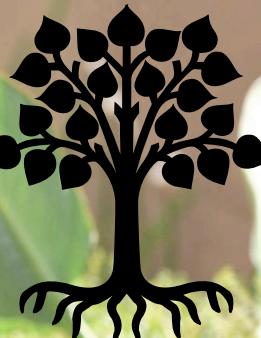




L'arbre et ses racines



Numéro Printemps 2025



AQDR

Montmagny-L'Islet

INFORMER LES AÎNÉS

Conférences

MRC L'Islet



AQDR
Montmagny-L'Islet

Nord de la MRC

Déjeuner à 9h | Conférence à 10h



C'est quoi le parkinson

MERCREDI 9 AVRIL
L'Islet à 9h00 | Restaurant L'Éveil

Mes finances personnelles

JEUDI 24 AVRIL
L'Islet à 9h00 | Restaurant L'Éveil

C'est quoi la fibromyalgie

JEUDI 01 MAI
L'Islet à 9h00 | Restaurant L'Éveil

Les bienfaits du bénévolat

MERCREDI 21 MAI
L'Islet à 9h00 | Restaurant L'Éveil

La bientraitance entre proche

MERCREDI 04 JUIN
St-Jean-Port-Joli à 10h00 | Soupe au bouton

Sud de la MRC

Déjeuner à 9h | Conférence à 10h



Les ainés et la sécurité routière

MARDI 15 AVRIL
Saint-Pamphile 9h00 | Chez Réjean

Les bienfaits du bénévolat

MARDI 13 MAI
Saint-Pamphile 9h00 | Chez Réjean



PLACES LIMITÉES, INSCRIVEZ-VOUS



Appelez-nous
418 291-4642



Écrivez-nous par courriel
info@aqdrmontmagny.org



Suivez-nous sur Facebook
Aqdr Montmagny-L'Islet



INFORMER LES AÎNÉS

Conférences

MRC Montmagny



AQDR

Montmagny-L'Islet

Nord de la MRC



Les conférences débutent à 10h00

C'est quoi la fibromyalgie

JEUDI 03 AVRIL

Montmagny à 9h00 | Resto-Bar Lafontaine

Mes finances personnelles

MERCREDI 16 AVRIL

Montmagny à 9h00 | Resto-Bar Lafontaine

C'est quoi le parkinson

MERCREDI 7 MAI

Montmagny à 9h00 | Resto-Bar Lafontaine

Services du pharmacien

JEUDI 15 MAI

Montmagny à 9h00 | Resto-Bar Lafontaine

Sécurité incendie

MERCREDI 28 MAI

Montmagny à 9h00 | Resto-Bar Lafontaine

Sud de la MRC



Les conférences débutent à 10h00

L'AQDR, qui sommes nous?

JEUDI 22 MAI

St-Paul-de-Montminy | Au Coin du Routier
Déjeuner à 9h00 et Conférence à 10h00

L'AQDR, qui sommes nous?

JEUDI 12 JUIN

St-Fabien-de-Panet | Salle municipale
Conférence à 12h15 suite au dîner
Les Amis de Panet

Conférences organisées par de l'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées de Montmagny-L'Islet (AQDR). Les ateliers visent à donner accès à de l'information claire et permettre aux participants de prendre des décisions éclairées et redonner du contrôle sur leur vie.

PLACES LIMITÉES, INSCRIVEZ-VOUS



Appelez-nous
418 291-4642



Écrivez-nous par courriel
info@aqdrmontmagny.org



Suivez-nous sur Facebook
Aqdr Montmagny-L'Islet



ATELIERS INFORMATIQUE

Aînés Branchés

pour 50 ans et plus

Cours en groupe
de niveau débutant

Soutien informatique
d'aide individuel



Cellulaire



Tablette



Ordinateur

418 291-4642

Prenez rendez-vous

Nous restons connectés et branchés avec vous!

À la Soupe aux boutons de Saint-Jean-Port-Joli,
tous les mercredi, à partir de 13h.

Nous serons sur place pour vous aider avec vos
problème et vos questionnements concernant vos
appareils électroniques.

Ou sur rendez-vous à Montmagny.





IL N'Y A QUE
L'ÂGISME
QUI VIEILLIT
MAL

Girg

La Grande
interaction
pour rompre
avec l'âgisme

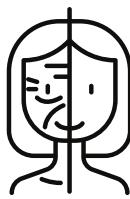
L'âgisme est une forme de discrimination fondée sur l'âge qui se traduit par des attitudes négatives ou par des gestes qui contribuent à l'exclusion sociale des personnes aînées.



Au Canada, près de deux aînés sur trois affirment avoir été traités injustement ou différemment en raison de leur âge.



8/10 Canadiens sont d'avis que les personnes de 75 ans et plus sont perçues comme étant moins importantes et qu'elles sont plus souvent ignorées que les jeunes générations.



L'âgisme a des conséquences importantes chez les aînés: diminution de la santé, du bien-être et des fonctions cognitives; augmentation des symptômes dépressifs et du sentiment de dépendance envers l'entourage; exclusion sociale et marginalisation des aînés.



