



# FORMULAIRE D'INSCRIPTION

## INFORMATION SUR LE PARTICIPANT

Prénom et nom : \_\_\_\_\_ Numéro de téléphone : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_ Municipalité : \_\_\_\_\_

Courriel\* : \_\_\_\_\_

Membre actif CAB CECB (20\$)       Membre sympathisant (25\$)       Non-Membre (30\$)

## CHOIX DE L'ATELIER - AVANT-MIDI

Inscrire vos préférences (choix no.1 à 4) parmi les conférenciers suivants (voir descriptif des ateliers) :

**A1)** Introduction à la méditation pleine conscience avec Isabelle Focroulle, travailleuse sociale

**B1)** Session d'information aux aînés par France Bélanger, spécialiste aux citoyens, Service Canada

**C1)** « Je choisis de bien vieillir » par Sylvie Fortier

**D1)** « La maladie aux mille énigmes » par Annie Loubier, intervenante, Société Alzheimer

Choix no.1 \_\_\_\_\_      Choix no.2 \_\_\_\_\_      Choix no.3 \_\_\_\_\_      Choix no.4 \_\_\_\_\_

## CHOIX DE L'ATELIER - APRÈS-MIDI

Inscrire vos préférences (choix no.1 à 4) parmi les conférenciers suivants (voir descriptif des ateliers) :

**A2)** Introduction à la méditation pleine conscience avec Isabelle Focroulle, travailleuse sociale

**B2)** « Aidante naturelle, y'a rien de naturel là-dedans ! » par Chantal Fleury

**C2)** « Réadaptation oncologique : activité physique, un puissant médicament » par Alexandra Lévesque, B. Sc. Kin.

**D2)** Sensibilisation à la maltraitance chez les aînés par Rodrigue Gallagher, coordonnateur régional spécialisé en matière de maltraitance, Ministère de la Famille

Choix no.1 \_\_\_\_\_      Choix no.2 \_\_\_\_\_      Choix no.3 \_\_\_\_\_      Choix no.4 \_\_\_\_\_

Faire parvenir votre inscription ainsi que le paiement au 25, boul. Taché Ouest, Suite 201, Montmagny (QC) G5V 2Z9

\* La confirmation de vos choix d'atelier vous sera acheminée par courriel avant le 13 avril 2018



---

## DESCRIPTION DES ATELIERS DE L'AVANT-MIDI

---

### **A1: Introduction à la méditation de pleine conscience par Isabelle Focroule, travailleuse sociale**

Venez découvrir la méditation de pleine conscience, apprenez ses effets positifs pour votre santé et expérimentez certains exercices en lien avec cette technique.

---

### **B1 : Session d'information aux aînés par France Bélanger, spécialiste des services aux citoyens**

Pour faciliter l'approche et la compréhension, les spécialistes de services aux citoyens des Centre Service Canada tiennent des séances d'information afin d'aider les aînés Canadiens à mieux comprendre le système de revenu de retraite du Canada et à se prévaloir des prestations de retraite du régime public dont, entre autres, le programme de la Sécurité de la vieillesse, le Supplément de revenu garanti, le programme d'Allocation et d'Allocation au survivant, etc. De plus, cette session permet d'offrir de l'information complémentaire afin d'améliorer la qualité de vie des aînés et de leur famille, en leur faisant connaître d'autres programmes et services en lien avec leurs besoins : le numéro d'assurance sociale, le passeport, les subventions et les programmes, les prestations de compassion, les régimes enregistrés d'épargne-études, les sites Internet et liens utiles.

---

### **C1 : « Je choisis de bien vieillir » par Sylvie Fortier**

Parce que vieillir, ça se construit... Une conférence avec une présentation visuelle remplie d'exemples et de comparaisons où nous sommes amenés à distinguer notre part de responsabilités face à notre façon de vieillir.

