs respectif au coût de 17 \$, et ce, du 3 au 21 avril 2017.

Renseignements et source :

Stéphanie Lauzon

Directrice du Service des Loisirs, de la Culture et de la Vie communautaire

Municipalité de Sainte-Anne-des-Lacs

450 224-2675 poste 225



Ville de
Saint-Sauveur