L'âgisme est considéré comme le préjugé social le plus toléré comparativement au racisme et au sexisme.



ÊTRE SON PIRE ENNEMI : L'AUTOÂGISME

L'âgisme envers soi-même

« Vous ne faites pas votre âge! » La plupart d'entre nous sommes flattés lorsqu'on nous complimente de la sorte, n'est-ce pas? À force d'être confrontés aux stéréotypes âgistes, nous pouvons en venir à les intérioriser. C'est ce que l'on appelle l'autoâgisme, un phénomène nourri par les représentations (médiatiques, entre autres), les discours (politiques, médicaux, scientifiques, par exemple) et les interactions entre les individus et les groupes sociaux. En soi, l'autoâgisme représente donc l'une des conséquences de l'âgisme.

Plusieurs études avancent que notre malaise par rapport à notre propre vieillissement est en partie liée au tabou de la mort dans notre société : les personnes aînées nous rappellent ainsi notre propre mortalité. Ajoutons à cela l'accent mis sur la productivité, l'instantanéité et l'autonomie, des valeurs extrêmement valorisées : difficile d'avoir envie de vieillir!

Le positionnement social lié à la vieillesse, quasi systématiquement dévalorisé, agit donc sur nos expériences subjectives du vieillissement, qui réfèrent à l'âge que nous avons l'impression d'avoir et à l'âge que nous pensons - et souhaitons - projeter. L'autoâgisme nous mène à espérer avoir l'air plus jeunes que nous le sommes... et c'est là que les marques de crème antirides nous attrapent. Les personnes qui ont intériorisé les stéréotypes âgistes peuvent tenter de se distinguer de celles et ceux que l'on associe à leur groupe d'âge : les vieux et les vieilles, ce sont les autres! Une manifestation banale de l'autoâgisme consiste d'ailleurs à nier son âge.

La perception négative de la vieillesse ayant été renforcée tout au long de notre vie, nous en venons souvent à nous discriminer, à nous stigmatiser ou à nous exclure nous-mêmes. Nous nous interdisons ainsi de parler et d'agir de telle ou telle manière parce qu'elle ne correspond pas à ce qui nous semble socialement acceptable. À quel âge, par exemple, croyons-nous que nous devons abandonner la casquette ou la mini-jupe?

Nous craignons par ailleurs le déclin physique et cognitif, la maladie et la dépendance. Il s'agit-là d'un cercle vicieux. En effet, l'autoâgisme peut précisément affecter nos performances physiques et intellectuelles, alors que l'état de notre santé mentale et physique amplifie la perception négative de notre propre vieillissement.

Bref, l'autoâgisme a d'importantes conséquences. Il nourrit la crainte de devenir un fardeau pour la société et entraîne souvent un retrait social plus ou moins progressif. Mieux comprendre pourquoi nous n'aimons pas vieillir et connaître les raisons qui motivent nos attitudes et comportements peut nous aider à vivre notre vieillissement de façon plus positive.

Gira¹

La Grande interaction pour rompre avec l'âgisme

Courriel : gira@usherbrooke.ca

Facebook :

<https://www.facebook.com/GIRARompreAgisme>

Centre de recherche sur le vieillissement

1036, rue Belvédère Sud

Sherbrooke (Québec) J1H 4C4

À Propos de la GIRA :

La Grande interaction pour rompre avec l'âgisme (GIRA) est une initiative portée par le Centre de recherche sur le vieillissement et développée par une communauté de chercheurs et chercheuses, d'associations pour les aînés, de citoyennes et citoyens aînés, d'étudiantes et d'étudiants. Visant à rompre avec l'âgisme, GIRA propose des moyens pour changer nos perceptions, attitudes et comportements en diffusant et en valorisant des recherches scientifiques rigoureuses sur les causes, effets et enjeux de l'âgisme.

source : <https://rompreaveclagisme.ca/>



Connaissez-vous vos droits en tant que grand-parent?

Vous n'arrivez plus à voir vos petits-enfants, ou c'est difficile de le faire? Cela peut être à cause d'un conflit familial, d'un déménagement, d'une séparation ou d'un décès. Des solutions existent pour les grands-parents qui désirent garder contact avec leurs petits-enfants. Ce sont toutefois les besoins et les souhaits des petits-enfants qui sont au centre des décisions.

Votre lien avec vos petits-enfants doit être dans leur intérêt

Vos petits-enfants ont le droit d'avoir une relation avec vous, en personne ou à distance. Pour que vous gardiez contact avec eux, cela doit être dans leur intérêt.

Un tribunal peut donc décider de limiter ou d'empêcher vos contacts s'il estime qu'ils ne sont pas dans l'intérêt de vos petits-enfants. C'est le cas, par exemple, si vos contacts ont un impact négatif sur leur bien-être.

En principe, le fait que vous soyez en conflit avec leurs parents ne devrait pas affecter vos liens. Même chose si leurs parents se séparent. Par contre, votre conflit avec les parents peut être si grave qu'il a un impact négatif sur vos petits-enfants. Un tribunal pourrait alors décider que ce n'est pas dans leur intérêt de garder contact avec vous. Il peut aussi décider de limiter vos contacts.

