



“Spring into Wellness”  
An Expo to Promote Healthy Aging  
**Leo Hayes High School**

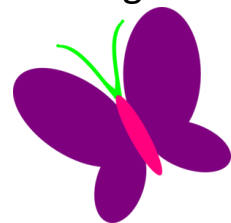
**Saturday, April 29, 10:00 a.m.- 4:00 p.m.**

This **FREE** Event features:

- **Over 30 Information booths** from a wide variety of senior services and associations
- Seven information sessions and six physical activity demonstrations/try-it sessions

<u>Information sessions</u>	<u>Physical activity demonstrations / try-it sessions</u>
9 am - Will writing	
10 am - The importance of physical activity	10 am - Pickleball
11 am - Downsizing	11 am - Line Dancing
12 noon - Hiking NB	12 noon - Tennis
1 pm - Healthy Eating	1 pm - Zumba Gold
2 pm - Avoiding Scams	2 pm - Belly Dancing
3 pm - Alzheimer’s Care	3 pm - Tai Chi

This free public event is sponsored by: The City of Fredericton Age-Friendly Advisory Committee, the New Brunswick Society of Retired Teachers & the Province of New Brunswick. For more information please call 460-2020 or visit [www.fredericton.ca](http://www.fredericton.ca)





## « Parlons mieux-être » : une exposition pour promouvoir le vieillissement en santé

Lieu : école secondaire Leo Hayes

Samedi 29 avril, de 10 h à 16 h

Cet événement **GRATUIT** vous propose :

- **plus de 30 kiosques** d'information sur un éventail d'associations et de services aux personnes âgées;
- sept séances d'information et six séances de démonstration et d'essai d'activités physiques.

<u>Séances d'information</u>	<u>Séances de démonstration et d'essai d'activités physiques</u>
9 h – Rédiger son testament	
10 h – L'importance de l'activité physique	10 h – Pickleball
11 h – Emménager dans un logement plus petit	11 h – Danse en ligne
Midi – La randonnée pédestre (Hiking NB)	Midi – Tennis
13 h – La saine alimentation	13 h – Zumba Gold
14 h – Se protéger contre les escroqueries	14 h – Baladi
15 h – Soins aux personnes atteintes d'Alzheimer	15 h – Tai-chi

Cet événement public gratuit est commandité par le Comité consultatif ville amie des aînés de Fredericton, la New Brunswick Society of Retired Teachers et le gouvernement du Nouveau-Brunswick.

Pour obtenir de plus amples renseignements, appelez au 460-2020 ou visitez le [www.fredericton.ca](http://www.fredericton.ca).

