



The Voice of Older Adult Centres
La voix des centres pour aînés

OACAO

Older Adult Centres' Association of Ontario
Association des centres pour aînés de l'Ontario

Foire d'information

50 ans +

Demeurons en santé

Restons actifs

Le vendredi

22 mars 2019

8 h 30 à 16 h

3349, chemin Navan, Orléans

Gratuit!

Dîner compris!

Inscription obligatoire avant le

15 mars 2019, places limitées

CONFÉRENCES

3349 ch. Navan, Orléans

613-834-6808

ATELIERS

KIOSQUES

En collaboration avec la FARFO provinciale et régionale



Fédération des aînés
et des retraités
francophones de l'Ontario

Adresse :

Nom :

Téléphone :

Courriel :

Choisissez un seul atelier par bloc horaire	
Heures	Ateliers
10 h 15	La mémoire et la démence
13 h 15	Prévenir les chutes
14 h 15	Mythes et réalités : abus
	Prendre soin de son coeur
	Restons en forme
	Informatique

Découpez ici



Horaire

8 h 30	Accueil, inscription et visite des kiosques
9 h	Mots de bienvenue
9 h 15	Conférence AJEFO
10 h	Pause-santé et visite des kiosques
10 h 15	Atelier choisi (1)
11 h	Conférence sur la conduite automobile
12 h	Dîner (gratuit)
12 h 30	Tirage Loto FARFO
13 h 15	Atelier choisi (2)
14 h	Pause-santé et visite des kiosques
14 h 15	Atelier choisi (3)
15 h	Conférence Ton cerveau au boulot
15 h 45	Mot de la fin et évaluation

Je reste à dîner :

OUI : _____ NON : _____

J'ai des allergies alimentaires

OUI : _____ NON : _____

Lesquelles ? _____



3349 chemin Navan,
Orléans (ON) K1W 0K7



613-834-6808



rafo.ca



facebook.rafo.ca



twitter.rafo.ca



Comment s'y rendre :

Si vous venez de l'ouest : du Queensway est, sortie Saint-Laurent sud, à droite sur Saint-Laurent jusqu'au chemin Innes, à gauche sur le chemin Innes jusqu'au chemin Navan (7 km), à droite jusqu'au 3349 chemin Navan.

Si vous venez de l'est : de la 174 ouest, à gauche sur le chemin Trim jusqu'à Innes, à droite sur Innes jusqu'à Tenth Line ou Mer Bleue (plus loin), à gauche sur Tenth Line ou Mer Bleue jusqu'au chemin Navan, à droite jusqu'au 3349 chemin Navan.

De la 417 ouest, sortie Rockdale, vers le nord, à gauche sur Frank Kenny, à gauche sur Colonial, après le village de Navan, à droite sur le chemin Trim, à gauche sur le chemin Navan, jusqu'au 3349 chemin Navan.

Foire d'information 50 ans +

Demeurons en santé

Restons actifs

**Le vendredi
22 mars 2019**

8 h 30 à 16 h 00
3349, chemin Navan, Orléans

Gratuit!

Dîner compris!

Inscription obligatoire avant le

15 mars 2019, places limitées

11^e édition



Ateliers

PREMIER BLOC : LA SANTÉ DE L'ESPRIT!

Selon votre choix d'atelier
de 10 h 15 à 11 h

Salle C :

La mémoire et la démence, garder son cerveau en santé

Société de la démence : Un aperçu des changements liés au processus normal du vieillissement. Monique Thibault

Salle D :

L'informatique, un moyen de garder son cerveau actif

Centre d'apprentissage Moi j'apprends

DEUXIÈME BLOC : LA SANTÉ PHYSIQUE

Selon votre choix d'atelier
De 13 h 15 à 14 h

Salle C :

Comment prévenir les chutes

Prophysio

Salle D :

Prenez soin de votre cœur : L'Institut de cardiologie n'offre pas de carte AirMiles!

Francoforme
Marc Laflamme

TROISIÈME BLOC : LA SANTÉ AFFECTIVE

Selon votre choix d'atelier
de 14 h 15 à 15 h

Salle C :

Mythes et réalités : sensibilisation sur les abus physiques vs abus psychologiques

Caroline Brunette, agente de liaison
Fem'aide

Neima Isaaq, intervenante, Maison amitié

Salle D :

Restons en forme, même à domicile

MansioCare, Josiane Guindon, propriétaire

Conférences

CONFÉRENCE DE 9 H 15 À 10 H

(dans la grande salle)

Association des juristes d'expression française de l'Ontario (AJEFO)

Conférencière : Safiatou Diallo

Les procurations : soins de santé et biens
L'importance des testaments
et l'offre de services en français : ce qui est garanti par la loi.

CONFÉRENCE DE 11 H À 11 H 45

(dans la grande salle)

Conduite automobile en hiver et que faire en cas d'accident

Renouvellement du permis pour les 80 ans et plus

Service de police d'Ottawa
Michel Vandal, agent

CONFÉRENCE DE 15 H À 15 H 45

(dans la grande salle)

Ton cerveau au boulot

Frédérique Théorêt

Destiné aux aînés (50 ans et +) qui vivent un vieillissement intellectuel normal et qui sont préoccupés par les changements liés au vieillissement. Thèmes abordés: le stress, les loisirs, la créativité, l'activité physique et leurs liens avec la mémoire.

Kiosques

Action ontarienne contre la violence faite aux femmes
Association des juristes d'expression française de l'Ontario (AJEFO)

Canadian cannabis clinics

Centre d'apprentissage Moi j'apprends (COFA)
Fédération des aînés et retraités francophones de l'Ontario (FARFO)

Francoforme

Jardin Royal

Mansiocare

Mélaleuca

PATRO d'Ottawa

Programme communautaire d'éducation sur le diabète d'Ottawa

Réseau des services de santé en français de l'Est de l'Ontario

Société franco-ontarienne du patrimoine et de l'histoire d'Orléans (SFOPHO)

Symphony Senior Living

Visavie

et bien plus



Partenaires



Ontario

Ministère des Affaires
des personnes âgées

The Voice of Older Adult Centres
La voix des centres pour aînés

OACAO

Older Adult Centres' Association of Ontario
Association des centres pour aînés de l'Ontario

Canada

Ottawa

Collaborateurs



Fédération des aînés et des retraités francophones de l'Ontario provinciale et régionale

Inscription

Vous pouvez vous inscrire par l'un des moyens suivants :

1. En ligne, à

Inscription.rafo.ca

2. Par téléphone, entre 8 h 30 et 16 h,
au **613-834-6808**

3. Par la poste, en remplissant le
formulaire au verso et en l'expédiant à
l'adresse suivante :

Rendez-vous des aînés francophones d'Ottawa,
3349 chemin Navan, Orléans, Ontario,
K1W 0K7

**Inscription obligatoire avant le
15 mars 2019, places limitées**