Le souhait de vos petits-enfants peut être déterminant

Le souhait de vos petits-enfants de maintenir des liens ou non a un impact sur la décision que rendrait un tribunal. Cet impact évolue en fonction de leur âge.

14 ans ou plus

Si vos petits-enfants ont 14 ans ou plus, le tribunal doit respecter leur volonté. Ils ont le droit de décider de ne plus vous voir. C'est le cas même si vous avez déjà un jugement qui vous accorde des droits de contacts, tels que des appels téléphoniques ou des nuitées chez vous.

Moins de 14 ans

Si vos petits-enfants ont moins de 14 ans, le tribunal peut tenir compte de leur opinion selon leur âge et leur maturité.

Si vos petits-enfants qui ont plus de 10 ans refusent de vous voir, vous devez passer par le tribunal pour garder contact avec eux.

Des solutions pour garder contact avec vos petits-enfants

Vous avez des options si vous souhaitez garder contact avec vos petits-enfants.

La médiation

La médiation est une solution qui peut vous aider à arriver à une entente sans passer par les tribunaux. Durant ce processus, une médiatrice ou un médiateur guidera vos discussions avec les parents de vos petits-enfants et vous aidera à établir un plan qui convient à tout le monde. Vous pourriez ainsi décider si les contacts avec vos petits-enfants auront lieu en personne ou à distance, et à quelle fréquence. La médiatrice ou le médiateur peut ensuite tout résumer dans une entente écrite. Si vos petits-enfants ont entre 10 et 13 ans, un tribunal pourrait devoir prendre la décision finale.

Faire une demande au tribunal

Vous pouvez demander au tribunal de vous accorder le droit de garder contact avec vos petits-enfants si vous n'arrivez pas à vous entendre avec leurs parents. Vous pouvez également faire cette demande au tribunal si vos petits-enfants ont entre 10 et 13 ans et refusent les contacts. Vous pouvez faire la demande au tribunal par vous-même ou avec l'aide d'une avocate ou d'un avocat. Au moment du procès, vous devrez prouver que c'est dans l'intérêt de vos petits-enfants de garder contact avec vous.



source :

<https://educaloi.qc.ca/capsules/grands-parents-lien-petits-enfants/>

éducaloi

Savoir c'est pouvoir





Printemps Mots Cachés

Pouvez-vous trouver les mots cachés?



FLEURS

VENT

ARC-EN-CIEL

ABEILLE

BOURGEON

SOLEIL

COCCINELLE

PLUIE

PAPILLON

PICNIC

TULIPE

VERT

Réponse page 20



10 ERREURS À NE PAS COMMETTRE AU POTAGER

Qu'y a-t-il de plus agréable que d'avoir des beaux légumes et des fines herbes bien fraîches à portée de main? C'est décidé : cet été, vous tentez l'expérience de cultiver vos légumes à la maison et vous vous lancez dans l'aventure du potager. Quand on parle de manger local, on ne fait pas mieux! Cultiver un potager n'est pas sorcier, mais si vous souhaitez avoir du succès, il est important de suivre quelques consignes bien simples. Voici donc une liste des 10 erreurs les plus fréquentes lors de la réalisation d'un premier potager :

1. NÉGLIGER LA PLANIFICATION

Avant de se lancer, il faut bien prévoir les légumes que vous souhaitez cultiver. Priorisez les légumes que vous avez l'habitude de cuisiner, ceux que votre famille apprécie, et gardez un peu d'espace pour essayer des nouveautés. On veut éviter le gaspillage.

2. NÉGLIGER LA PRÉPARATION DU SOL

Le sol nourrit vos plantes qui, à leur tour, nourrissent vos fruits et légumes. Résultat : des récoltes abondantes. Préparez bien votre sol avant la plantation en ajoutant du compost à la terre. Certaines variétés comme les pois, les haricots, les radis et les carottes sont moins exigeantes en nutriments, tandis que les tomates, les courges, les concombres et les crucifères en demandent beaucoup plus. Faire la rotation des cultures est un excellent moyen pour éviter de devoir ajouter du compost dans l'ensemble du potager, surtout s'il est plutôt grand.

3. AVOIR DES PROJETS GIGANTESQUES

Un potager d'une grandeur approximative de 30 mètres carrés devrait suffire amplement pour nourrir généreusement une famille de 4 personnes. Fiez-vous à notre expérience, il vaut mieux commencer plus petit et agrandir au fil des ans.

4. SEMER ET PLANTER TROP TÔT

Dès qu'il fait beau, on peut être tenté de se mettre au jardinage trop rapidement. Il faut toutefois tenir compte de la région dans laquelle on vit pour éviter les mauvaises surprises. Pour savoir si c'est le bon moment pour planter ou non, vous pouvez utiliser les repères phénologiques. Quand le gazon a suffisamment poussé et que vous êtes rendu à effectuer la première coupe, c'est signe que la terre a atteint environ 6 degrés. Il est donc temps de semer et planter : Poireau, Oignon, Radis, Épinard, Laitue, Échalote, Persil. Quand les pommiers sont en fleur. C'est signe que la température de la terre se situe autour de 12 degrés, vous pouvez alors semer et planter : Carotte, Betterave, Bette à cardes, Chou, Pomme de terre, Céleri. Quand les lilas vulgaris sont en boutons, le sol a atteint environ 18 degrés. C'est le moment de planter et semer : Haricot, Tomate, Poivron, Aubergine, Concombre, Courgette, Basilic. Ainsi, en suivant la nature, vous ne sèmez ni trop tôt ni trop tard, juste au bon moment pour des récoltes abondantes!

