

BIEN VIEILLIR, UN HEUREUX DÉFI

15 septembre 2023



La Conférence des Tables régionales de concertation des aînés du Québec (CTRCAQ) vous invite à célébrer la Journée internationale des aînés (JIA). Célébrée le 1^{er} octobre, cette journée est l'occasion d'honorer les aînés et de les remercier pour leur contribution à la société.

Cette année, le thème de la JIA est « **Bien vieillir, un heureux défi!** ». Il vise à souligner l'importance du vieillissement actif, défini dans la politique **Vieillir et vivre ensemble** comme un processus consistant « à optimiser les possibilités de bonne santé, de participation et de sécurité afin d'accroître la qualité de vie pendant la vieillesse ».

À cet effet, une panoplie d'activités seront offertes à travers la province. Nous vous invitons à consulter la **Carte interactive** disponible dans la section JIA de leur site internet pour découvrir les activités ayant lieu dans votre région.

Alors que le volet participation sociale est directement encouragé via les activités proposées dans le cadre de la JIA, celui de la bonne santé est bien représenté par le porte-parole de l'événement, monsieur Pierre Lavoie. Qui de mieux pour nous inspirer à bouger et à mener une vie active que celui ayant mis sur pied le Grand défi Pierre Lavoie? La CTRCAQ est honorée que monsieur Lavoie ait accepté d'être porte-parole de la JIA pour une deuxième année consécutive.

Comme à chaque année, une région hôte a l'honneur de souligner le 1^{er} octobre en grand. Il s'agit cette année de la région du Saguenay-Lac-Saint-Jean. Pour l'occasion, cette dernière organise un événement qui sera présenté au Saguenay en format hybride et diffusé en direct sur la **chaîne Youtube** de la Conférence des tables. Cette nouvelle formule permettra à un plus grand public d'y participer. Plusieurs invités, conférenciers et dignitaires sont attendus et prendront la parole lors de cet événement.

La JIA, un rendez-vous à ne pas manquer!