Sylvie Fortier prend le mot CHOIX au pied de la lettre et retrouve son véritable sens. Elle nous aide à développer notre capacité de choisir en étant proactif dans nos pensées, dans nos comportements et dans notre façon de parler. Ainsi, il sera possible de faire les bons choix pour privilégier un vieillissement des plus favorables.

---

### **D1 : « La maladie aux mille énigmes » par Annie Loubier de la société Alzheimer Chaudière-Appalaches**

Vous désirez obtenir de l'information afin de comprendre davantage la maladie d'Alzheimer et les affections qui lui sont apparentées. Vous voulez connaître les services que nous offrons.

Contenu d'une conférence d'information :

- Présentation de l'intervenant
- But de la conférence
- Mission et services
- Historique et terminologie
- La maladie d'Alzheimer
- Poser le diagnostic
- Comparaison avec vieillissement normal
- Signes et symptômes
- Facteurs de risque
- Médication et recherche
- Proche aidant
- Lecture d'un court texte
- Période de questions

---

## DESCRIPTION DES ATELIERS DE L'APRÈS-MIDI

---

### A2 : Initiation à la méditation pleine conscience par Isabelle Focroule, travailleuse sociale

*\*\*Même atelier que celui de l'avant-midi\*\**

Venez découvrir la méditation de pleine conscience, apprenez ses effets positifs pour votre santé et expérimentez certains exercices en lien avec cette technique.

---

### B2 : « Aidante naturelle, y'a rien de naturel là-dedans ! » par Chantal Fleury

Nous sommes tous confrontés à la mort de nos proches. Décider d'être aidante naturelle et accueillir la fin de vie de nos aînés, de nos conjoints amène un lot de défis autant émotifs que logistiques. Malgré mon changement de carrière à 180 degrés et tous les autres défis que j'ai relevés dans ma vie, celui d'accueillir chez moi, ma mère de 90 ans en fin de vie a été le plus grand défi et aussi celui dont je suis le plus fière. Personne n'est naturellement outillé pour relever ce genre de défi. Alors avec l'expérience que j'ai vécue, je vise à aider les gens à s'adapter, à comprendre et à accepter les hauts et les bas de la perte d'autonomie autant pour le parent que pour l'aidant. Gérer la mort dans le quotidien de la vie c'est tout un défi... Une conférence émotivement inspirante et épicée d'une touche humoristique qui fait du bien.

---

### C2 : « Réadaptation oncologique : activité physique, un puissant médicament » par Alexandra Lévesque, kinésiologue

Alors qu'on a longtemps cru qu'il fallait privilégier le repos et en faire le moins possible lors du combat contre cette maladie, on sait maintenant que la pratique d'activité physique comporte de nombreux bienfaits en plus d'être sécuritaire pour la majorité des patients. Cette conférence vise à clarifier le rôle de l'activité physique en prévention, mais surtout de comprendre les principes de bases et bénéfiques de la réadaptation oncologique.

---

### D2 : Sensibilisation à la maltraitance chez les aînés par Rodrigue Gallagher, coordonnateur régional spécialisé en matière de maltraitance

Quelles sont nos remparts pour contrer la maltraitance envers les personnes aînées ?

1. **Comprendre** : Vue d'ensemble du phénomène, types de maltraitance;
2. **Repérer** : Indices les plus courants à déceler;
3. **Intervenir et protéger**: Du soutien au signalement;
4. **Prévenir** : L'importance de sensibiliser les proches, la famille, les voisins... Mais comment ?
5. **Promouvoir** la bientraitance



## HORAIRE DE LA JOURNÉE

9h30 Ouverture des portes et kiosques

10h00 Accueil et mot de bienvenue

10h15 Numéro d'ouverture avec Daniel Lacombe (percussionniste)

10h30 Pause et kiosques

11h00 Ateliers de l'avant-midi

12h00 Dîner (repas inclus)

13h00 Ateliers de l'après-midi

14h00 Pause et kiosque

14h30 Conférence de Jean-Marie Lapointe « Le bonheur de bénévoler »

16h00 Clôture du colloque, remerciements et prix de présence