5. ÊTRE TROP GÉNÉREUX

Plus ne veut pas nécessairement dire mieux. Planter trop dense dans le rang vous rendra la tâche plus compliquée. Il faut toujours penser à la grosseur du plant à maturité lorsque vous effectuez une plantation ou un semis : petite plante deviendra grande. Suivez les recommandations sur les sachets de semences et sur les étiquettes de vos plantules achetées en jardinerie, vous ne vous tromperez pas.

6. NÉGLIGER L'ARROSAGE

L'eau est un des éléments majeurs à surveiller au potager, comme pour toutes les autres plantes d'ailleurs. Assurez-vous de maintenir le sol humide pendant tout le processus de germination et le développement du système racinaire. Arrosez abondamment et en douceur pour humidifier le sol en profondeur, sans déranger l'implantation des plantes dans le sol.



7. MISER STRICTEMENT SUR LE COMPOST

Votre plante a besoin de nourriture pour se développer en force et en grosseur et produire à son plein potentiel. Le compost apporte de la matière organique et travaille la structure du sol, mais l'ajout d'engrais biologique vient compléter l'apport des minéraux nécessaires pour une récolte abondante. Vos plants seront plus résistants aux maladies et aux insectes ravageurs, et ils produiront davantage.

8. NE PAS OBSERVER VOTRE POTAGER

Des changements peuvent survenir dans votre potager et, souvent, plus tôt on les constate, plus vite on peut les contrôler, et moins les dommages sont importants ou permanents. Visitez votre potager régulièrement, vous verrez ainsi apparaître les changements rapidement : fruits ou légumes prêts à cueillir, présence de ravageurs, indice de la mauvaise santé d'un plant, etc.

9. LAISSER LES MAUVAISES HERBES ENVAHIR LE POTAGER

Un potager rempli de mauvaises herbes crée un environnement favorable et accueillant pour les ravageurs. Il est important de garder son espace de culture à l'ordre pour ne pas que les indésirables le choisissent pour s'établir et gâchent vos beaux efforts. Les mauvaises herbes poussent vite et on peut se retrouver envahi assez rapidement si on ne fait pas un entretien régulier. Mieux vaut désherber souvent que de se retrouver complètement découragé devant l'ampleur de la tâche.

