

Our mission

The NSCA values the important contributions of adults aged 55+ and recognizes the many benefits they bring to the community.

Our Wellness Program helps English-speaking seniors in Baie-Comeau and Sept-Îles stay active, connected, informed, and healthy — all while having fun, sharing talents, and building community.

We aim to:

- Inspire
- Motivate
- Educate
- Inform

We're committed to offering quality activities in an open, inclusive space where your time and voice are valued.

Want to share a talent or help out at an event? Let us know!



Activities

- Health and well-being activities
- Social and cultural activities
- Cognitive games
- Health seminars, workshops with professionals, webinars and video conferences
- Up-to-date English documentation on senior's issues
- Senior shut-in visits / respite care
- Intergenerational activities
- English books / novels
- Walking groups
- Legal information workshops and resource centre
- iPad Lending Library



Contact Us

-  info@quebecnorthshore.org
-  Baie-Comeau: (418) 296-1545
Sept-Îles: (418) 968-3148
-  337 Blvd. LaSalle, local 202, Baie-Comeau, QC G4Z 2Z1

598 Blvd. Laure, local 108, Sept-Îles, QC G4R 1X7



Programme de mieux-être

Une vie active pour les aîné.e.s

quebecnorthshore.org

Notre mission

L'ACCN valorise les contributions importantes des adultes âgés de 55 ans et plus et reconnaît les nombreux avantages qu'ils apportent à la communauté.

Notre programme de mieux-être aide les aînés anglophones de Baie-Comeau et de Sept-Îles à rester actifs, connectés, informés et en bonne santé, tout en s'amusant, en partageant leurs talents et en bâtissant une communauté.

Nous voulons:

- Inspirer
- Motiver
- Éduquer
- Renseigner

Nous nous engageons à offrir des activités de qualité dans un espace ouvert et inclusif où votre temps et votre voix sont valorisés.

Envie de partager un talent ou d'aider lors d'un événement? Faites-le nous savoir!



Activités

- Activités de santé et de bien-être
- Activités sociales et culturelles
- Jeux cognitifs
- Présentations sur la santé, ateliers avec professionnels, webinaires et vidéoconférences
- Documentation en anglais à jour sur les questions d'importance pour les personnes âgées
- Visites à domicile aux confiné(es)/services de répit
- Activités intergénérationnelles
- Livres / romans en anglais
- Groupes de marche
- Ateliers de renseignements juridiques et centre de ressources
- Prêt d'iPad

Contactez-Nous



info@quebecnorthshore.org



Baie-Comeau: (418) 296-1545
Sept-Îles: (418) 968-3148



337 Blvd. LaSalle, local 202, Baie-Comeau, QC G4Z 2Z1

598 Blvd. Laure, local 108, Sept-Îles, QC G4R 1X7



Wellness Program

Active Living for
Older Adults

quebecnorthshore.org