



ÊTRE PRÉPARÉ.E : LES AÎNÉ.E.S REPRENENT LEUR POUVOIR !

Mercredi, le 5 novembre 2025

9 h 30 - 13 h 00

CENTRE CULTUREL ET COMMUNAUTAIRE SANAAQ | Salle 2

Centre Sanaaq | Ville de Montréal

(Ancien emplacement de l'Hôpital de Montréal pour enfants | En face du Square Cabot)

1200, rue Sussex, Montréal (quartier Peter-McGill) | Métro Atwater

9 h 30 - 9 h 45

Inscription | Café, thé et collations légères servis

9 h 45 - 9 h 50

Mot de bienvenue et présentations

9 h 50 - 10 h 20

S'adapter au changement :

Accepter de nouveaux besoins et se tourner vers de nouvelles réalités

CONFÉRENCIÈRE :

Marie-Claude Giguère : Fondatrice et propriétaire de Helping Seniors™, auteure publiée.

La vie nous réserve des surprises, mais lorsque nous restons alertes et maintenons des conversations ouvertes sur le vieillissement, nous pouvons garder une longueur d'avance. Cette présentation explorera les considérations clés pour planifier votre avenir—que vous pensiez à réduire la taille de votre logement, à vieillir chez vous ou à explorer les options de résidences pour aînés—ainsi que les aspects juridiques à garder à l'esprit tout au long du parcours.

10 h 20 - 10 h 30

Période de questions

10 h 30 - 11 h 00

Événements mondiaux et facteurs externes : Comprendre leur impact sur notre bien-être

CONFÉRENCIER :

Dr Christopher MacKinnon, Ph. D., Psychologue

Nous vivons dans un monde marqué par l'incertitude, la division et la perte—et ces crises externes résonnent en nous. Beaucoup d'entre nous se sentent dépassés, craintifs ou déconnectés d'un sentiment de sens.

Pourtant, comment pouvons-nous affronter ce moment avec courage ? Comment pouvons-nous reprendre notre autorité personnelle et créer du sens, même lorsque les circonstances semblent hors de notre contrôle ?

Cette présentation explore des moyens pratiques de naviguer les défis intérieurs et extérieurs de notre époque, en s'appuyant sur des perspectives issues de la psychologie, de la recherche sur la résilience et de la quête de sens.

11 h 00 - 11 h 10

Période de questions

11 h 10 - 11 h 25

Pause santé

11 h 25 - 11 h 55

« Ai-je encore besoin de ce médicament ? » : Déprescription et utilisation sécuritaire des médicaments

CONFÉRENCIÈRE : **Maéva Blot**, B. Sc. inf., Pharm. D., M. Sc. Pharmacienne, Centre universitaire de santé McGill

Les médicaments peuvent nous aider de nombreuses façons, mais en vieillissant, notre corps devient plus sensible à leurs effets. Certains médicaments peuvent même causer plus de tort que de bienfaits. Cette séance vous aidera à comprendre l'utilisation sécuritaire des médicaments et vous munira de questions essentielles à poser à votre professionnel de la santé—vous protégeant ainsi que vos proches des dommages potentiels liés aux médicaments.

11 h 55 - 12 h 05

Période de questions

12 h 05 - 12 h 35

Nourrissez votre corps sans vous ruiner : Guide d'alimentation abordable pour les aînés

CONFÉRENCIÈRE : **Kim Arrey**, Diététiste, Auteure, et collaboratrice régulière à CJAD Radio

Joignez-vous à la diététiste professionnelle Kim Arrey pour une séance inspirante et pratique sur comment des choix alimentaires intelligents peuvent soulager les douleurs de l'arthrite—et faire bien plus encore. Découvrez comment une alimentation anti-inflammatoire aide à gérer l'inconfort articulaire tout en soutenant la santé cardiaque et en protégeant les fonctions cérébrales, réduisant le risque de maladie d'Alzheimer et de dépression.

Vous repartirez avec des stratégies économiques pour l'épicerie, la planification des repas et la préparation de repas nourrissants qui alimentent la vitalité. En s'inspirant de la sagesse des Zones Bleues du monde—ces communautés reconnues pour leur longévité et leur santé—vous apprendrez que bien manger n'est pas dispendieux, c'est essentiel. Faisons compter chaque bouchée : pour votre corps, votre esprit et votre portefeuille.

12 h 35 - 12 h 45

Période de questions

12 h 45 - 12 h 50

Conclusion et collecte des formulaires d'évaluation

13 h 00

Sortie de la salle

Les participants sont invités à explorer le nouveau Centre Sanaaq !

Pour participer, vous devez vous inscrire avant le vendredi 31 octobre 2025

Coût :

GRATUIT pour les membres de Les Aînés Action Québec

Non-membres :

20,00 \$

Devenir membre :

<https://www.seniorsactionquebec.ca/fr/adhesion/>