10. NE PAS RÉCOLTER AU BON MOMENT

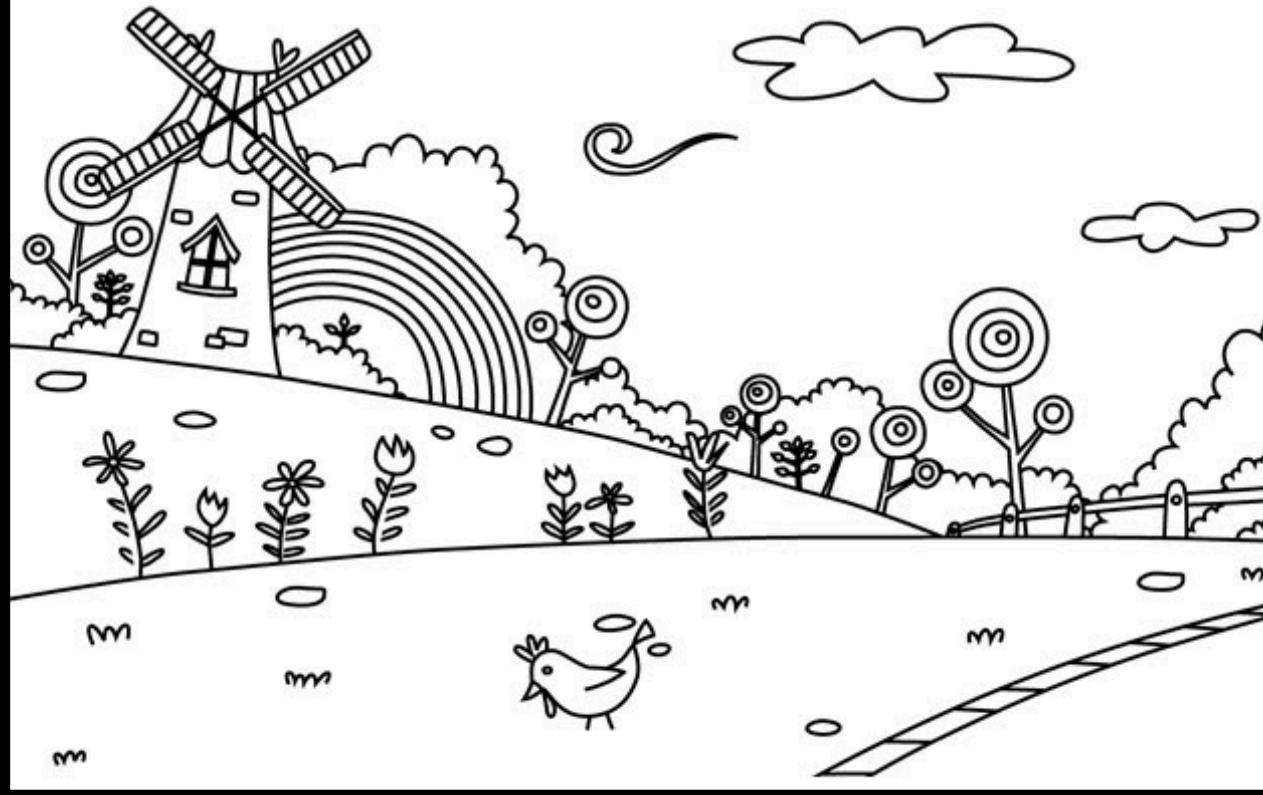
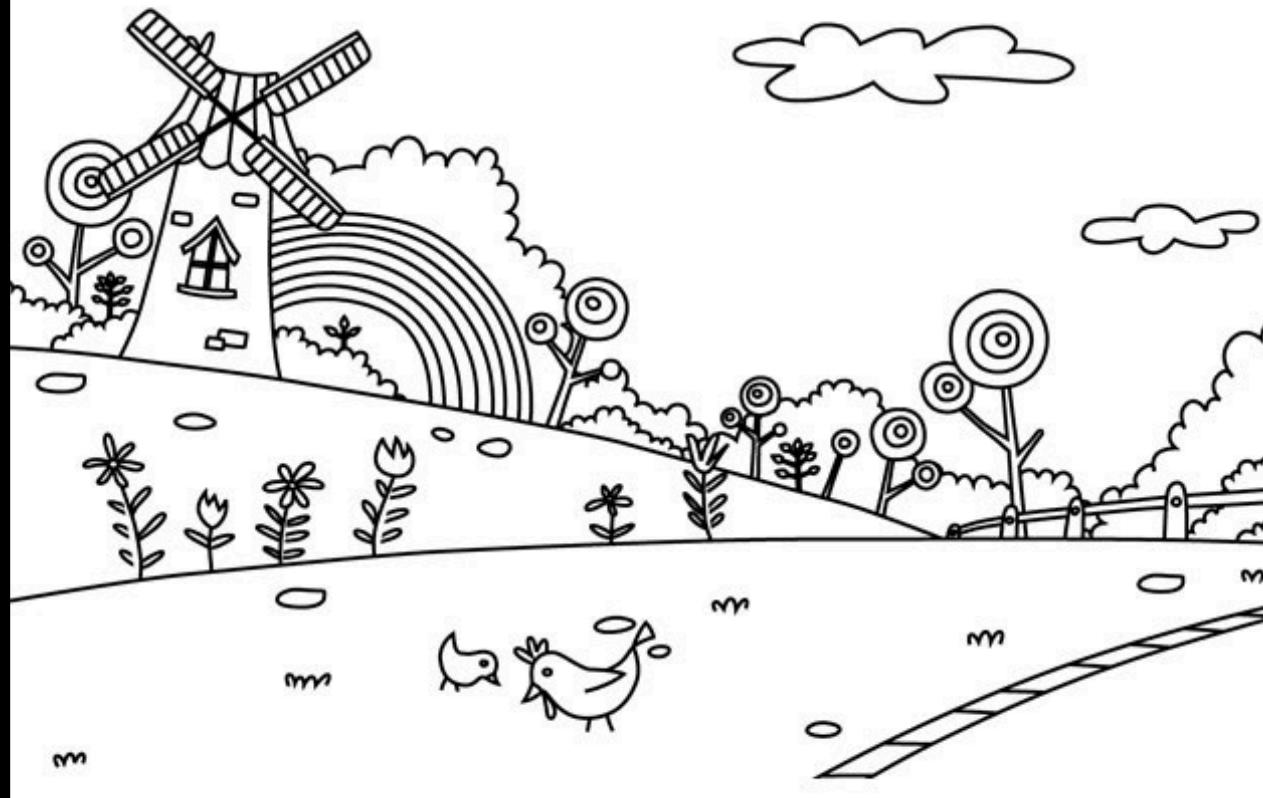
Récoltez les légumes juste à point. Ne les laissez pas trop mûrir sur le plant au risque de les perdre et d'affaiblir vos plants. Plus vous récoltez rapidement et souvent, plus votre plant est stimulé et poursuit sa production pour de meilleures récoltes. Soyez attentif à ce qui se passe dans votre jardin, vous serez généreusement récompensé.

En suivant ces quelques conseils, vous pourrez profiter pleinement de votre potager et manger avec appétit le fruit de votre travail, qui est non seulement bon pour la santé, mais aussi une belle source de fierté.

source : <https://lesserescaron.com/10-erreurs-a-ne-pas-commettre-au-potager/>



Trouvez les 7 différences entre ces deux images



Réponse page 20



LA MALADIE D'ALZHEIMER : PLUS ON LE SAIT TÔT, MOINS IL EST TROP TARD

Oublier son code quand on est au guichet... le nom de son voisin... ou ne plus se rappeler où est garée sa voiture... ça peut arriver à tout le monde
La maladie d'Alzheimer aussi.

