

## Horaire

9h	Accueil
9h30	Mot de bienvenue
9h45 - 10h30	Conférence Louise Dupuis <b>Relever le défi d'améliorer votre santé cognitive</b>
10h30	Pause
10h45 - 12h	Panel de discussion <b>Est-ce possible de bien vieillir dans sa communauté ?</b>
12h - 13h15	Dîner sur place
13h15 - 14h	Conférence Julie Boudreau <b>Comment préserver son énergie</b>
14h - 15h30	Conférence Yvonne Brousseau <b>Agir collectivement pour le «mieux-vivre» ensemble</b>

### Inscription obligatoire (places limitées)

• 418 393-3535 ou 418 534-1313

• Inscrivez-vous en ligne :



### Coût (incluant le dîner)

• **Membre de la SAGIM : Gratuit**

• **Non membre de la SAGIM : 15 \$**  
(en vous inscrivant au colloque, vous pouvez devenir membre de la SAGIM si vous le souhaitez)



La Société Alzheimer Gaspésie/Îles-de-la-Madeleine (SAGIM) existe depuis 2002 et offre des services et des activités aux personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou d'un autre trouble neurocognitif, ainsi qu'à leurs proches, partout sur le territoire de la Gaspésie et des Îles-de-la-Madeleine.

**Dans le cadre de la Semaine nationale des proches aidants, nous vous invitons à notre colloque régional qui a pour thème «Bien vieillir dans sa communauté».**

Pour l'occasion, toute l'équipe de la SAGIM ainsi que plusieurs invités seront sur place pour vous partager de l'information en lien avec la thématique.



### Quand

Lundi le 6 novembre 2023, de 9 h à 15 h 30

### Où

Salle communautaire Clairence-Minville  
5, rue St-François-Xavier Est, Grande-Vallée

### Pour qui

Les aînés et leur famille, les proches aidants et tous ceux qui se sentent concernés par le sujet.

## Colloque régional de la

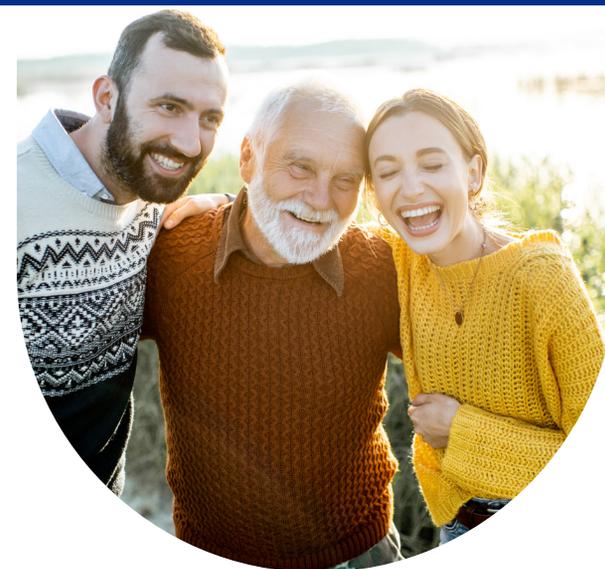
## Société Alzheimer Gaspésie/Îles-de-la-Madeleine



[www.sagim.ca](http://www.sagim.ca)



418 393-3535



## Bien vieillir dans sa communauté



Lundi le 6 novembre  
à Grande-Vallée

## Louise Dupuis

En adoptant un mode de vie sain, **vous pouvez agir sur certains facteurs et retarder l'apparition des symptômes d'un trouble cognitif, comme la maladie d'Alzheimer.** Apprenez les manifestations faisant partie du vieillissement normal ainsi que les mesures de prévention permettant d'améliorer les capacités de votre cerveau à demeurer en santé. Avec sa conférence, Louise Dupuis vous propose de relever le défi d'améliorer votre santé cognitive !

Louise Dupuis a été intervenante à la Société Alzheimer Gaspésie/Îles-de-la-Madeleine durant six ans et elle y est maintenant coordonnatrice des programmes et services. Elle détient une formation en psychoéducation. Elle a participé à l'implantation de plusieurs programmes au sein de l'organisme. De plus, elle est formatrice accréditée par la Fédération québécoise des Sociétés Alzheimer. Elle offre de la formation aux professionnels de la santé.



## Yvonne Brousseau

Madame Yvonne Brousseau, qui est native de l'Estran, est infirmière depuis 1986. Elle détient un baccalauréat et une maîtrise en sciences infirmières depuis 2009. D'ailleurs, le titre de sa maîtrise est : "Description de la fatigue chez les proches prenant soin de parents atteints de troubles cognitifs".

Elle a effectué la majeure partie de sa pratique en santé communautaire et en enseignement. Elle y aborde, entre autres, les soins infirmiers et la famille ainsi que l'importance de l'autonomie fonctionnelle et décisionnelle de la personne âgée.

**Sa conférence portera sur la proche aide ainsi que sur l'importance de la solidarité et l'entraide d'une communauté,** dans le bien-être de tous.



## Julie Boudreau

Julie Boudreau est intervenante à la Société Alzheimer Gaspésie/Îles-de-la-Madeleine depuis un an et éducatrice spécialisée depuis plus de 25 ans. Ayant contribué à plusieurs projets, autant professionnels que personnels, elle a développé diverses compétences à travers son parcours. Elle se décrit aujourd'hui comme « passionnée de l'être humain ». Elle souhaite contribuer à améliorer leur qualité de vie.

La conférence « Préserver son énergie » a pour but de **sensibiliser les gens aux éléments du quotidien qui, en apparence si banals, peuvent diminuer nos énergies et même parfois nous mener à l'épuisement.** Elle partagera des pistes de solution et des outils concrets afin de préserver son énergie.

