

## INFO-FLASH Événements du CSV 2022-01-11



**Vieillir allumé atelier complémentaire**

### **Comprendre les éléments d'une saine alimentation**

Les participants apprendront comment modifier les besoins nutritionnels et les habitudes alimentaires en vieillissant. Ils réfléchiront également à leurs propres habitudes alimentaires, à leurs besoins et défis. Ils discuteront d'une alimentation saine et exploreront les occasions de multiplier leurs options, notamment la livraison de repas, la livraison d'épicerie et plus encore.

**Le mercredi 26 Janvier 2022**

13 h à 15 h

5 \$ pour les membres

10 \$ pour les non-membres ([Adhérez maintenant](#))

**Date limite d'inscription : 13 janvier**

**Pour en savoir plus**

**Inscrivez-vous maintenant!**

# Les transitions de vie ont leurs **hauts et leurs bas.**



**Vieillir**  
*allumé*  
Se préparer  
aux transitions  
de la vie

Joignez-vous au programme Vieillir Allumé  
pour vous aider à manier ces hauts et ces bas.

**Le Conseil sur le Vieillissement d'Ottawa**  
[coaottawa.ca/fr/vieillirallume](http://coaottawa.ca/fr/vieillirallume) Tél: 613-789-3577

## Nouveaux ateliers en ligne pour 2022 !

Le programme de base de 8 semaines du Vieillir *allumé* sera offert en ligne à partir de février. On commence avec le **Smart Aging Core Program (en anglais)**.

**Vieillir *allumé*** est une série de huit ateliers portant sur des sujets clés qui touchent les aînés d'aujourd'hui. Chaque séance est conçue pour vous fournir les renseignements dont vous aurez besoin aux points tournants de votre vie, mais avant que vous en ayez besoin.

69 \$ pour les membres

99 \$ pour les non-membres ([Adhérez maintenant](#))

### **Smart Aging Core Program (en anglais)**

Tuesdays, February 1 - March 29, 2022

1:00 pm - 3:00 pm

**Inscrivez-vous tôt:** le nombre de participants est limité à 25 pour chacun de ces ateliers en ligne. **Date limite d'inscription : 25 janvier**

**Pour en savoir plus (en  
anglais)**

**Inscrivez-vous maintenant!  
(en anglais)**

**Vieillir**  
*allumé*  
Se préparer  
aux transitions  
de la vie



# Cultiver la résilience et le bien-être mental



**Vieillir allumé atelier complémentaire**

## **Comprendre les éléments d'une saine alimentation**

Un Canadien sur cinq sera touché par la maladie mentale à un moment ou l'autre de sa vie. Il est donc important de s'informer et de s'outiller ! Nous vous invitons à vous joindre à nous le 24 février à 10h pour approfondir vos connaissances sur la santé mentale, la maladie mentale et le bien-être. Nous vous ferons part de quelques outils utiles et vous partagerons des idées pour vous aider à créer des plans tangibles et concrets pour augmenter votre résilience et soutenir votre bien-être mental. Les problèmes liés à la COVID-19 seront également discutés.

**Le jeudi 24 février 2022**

10 h à 12 h

5 \$ pour les membres

10 \$ pour les non-membres ([Adhérez maintenant](#))

**Date limite d'inscription : 8 février**

**Pour en savoir plus**

**Inscrivez-vous maintenant!**

## **Événements communautaires cette semaine**

### **Les 8 As des troubles neurocognitifs**

Le mercredi 20 janvier, 2022 |

12 h à 13 h

**Zoom** (le lien sera fourni au moment de l'inscription)

Le terme trouble neurocognitif est un terme général faisant référence à différents troubles du cerveau. Les 8 As sont une façon de comprendre comment les troubles neurocognitifs affectent le cerveau. Chaque A représente des dommages causés à une partie du cerveau. En comprenant les raisons pour ceux-ci, les personnes aidantes naturelles pourront améliorer leur capacité à mieux soutenir la personne aidée de bien vivre avec un trouble

neurocognitif. Les 8 As nous donnent les indices nécessaires pour comprendre le sens des comportements.

Lors de ce webinaire, animé par OSANO, les participants apprendront ce que sont les 8 As et comment reconnaître leur impact sur le comportement, comment changer ses attentes et communiquer plus efficacement après avoir pris connaissance des 8 As.

#### NOTRE CONFÉRENCIÈRE

Josée Desrochers Leduc est la coordonnatrice en éducation pour la Société Alzheimer Cornwall & Régions.

Veuillez noter que cette présentation sera aussi diffusée en anglais le 27 janvier, 2022. Inscrivez-vous sur [Eventbrite](#) :

#### Pour en savoir plus

### Faites la promotion de vos webinaires et événements virtuels :

Remplissez le [Formulaire pour affichage d'événements communautaires](#) en bas de [la page des événements communautaires](#) et cliquez sur « soumettre ».

**Veuillez noter :** Toutes les soumissions **doivent avoir un lien URL ou une affiche en pièce jointe.**

**VEUILLEZ NOTER** que les événements communautaires répertoriés dans l'INFO-FLASH sont fournis par le CSV uniquement à titre de service d'information. Nous partageons ces informations avec vous au nom d'autres organismes communautaires.

Pour plus de détails sur l'événement qui vous intéresse ou comment vous inscrire, veuillez vérifier auprès de l'organisme répertorié comme organisateur de l'événement en question.

## Calendriers mensuels

**Le Mouvement d'implication  
francophone d'Orléans (MIFO)**  
[Calendrier pour le mois](#)

**Rendez-vous des aînés  
francophones d'Ottawa**  
[Calendrier](#)

**La Fédération des aînés et retraités  
francophones de l'Ontario (FARFO)**  
[Événements](#)

**Le Centre Pauline-Charron**  
[Calendrier pour le mois](#)

**Retraite en Action**  
[Calendrier](#)



## Information et services communautaires pour les aînés pendant la COVID-19

**Téléchargez**   
la version imprimable

**Avertissement :** INFO-FLASH est publié comme service d'information et d'éducation. Nous essayons de présenter les plus récentes informations disponibles. Les choses évoluent rapidement pour la COVID-19. Certains détails et liens venant de sources externes peuvent être dépassés. Pour obtenir plus de renseignements et de ressources, veuillez vérifier les informations additionnelles ci-dessous.

**Responsabilité:** En tant qu'organisme bilingue, le CSV s'efforce de fournir de l'information complète et rédigée avec soin dans les deux langues officielles. L'information provenant d'organismes externes peut ne pas être bilingue, mais elle est partagée dans les deux langues autant que possible.

N'hésitez pas à partager cette infolettre avec votre famille et vos amis.



**Donnez maintenant**

**Pour plus de nouvelles du Conseil sur le vieillissement,  
veuillez cliquer sur Mise à jour**

### Contactez nous

[coa@coaottawa.ca](mailto:coa@coaottawa.ca)

(613) 789-3577

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



The Council on Aging of Ottawa/ Le conseil sur le vieillissement d'Ottawa | 217- 815 Boulevard St.  
Laurent, Ottawa, ON K1K 3A7 Canada

[Unsubscribe {recipient's email}](#)

[Update Profile](#) | [Constant Contact Data Notice](#)

Sent by [communications@coaottawa.ca](mailto:communications@coaottawa.ca) powered by



Try email marketing for free today!