Parlez-en tôt, avant qu'il ne soit trop tard!

Le diagnostic précoce de la maladie d'Alzheimer change des vies.
Il est important de surveiller les signes précurseurs de la maladie d'Alzheimer.
Découvrez comment agir dès les premiers signes.



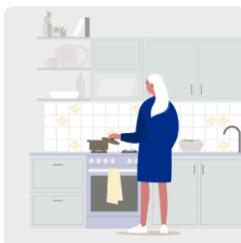
Difficulté avec l'abstraction

Vous avez de la difficulté à gérer vos finances ou à comprendre la nature et la fonction des chiffres.



Changements d'humeur, de comportement et de personnalité

Changements radicaux de l'humeur ou comportements inhabituels (ex. : suspicion, retrait sur soi-même).



Difficultés avec les tâches courantes

Vous oubliez comment faire quelque chose que vous faites depuis toujours, comme préparer les repas ou vous habiller.



Troubles de mémoire affectant le fonctionnement

Vous oubliez des membres de votre famille ou vous ne retenez pas les nouvelles informations.

**Contactez votre Société Alzheimer locale pour des ressources, du soutien et des réponses à vos questions.
Vous n'êtes pas seul dans ce parcours.**



1-888-MÉMOIRE





Perte d'intérêt

Vous n'avez plus envie de passer du temps avec vos proches ou de participer à des activités. Vous vous impliquez seulement lorsqu'on vous y encourage.



Altération du jugement

Vous ne voyez pas un problème médical évident, ou vous ne vous habillez pas assez chaudement.



Confusion temporelle et spatiale

Vous avez du mal à vous souvenir du jour de la semaine ou à retrouver votre chemin dans un lieu familier.



Objets égarés

Vous rangez des objets dans des endroits inhabituels (ex. : la télécommande dans le réfrigérateur).



Problèmes de langage et de communication

Vous oubliez ou substituez des mots; vous n'utilisez pas des mots adaptés à la conversation.



Troubles de la vision ou de la motricité

Vous ne voyez pas certains objets en marchant, ou vous avez de la difficulté à placer un objet sur une table.

Un diagnostic précoce aide à structurer les soins, préserver l'autonomie et guider les familles.

1. Qu'est-ce que le diagnostic précoce ?

Le diagnostic précoce, consiste à agir avant que les troubles de la mémoire ou autres symptômes liés à la maladie d'Alzheimer n'impactent votre quotidien. Il s'agit d'identifier les premiers signes de troubles neurocognitifs dès leur apparition, idéalement avant qu'ils n'évoluent. Vous avez des doutes ou des inquiétudes ? N'attendez pas. Consultez un professionnel de la santé, surtout si votre entourage remarque des changements dans votre comportement ou votre mémoire. Mieux vaut en parler tôt que tard.

2. Comment se déroule un diagnostic ?

Première étape : consulter un professionnel.

Prenez rendez-vous avec votre médecin ou une infirmière praticienne spécialisée. Vous pourrez ainsi obtenir une évaluation initiale et être orienté vers des examens plus approfondis si nécessaire.

Les outils de diagnostic : une approche complète.

Le diagnostic repose sur divers outils :

- Des questionnaires et tests cognitifs.
- Des examens d'imagerie médicale (IRM, TEP).
- Des analyses sanguines pour exclure d'autres causes possibles.

Les tests servent à évaluer les fonctions cognitives et fonctionnelles de la personne. Lorsque possible, ce processus inclut les proches pour aider à mieux cerner les changements.

Préparer votre rendez-vous.

Avant la consultation, réfléchissez aux changements que vous ou vos proches avez observés : oublis, désorientation, ou comportements inhabituels. Ces détails aideront votre professionnel de santé à mieux comprendre votre situation.

3. Pourquoi un diagnostic précoce est-il bénéfique pour vous ?

Un diagnostic précoce, c'est plus qu'un simple constat : c'est une opportunité d'agir, de comprendre et de mieux vivre avec la maladie.

- **Identifier la cause de vos symptômes** : Cela permet de distinguer la maladie d'Alzheimer d'autres conditions comme des carences, des interactions médicamenteuses ou des troubles hormonaux qui peuvent parfois entraîner des symptômes similaires.
- **Accéder à des traitements adaptés** : Bien qu'il n'existe pas de remède, certains médicaments peuvent ralentir la progression de la maladie ou atténuer certains symptômes.
- **Préserver votre qualité de vie** : Adopter de saines habitudes de vie (alimentation, activité physique, stimulation cognitive) peut ralentir le déclin cognitif et vous permettre de rester actif plus longtemps.

suite

- **Renforcer votre réseau de soutien** : Les Sociétés Alzheimer offrent des ressources précieuses, comme des groupes de soutien et des cafés-rencontres. Ces espaces sont idéaux pour briser l'isolement et échanger avec d'autres personnes vivant des expériences similaires.
- **Planifier votre avenir de façon éclairée** : Le diagnostic précoce vous donne le temps de vous informer sur l'évolution de la maladie et d'adapter votre quotidien, de préparer vos finances, de faire connaître vos souhaits pour vos futurs soins et de prendre des décisions éclairées pour l'avenir.
- **Aider vos proches à mieux vous accompagner** : Vos proches, qui seront amenés à vous accompagner comme personnes proches aidantes, auront également le temps de s'informer, de s'outiller et de se préparer pour vous soutenir sans s'épuiser.

