

JOURNÉE INTERNATIONALE DES ÂÎNÉS

1^{er} octobre 2023

*Bien vieillir,
un heureux défi!*



PIERRE LAVOIE
PORTE-PAROLE 2023

**SAGUENAY
LAC-ST-JEAN**
RÉGION HÔTE
— 2023 —



Table régionale
de concertation
des aînés
SAGUENAY-LAC-SAINT-JEAN



CONFÉRENCE
des Tables régionales de concertation
des aînés du Québec

www.conferecedestables.org

En partenariat avec :

Québec 

Merci à notre partenaire :

QUÉBECOR

Bien vieillir, un heureux défi!

Avancer en âge, à n'importe quel âge, n'annonce pas la fin d'un voyage mais plutôt une nouvelle étape dans le parcours d'une vie.

Vieillir est un privilège et un heureux défi à relever!

Il n'y a pas d'âge pour être là où on a le goût d'être, faire ce qu'on a envie de faire et de réaliser les rêves qu'on a toujours caressés.

L'avancement en âge rappelle l'importance de vivre pleinement chaque instant et que chaque petite victoire doit être célébrée. Chacune est la preuve que nous pouvons continuer à avancer malgré les défis. Vieillir nous permet de savourer ce qu'est le véritable bonheur et la richesse des moments partagés avec ceux qu'on aime.

Rester actif, c'est choisir de garder son autonomie, son pouvoir d'agir et de décider, tout en poursuivant son chemin.

C'est dans cette optique qu'il est possible de parler d'un **heureux défi!** Notre porte-parole, Pierre Lavoie interpelle les aînés et les invite à demeurer actifs.

Le défi est aussi lancé à l'ensemble de la population du Québec pour faire en sorte que **bien vieillir soit un heureux défi!**