



FADOQ-THETFORD

PROGRAMME AUTOMNE 2018

En plus des séances Viactive animées par madame Viviane Lemay dont les informations sont données dans notre bulletin Entr’Aînés de septembre, FADOQ-Thetford présente des conférences les 26 septembre et 3 octobre ainsi que la Journée Bien Vieillir chez soi le 11 octobre.

Le mercredi 26 septembre, 19 h à la Maison de la culture

Présentation de la conférence « Se préparer aux rendez-vous médicaux » qui va situer toute l’importance de bien s’y préparer ou de bien s’informer, de vérifier ce que vous aurez à faire par la suite, et surtout, d’oser parler de ses problèmes de santé avec son médecin. Pour en savoir davantage sur le sujet, consultez le site Internet www.discutonssante.ca.

En complément, des informations seront apportées concernant « les Directives médicales anticipées en situation d’inaptitude » et sur « Comment faire pour trouver un médecin de famille? ». De la documentation à ce sujet sera alors disponible.

Le mercredi 3 octobre, 19 h à la Maison de la culture

Sous le titre « La surdité professionnelle après la retraite », le Comité d’appui aux travailleurs et travailleuses accidentés des Appalaches (CATTARA) va présenter les grandes lignes de son programme d’aide offert gratuitement aux personnes retraitées. De la documentation sera disponible avec possibilité d’y prendre rendez-vous. Pour information, 418 338-8787 ou sur le site Internet : www.cattara.org

Le jeudi 11 octobre la Journée Bien Vieillir chez soi

Sous le thème « La bonne conduite n’as pas d’âge », la Fondation CAA-Québec offrira gratuitement trois activités :

- Une **conférence** présentée de 9 h à 10 h 15, au Club le Marquis des Chevaliers de Colomb à Black Lake.

M. Yvon Lapointe, représentant de la Fondation CAA-Québec va y traiter les impacts exercés par l’âge sur les capacités de conduire. Divers moyens seront également suggérés pour conserver son autonomie au volant. De plus, il sera possible pour le participant d’échanger avec le conférencier concernant d’éventuelles difficultés éprouvées lors de la conduite automobile et d’être mieux informé sur les méthodes de gestion d’un permis de conduire par la SAAQ.

- La **présence du simulateur de conduite** de la Fondation CAA-Québec dans le mail du Carrefour Frontenac entre 10 h et 19 h 30.

Des opportunités seront offertes pour venir faire l'essai et tester ainsi ses aptitudes au volant sur un simulateur de conduite. C'est un équipement spécialisé qui reproduit fidèlement différentes conditions de la conduite automobile. Grâce à des fonctions d'arrêt sur image, à l'analyse des données avec la possibilité de revoir la manœuvre effectuée, cela permet de mieux comprendre et simuler les conséquences d'une mauvaise conduite. Des conseils et des observations pourront y être apportés. À défaut d'essayer personnellement, on peut seulement venir observer les autres.

- Des **ateliers d'ajustement** offerts dans son propre véhicule entre 10 h et 19 h 30. Des techniciens de la Fondation CAA-Québec pourront aider le conducteur à prendre position derrière le volant de son véhicule et à ajuster ses miroirs pour une meilleure vision et éliminer ainsi des angles morts. De plus, ils pourront offrir des conseils judicieux concernant la sécurité routière.

Un espace est réservé à cette fin dans le stationnement du Carrefour Frontenac et le conducteur doit se rendre au préalable au kiosque de FADOQ-Thetford, situé à proximité du simulateur de conduite afin d'y prendre un rendez-vous.

- Des **kiosques d'informations** placés dans la partie centrale du mail du Carrefour Frontenac de 13 h à 17 h.

Plus de 15 organismes qui offrent des services pour faciliter le maintien à domicile ou permettre d'y demeurer plus longtemps y seront représentés. Des informations seront données pour faire connaître davantage les services offerts, remettre des dépliants et autres documents. De plus, il sera possible d'échanger avec le visiteur et même de céder des rendez-vous pour soi ou avec un proche.

En plus du personnel du programme de Soutien à l'autonomie des personnes âgées (SAPA) du CISSS-CA, Secteur Thetford et des travailleuses de milieu du Conseil des aînés, plusieurs intervenants d'organismes communautaires seront présents, notamment la Coopérative de Services à Domicile, Les Petits Frères, l'Office municipal de l'habitation de Thetford Mines, l'AREQ-CSQ et le Regroupement des personnes handicapées physiques de la région de Thetford.

Une journée offerte en étroite collaboration avec le Conseil des aînés de la MRC des Appalaches, le CISSS-CA, Secteur Thetford, la MRC des Appalaches et la Ville de Thetford.

C'est gratuit. Au plaisir de vous y accueillir et surtout, dites-le à vos proches!

Maurice Boulet, président

FADOQ-Thetford et Conseil des aînés de la MRC des Appalaches