Le savoir, c'est pouvoir agir

En consultant pour obtenir un diagnostic, vous pouvez mieux vivre avec la maladie et améliorer votre quotidien, tout en permettant à vos proches de vous accompagner avec bienveillance.

Nous sommes présents au 1-888-MÉMOIRE pour vous répondre.

Société Alzheimer

source : <https://www.enparlertot.ca/#earlySigns>





Saviez-vous qu'il existe en Chaudière-Appalaches près de 200 groupes d'aînés où il est possible de faire des exercices gratuitement ou à un coût très minime, et en plus, en fonction des capacités de chacun? Il y a assurément un groupe près de chez toi et des activités qui te procureront la motivation et le plaisir de bouger!

De quoi s'agit-il exactement? Le réseau VIACTIVE, c'est d'abord une occasion de bouger en groupe pour les 50 ans et plus, mais également un prétexte pour aborder des questions de santé. Des bénévoles, formés et supervisés, animent des routines composées d'exercices physiques qui sollicitent la force et l'endurance musculaire, la flexibilité, l'équilibre et l'agilité. Le réseau VIACTIVE réunit plusieurs des ingrédients clés pour profiter de la vie, rester actif physiquement et, en plus, socialement. Quoi demander de mieux : un « physique » et un « social » en forme!

Les routines, dont les thèmes et les objectifs sont variés, sont exécutées en groupe afin de favoriser la pratique régulière de l'activité physique en augmentant la motivation, le sentiment de sécurité et en favorisant les contacts sociaux.

« Bouger c'est la santé, en groupe c'est inégalé! » Que tu préfères bouger à l'intérieur ou à l'extérieur, il y a un groupe d'exercices pour toi. Que ce soit les : Groupes Viactive ou Groupes de marche!

**Pour en apprendre davantage sur la Viactive
contactez le 418 248-7242 poste 110.**



**CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE
DES MRC DE MONTMAGNY ET DE L'ISLET**

**Centre intégré
de santé et de services
sociaux de Chaudière-
Appalaches**

Québec 





« Vivre en équilibre, à nous de jouer! » c'est 12 ateliers visant à outiller et à sensibiliser les aînés aux différentes façons de s'adapter aux changements associés au vieillissement ainsi qu'aux événements marquants de la vie.

Développer ou maintenir ses capacités d'adaptation permet de mieux relever les défis, de faire face aux embûches ou aléas du vieillissement, de résoudre des problèmes et de prendre des décisions saines. Beaucoup d'ingrédients aidant à mieux vieillir. Ces ateliers, animés par des bénévoles formés, présentent des thématiques sous forme d'activités éducatives et ludiques telles que des sketchs, jeux-questionnaires, rallyes, etc. « Vivre en équilibre, à nous de jouer! » qui contient également un atelier « Manger sainement pour une vie active », est un bon complément aux activités physiques de VIACTIVE pour mieux vieillir.

