

Adresse :

Nom :

Téléphone :

Courriel :

Choisissez <u>un seul</u> atelier par bloc horaire (encerclez)		
Ateliers		
9 h 30	Recevez votre argent	Éducation diabète
11 h	Réanimation cardio-respiratoire	Franco-Forme
13h30	Éducation diabète	Réflexologie
	Réflexologie	Chow Qigong
	Abus financier	
<p>Je reste à dîner : OUI : _____ NON : _____ J'ai des allergies alimentaires OUI : _____ NON : _____ Lesquelles ? _____</p>		

Découpez ici

Horaire

9 h	Inscription et mot de bienvenue
9 h 30	Atelier choisi
10 h 30	Pause-santé et visite des kiosques
11 h	Atelier choisi
12 h	Dîner (gratuit)
13 h 30	Atelier choisi



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 + Bien vieillir grâce à une Vie active

**Le vendredi
23 mars 2018**
9 h à 14 h 30
3349, chemin Navan, Orléans

Gratuit!
Dîner compris!
Inscription obligatoire avant le
16 mars 2018, places limitées



Ateliers

Chow Qigong

Nicole Beaulac, Instructrice et praticienne de la médecine énergétique Eden

Venez découvrir le **Chow Qigong** à travers des mouvements simples, des exercices de la respiration et la méditation.

Recevez votre argent - bien comprendre les crédits et prestations de l'Ontario

Caroline Chartrand, Programme d'éducation du public

Est-ce que vous ou un membre de votre famille recevez tous les crédits et prestations de l'Ontario auxquels vous pourriez avoir droit? Saviez-vous qu'à tous les ans vous devez produire une déclaration de revenus – même si vous n'avez pas d'impôt à payer – pour être admissible aux nombreux crédits, prestations et programmes offerts? Pourriez-vous identifier les nombreux programmes gouvernementaux qui viennent en aide aux personnes âgées, aux parents, aux personnes handicapées, à tous les Ontariens?

Centre de santé du Centre-ville

Roxanne Brault, Diététiste

Programme communautaire d'éducation sur le diabète d'Ottawa.

Abus financier

Stéphanie Cadieux, Consultante régionale de l'Est / Maltraitance des personnes âgées Ontario

L'abus financier est une source d'inquiétude croissante au Canada, en fait, c'est le type de maltraitance le plus répandu chez les personnes âgées. Joignez-vous à nous et apprenez quelques mesures préventives pour assurer votre santé financière.

Réanimation cardio-respiratoire

Richard Caron, Formateur accrédité

Information sur la réanimation cardio-respiratoire adaptée aux aînés, l'usage d'un défibrillateur et les lois applicables.

Francoforme

Marc Laflamme, PT, BSc.PT, ÉAD, PEC

L'art et la science de rajouter des années à sa vie et de la vie à ses années! Il s'agit de la prévention et de la gestion des maladies chroniques.

La réflexologie

Louise Groulx, Réflexologue certifiée, B.Sc. Infirmière

Découvrez comment appliquer vous-même les techniques de points de pression sur le visage et à d'autres endroits du corps afin d'éliminer certains problèmes de santé et d'améliorer votre qualité de vie.

Kiosques

Association des centres pour aînés de l'Ontario
BioPed Footcare & Orthotics
Centre communautaire François Dupuis
Centre des ressources de l'Est d'Ottawa
Centre de santé du Centre-ville
Chow Qigong
Maltraitance des personnes âgées Ontario
Ministère des Affaires des personnes âgées
Ministère des Finances de l'Ontario
Mouvement d'implication francophone d'Orléans (MIFO)
Parkinson Canada - Est ontarien
Programme Franco-forme
Santé publique Ottawa
Sharon Horton Foot Care
Réflexe santé
Rendez-vous des aînés francophones d'Ottawa (RAFO)

Inscription

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

1. Par courriel, à **info@rafo.ca**
2. Par téléphone, entre 8 h 30 et 16 h, au **613-834-6808**
3. En personne au RAFO

Inscription obligatoire avant le 16 mars 2018, places limitées

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

 **Institut de santé positive pour aînés Inc.**
Institute for Positive Health for Senior Inc.

 **Canada**  **Ottawa**