

Vos conférenciers - Your speakers



Sonya Boucher



Jessica Violette



Vincent Charpentier



Jason Dean



Christopher Doucet
et Mario Menale



Louise Montpetit



Liliana De Leo



Gail Lukian



Véronique Riel



Renée Desjardins

Un merci spécial au Collège Champagneur pour le prêt des locaux pour tenir cet événement.
A special thank you to Collège Champagneur for providing the space for this event.

La Municipalité de Rawdon remercie ses partenaires et commenditaires.
The Municipality of Rawdon would like to thank its partners and sponsors.



Connaitre pour mieux être
Salon des aînés 
Le samedi 9 septembre 2017

10 h à 16 h

Collège Champagneur
3713, rue Queen, Rawdon

40 EXPOSANTS | 10 CONFÉRENCES

GRATUIT!



Riches de nos aînés
RICHES DE NOS AÎNÉS

Awareness for wellness

Seniors expo 

On Saturday September 9th, 2017

10 am to 4 pm

Collège Champagneur
3713 Queen St., Rawdon

40 EXHIBITORS | 10 CONFERENCES

FREE!

CONFÉRENCES

10 h 30 à 11 h 00

- **LIBÉRER LES PERTES ET LES DEUILS DE SA VIE, POUR BIEN VIEILLIR - SALLE 1**
Avec Monsieur Vincent Charpentier, accompagnant spirituel et conférencier. Le vieillissement est ponctué de nouvelles expériences qui nous amènent à vivre des pertes et des deuils.
- **L'IMPORTANCE DE RÉAGIR - SALLE 3**
Avec Messieurs Christopher Doucet et Mario Menale, ambulanciers. L'importance de reconnaître un arrêt cardio respiratoire ainsi que les signes d'AVC.
- **VIVRE LE RIRE - SALLE 5**
Avec Madame Liliana De Leo, fondatrice et présidente de Santé en forme et Rire pour la vie. Un langage universel qui relie les gens et qui aide à la santé et bien-être.

10 h 30 à 11 h 30 - Conférence bilingue

- **LE SEXE APRÈS LA SOIXANTAINE : OUI, MAIS COMMENT? - SALLE 2**
Avec Madame Sonya Boucher, sexologue et Madame Diane Kyte. Explorez les différents facteurs d'influence sur la vie sexuelle et des pistes d'action menant à l'actualisation de celle-ci.

11 h 30 à 12 h 00

- **ALIMENTATION ET VIEILLISSEMENT - SALLE 4**
Avec Monsieur Jason Dean, diététiste-nutritionniste. Exploration des impacts nutritionnels reliés aux changements physiologiques du vieillissement.

13 h 30 à 14 h 00

- **SANTÉ AUDITIVE CHEZ LES AÎNÉS - SALLE 1**
Avec Madame Véronique Riel, coordonnatrice chez Audition Québec. Cette conférence a pour but de sensibiliser les personnes âgées à leur santé auditive et au dépistage et de donner les outils pour obtenir l'aide requise en cas de perte.
- **DE NOUVELLES FAÇONS POUR FAIRE DE L'EXERCICE - SALLE 3**
Avec Madame Gail Lukian. En utilisant une chaise, améliorez votre endurance cardio, votre équilibre et force.
- **INTRODUCTION À L'ARTHRITE - SALLE 5**
Avec Madame Louise Montpetit. Une description de la maladie, les symptômes, de la différence entre l'arthrose et l'arthrite inflammatoire, les traitements, l'alimentation ainsi que quelques trucs et conseils.

13 h 30 à 14 h 30 - Conférence bilingue

- **LA MALTRAITANCE FAITE AUX AÎNÉS - SALLE 2**
Avec Mesdames Renée Desjardins et Michelle Eaton. Présentation des différents types et formes de maltraitance aux personnes âgées.

14 h 30 à 15 h 00

- **COMMENT RECONNAÎTRE LA MALADIE D'ALZHEIMER - SALLE 4**
Avec Madame Jessica Violette, intervenante psycho-sociale. Comment reconnaître les signes les plus importants de la maladie (10 symptômes).

CONFERENCES

10:30 am to 11:00 am

- **DIET AND AGING - ROOM 4**
With Mr. Jason Dean, dietician. A look at the nutritional impacts related to physiological changes due to aging.

10:30 am to 11:30 am - Bilingual conference

- **SEX AFTER 60 YEARS OLD - ROOM 2**
With Mrs. Sonya Boucher, sexologist and Mrs. Diane Kyte. Explore the various factors influencing sexuality and the courses of action to take in order to enhance it.

11:30 am to 12:00 pm

- **LETTING GO OF LOSS AND GRIEF IN YOUR LIFE - ROOM 1**
With Mr. Vincent Charpentier, spiritual adviser and speaker. Aging is punctuated by new experiences that lead us to experience loss and mourning.
- **CPR - ROOM 3**
With Mr. Christopher Doucet and Mr. Mario Menale, emergency medical technicians. The importance of recognizing the signs of a cardiac arrest and a stroke.
- **LIVING LAUGHTER - ROOM 5**
With Mrs. Liliana De Leo, founder and president of Santé en forme and Rire pour la vie. A universal language that connects people and enhances health and well-being.

1:30 pm to 2:00 pm

- **HOW TO RECOGNIZE ALZHEIMER'S DISEASE - ROOM 4**
With Mrs. Jessica Violette, psychosocial counsellor. How to recognize the most important signs of Alzheimer's disease (10 symptoms).

1:30 pm to 2:30 pm - Bilingual conference

- **ABUSE ELDER - ROOM 2**
With Mrs. Renée Desjardins and Mrs. Michelle Eaton. A presentation on the different types of senior abuse.

2:30 pm to 3:30 pm

- **HEARING HEALTH FOR SENIORS - ROOM 1**
With Mrs. Véronique Riel, coordinator at Audition Québec. The purpose of this conference is to educate seniors about their hearing health and screening as well as the tools to obtain the necessary help in case of hearing loss.
- **A NEW WAY TO EXERCISE - ROOM 3**
With Mrs. Gail Lukian. Using a chair, keep fit with a light cardio workout, improve your balance and strength.
- **INTRODUCTION TO ARTHRITIS - ROOM 5**
With Mrs. Louise Montpetit. A description of the disease, its symptoms, the difference between osteoarthritis and inflammatory arthritis, treatments, diet as well as tips and advice.