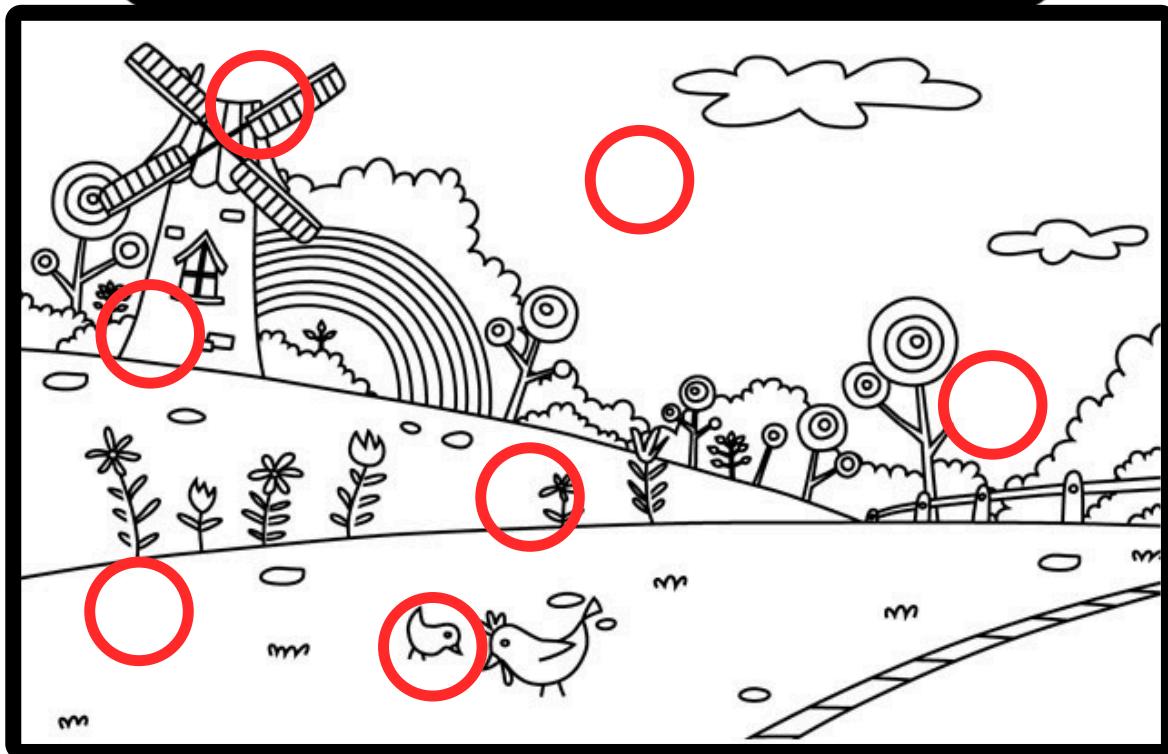
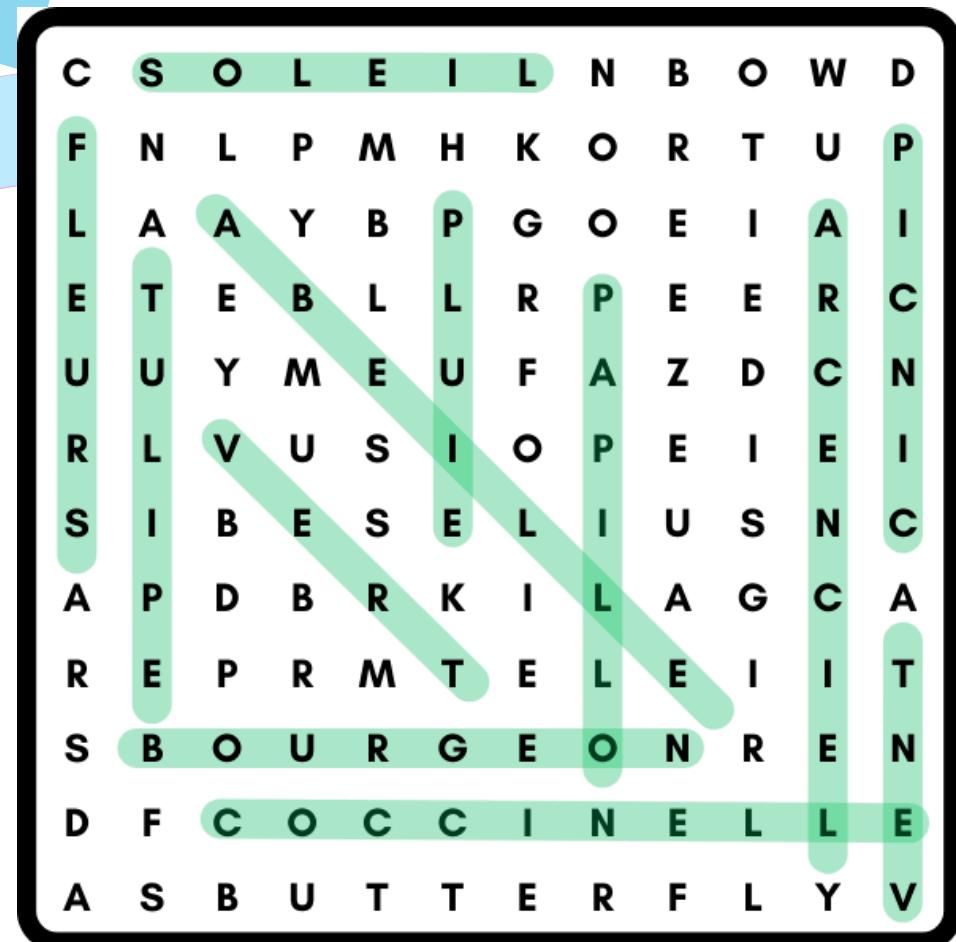
Sommaire des ateliers :

- **L'adaptation aux changements;***
- **Les changements du corps;**
- **Les habitudes de consommation et la fraude;***
- **La sécurité à la maison et dans les déplacements;***
- **À chaque problème, des solutions;***
- **Les jeux de hasard et d'argent : être informé, c'est gagnant;***
- **Le sommeil, un allié pour la santé;**
- **Mieux vivre avec le stress;**
- **Retrouver son équilibre à la suite d'une perte;***
- **L'estime de soi : un cadeau inestimable;***
- **Vieillir bien entouré;***
- **Bien vieillir, un choix possible;***
- **Manger sainement pour une vie active.**

*Neuf ateliers ont été portés au petit écran. Tirez profit des messages clés de ces ateliers pour vieillir le mieux possible en les visionnant sur YouTube.



RÉPONSES



MERCI
À la prochaine!





AQDR

Montmagny-L'Islet



AQDR Montmagny-L'Islet



418-291-4642



info@aqdrmontmagny.org