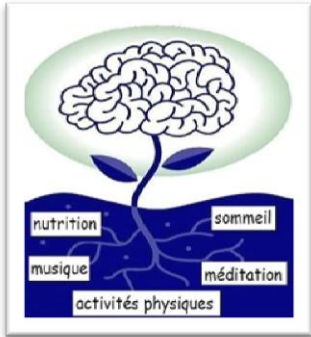


La Toile

«Bâtir une société amie des aînés»



Le Forum annuel francophone

« Dynamiser son cerveau : un défi quotidien! »

Le Comité directeur des affaires francophones, qui organise un forum à chaque printemps, avait fait le pari, le mercredi 7 mai dernier, de renseigner les personnes aînées sur les défis à

relever pour bénéficier quotidiennement d'un cerveau alerte et dynamique.

Les professeurs Guy Proulx

du Collège universitaire Glendon de Toronto, Marjorie Silverman et Jean Grenier de l'Université d'Ottawa,



Kylee T. Ramdeen

Marjorie Silverman

Natalie Rousseau

Héloïse Drouin

au doctorat en psychologie expérimentale, aussi de l'Université d'Ottawa, de même que Natalie Rousseau de Hoplavie, ont su captiver l'intérêt des quelque 80 participants au Forum par des conférences qui, toutes, leur ont apporté des outils de réflexion fondamentaux sur le fonctionnement du cerveau. Les sujets abordés lors de cette pleine journée d'information étaient aussi variés que complémentaires : une perspective globale et résolument originale sur le cerveau et le vieillissement, les effets bénéfiques des interactions sociales pour les aidants naturels, la nutrition, les bienfaits de la musique et de la méditation et, enfin, les différentes phases du sommeil ainsi que les changements qui l'affectent aux étapes successives de la vie ont composé le menu 2014 de ce rendez-vous annuel, toujours

manquez surtout pas notre édition 2015!

Les présentations

Cerveau et vieillissement : nouveaux défis

Guy Proulx, Ph.D., professeur titulaire, Département de psychologie, Collège universitaire Glendon

Les bienfaits émotionnels du contact social auprès des aidants

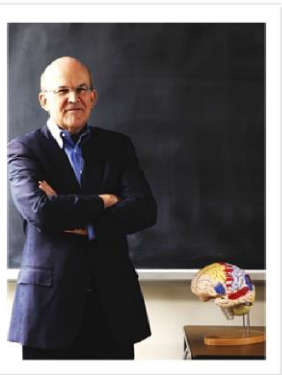
Marjorie Silverman, Ph.D., École de service social, Université d'Ottawa

Alimentez vos neurones!

Natalie Rousseau, M.A., Hoplavie

Les influences de la musique sur le cerveau

Kylee T. Ramdeen, M.A., doctorante à l'École de psychologie, Université d'Ottawa,



Professeur Guy Proulx

en cotutelle avec l'Université de Savoie (France).

La pleine conscience pour la gestion du stress Héloïse Drouin, M.A., doctorante à l'École de psychologie, Université d'Ottawa

Sommeil et vieillissement : Conseils pour mieux dormir Jean Grenier, Ph.D., C. Psyc., Institut de recherche de l'Hôpital Montfort, Département de médecine familiale, Université d'Ottawa

« Démystifier les recours juridiques : la maltraitance des personnes âgées »

Geneviève Colverson qui, de février à avril 2014, a effectué au CSV un stage en droit communautaire parrainé par l'AJEFO et la Clinique juridique francophone de l'Est d'Ottawa, présentait aux membres du Groupe de travail francophone sur l'abus, le 16 avril dernier, un **PowerPoint portant sur les recours juridiques pour les personnes âgées victimes d'abus**. Cette présentation, simple mise à jour pour certains membres du comité, session de formation pour d'autres, a eu l'immense mérite de clarifier, d'une part, les étapes successives d'un recours au système de justice pénale et, d'autre part, les enjeux d'une poursuite civile en Ontario. Toutes en sont ressorties mieux informées sur le sujet et plus à même de comprendre la

réalité que recouvrent les procédures judiciaires intentées par des personnes âgées victimes de maltraitance.



Dr. Hillel Finestone

Comment devenir notre propre détective de la douleur

La douleur est souvent un fidèle compagnon des personnes âgées puisqu'elle échappe aisément à un contrôle efficace, à moins que les patients et leur médecin n'arrivent à s'entendre sur une compréhension commune de sa nature et de ses causes sous-jacentes. Le 28 mai, Dr. Hillel Finestone, directeur de l'Unité de recherche sur la réadaptation suite à un accident vasculaire cérébral de l'hôpital Élisabeth Bruyère, donnait une présentation dans le cadre des déjeuners-causeries. Il a fourni aux participants quelques outils les aidant, d'une part, à identifier les facteurs de risque associés à la douleur ainsi que leur relation avec la douleur musculo-squelettique chronique et, d'autre part, à améliorer la communication médecin-patient en utilisant le *Diagramme d'explication et de traitement de la douleur*.

Donnez pour bâtir une société amie des aînés

Événements à venir :

Les déjeuners-causeries se déroulent de 12 h 00 à 13 h 30.

Le coût est de 5 \$ pour les non-membres du CSV et l'entrée est gratuite pour les membres.

Inscription préalable requise



Le mercredi 18 juin -
14 h 00 à 16 h 30

Assemblée générale annuelle

12 septembre – 13 h Lancement
1er tournoi de golf du CSV
Irish Hills Golf & Country Club

LE CONSEIL SUR LE
VIEILLISSEMENT D'OTTAWA
(613) 789-3577, poste 11

coa@coaottawa.ca

www.coaottawa.ca