

**Le groupe Loisir Actif de votre localité peut vous aider à être actif plus régulièrement.**

Le Carrefour des personnes âgées de Lotbinière, le CISSS Chaudière-Appalaches/CLSC Laurier-Station et la FADOQ vous invitent à vous joindre au groupe Loisir Actif de votre localité.

Municipalité/ (lieu)	Responsable	Journée d'activités
<b>Saint-Agapit</b> (Manoir Bon Séjour)	Ronaldo Asselin (418) 888-4092	Mardi 9h30 à 10h30
<b>Saint-Gilles</b> (Résidence Moisson d'or)	Michèle Lafrenière (418) 888-1213	Mercredi 13h30 à 14h30
<b>Saint-Apollinaire</b> (Corporations des aînés)	Colette Lamontagne (418) 881-3527	Mardi 9h30 à 10h30
<b>Lotbinière</b> (Résidence Le Riverain)	Julie Gauron (418) 703-0535	Mardi 10h00 à 11h00
<b>Lotbinière</b> (Résidence de Lotbinière)	Pauline Bilodeau (418) 703-1110	Mardi 10h00 à 11h00
<b>Saint-Flavien</b> (Résidence Jardin Marie-Pier)	Daniel Lessard (418) 728-2908	Mardi 10h30 à 11h30
<b>Saint-Patrice</b> (Résidence St-Patrice)	Rollande Fecteau (418) 596-2464	Vendredi 13h30 à 14h30

Le comité plein air organise des activités (ski, raquette, marche, vélo) un peu partout sur le territoire de la MRC de Lotbinière. Pour obtenir l'horaire de ces activités ou pour tout autre renseignement, contactez : Samantha Dostie, adjointe à la direction au Carrefour des personnes âgées de Lotbinière (418-728-4825 ou 1-866-728-4825 sans frais).

La programmation plein air est aussi disponible sur :

- le site [www.vivrelenotbiniere.com](http://www.vivrelenotbiniere.com) (onglet Vivre/ vie communautaire et culturelle /Programmation 50 ans et plus) OU
- Le site du Carrefour des Personnes âgées de Lotbinière <https://www.cpalotbiniere.com/activites-personnesagees-lotbiniere>

**Miser sur sa qualité de vie  
par l'activité physique!**



**2019-2020**

**Loisir Actif**

