

Horaire de la journée



- 7h30-8h15 Déjeuner continental
(facultatif pour les participants)
- 8h15-8h45 Inscription et stands
- 9h-9h45 *Activité On bouge!* par le YMCA
Tenue sportive, n'oubliez pas vos espadrilles!
- 10h-10h45 Choix parmi trois ateliers :
- Vieillessement et mieux-être
 - Trousse jeunes actifs
 - Gestion du stress et relaxation
- 10h45-11h15 Pause santé et stands
- 11h15-12h Choix parmi trois ateliers :
- Prévenir la violence et la négligence à l'égard des personnes âgées
 - L'ABC de nourrir un enfant
 - Santé au masculin
- 12h-13h15 Dîner et stands
- 13h15-14h Identification des besoins de la communauté
- 14h15-15h Choix parmi trois ateliers :
- Préparation à la retraite
 - Équilibre entre vie et travail
 - Santé au féminin
- 15h-15h30 Mot de la fin et prix de présence

Service de garde **gratuit**

Inscription obligatoire pour le service de garde avant le 25 mars à 16 h

Merci aux collaborateurs suivants :



CEDAR VALLEY SPRINGS LTD



Journée santé
et
mieux-être

27 mars 2010
au Centre communautaire
Sainte-Anne

Inscription sur place le jour même!

Journée
Gratuite!

Renseignements : 474-4611

Julie Noël Campbell

715, rue Priestman, Fredericton (N.-B.)

Descriptifs des ateliers

Sélection des ateliers lors de l'inscription

Vieillesse et mieux-être

Conférencière : Denise Caron de l'Association acadienne et francophone des personnes âgées et âgées du Nouveau-Brunswick

L'atelier présentera diverses suggestions pour s'adapter au vieillissement : faire face aux changements physiques, survivre différents deuils de la vie, faire face à la solitude et à la retraite. Les sujets suivants seront abordés : la nutrition, l'activité physique au cœur du vieillissement, le mieux-être et finalement, la dimension spirituelle.

Trousse jeunes actifs ; destinée aux enfants de 0-5 ans

Conférencière : Mélissa Cyr, Centre de ressources familiales de Fredericton

La trousse est polyvalente et inclusive, elle fait l'objet d'une inspection de sécurité et elle est conçue pour favoriser des activités physiques appropriées et de qualité ainsi que le développement des habiletés motrices chez les enfants. De plus, cette trousse, d'une valeur de 100 dollars, sera remise gratuitement aux participants de l'atelier.

Si vous choisissez cet atelier, il est fortement recommandé d'assister à l'ABC de nourrir un enfant d'âge préscolaire et scolaire.

Gestion du stress et relaxation

Conférencière : Mélissa Arseneau, psychologue

Les thèmes abordés dans cet atelier seront les suivants : symptômes de stress, effets sur la santé, comment réduire les risques en changeant vos pensées, en utilisant des techniques de relaxations et autres, et finalement, la prévention du stress.

Prévenir la violence et la négligence à l'égard des personnes âgées

Conférencier : Jacques Ouellet de l'Association acadienne et francophone des personnes âgées et âgées du Nouveau-Brunswick

L'atelier brosse un tableau des motifs de la violence et de négligence. Il sera question de la définition du problème, de l'obtention d'aide et des services d'aide dans la collectivité. Quelques options seront explorées, telles que le développement social, les forces policières et les services d'aide à la collectivité.

L'ABC de nourrir un enfant d'âge préscolaire et scolaire

Conférencière : Renée Cool, nutritionniste en santé publique

Il sera question du Guide alimentaire canadien et comment l'incorporer dans vos choix de tous les jours, de l'importance du déjeuner, d'idées pour les dîners santé, de l'importance du repas en famille et de la sécurité alimentaire. Finalement, les participants tenteront de répondre aux questions suivantes : « C'est quoi ma responsabilité en tant que parent ; c'est quoi la responsabilité de mon enfant ? »

Santé au masculin

Conférencier : Rino Méthot, infirmier, Médisanté Saint-Jean

Attention monsieur, voici un atelier rempli de testostérone ! La santé des hommes adultes est parfois un sujet oublié. Voici votre chance de vous informer et de discuter des problèmes les plus courants, de prévention de maladies et de tests de dépistage.

Préparation à la retraite

Conférencière : Françoise Beaulieu, M.Ed.

Françoise Beaulieu est une éducatrice à la retraite avec de l'expérience considérable sur le plan des enjeux en éducation, à la fois au niveau national et international. Récemment, elle a centré son attention sur les questions relatives à la retraite. Elle est convaincue de l'importance pour chacun de préparer cette étape importante de la vie. En utilisant ses connaissances dans le domaine de l'éducation et de l'animation, elle a mis sur pied une série d'ateliers de préparation à la retraite pratiques, éducatifs et basés sur l'expérience en y ajoutant une touche d'humour.

Équilibre entre vie et travail

Conférencière : Dre Marianne Larivière, résidente en psychologie, Défense nationale

Le travail a toujours fait partie de la vie des gens, mais depuis un certain temps, il semble de plus en plus difficile de trouver un équilibre sain et de tracer les limites à respecter entre le travail et la vie personnelle. Même que, pour plusieurs, le travail est devenu la vie... il est important de s'arrêter et de connaître vos limites ainsi qu'évaluer votre situation !

Santé au féminin

Conférencière : Dre Simona Parascan, Médisanté Saint-Jean

La santé des femmes adultes est aussi complexe que la femme elle-même ! Venez vous informer sur les problèmes et les conditions les plus courants, la prévention des maladies et les tests de dépistage.