



# FORMULAIRE D'INSCRIPTION

## INFORMATION SUR LE PARTICIPANT

Prénom et nom : \_\_\_\_\_ Numéro de téléphone : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_ Municipalité : \_\_\_\_\_

Courriel : \_\_\_\_\_

Membre CAB CECB (20\$)  Non-Membre (30\$)

\* Le coût d'inscription inclus le repas

## CHOIX DE L'ATELIER - AVANT-MIDI

Inscrire vos préférences, de 1 à 3, parmi les conférenciers suivants (voir descriptif des ateliers) :

A) Un chausson avec ça? Les défis de la génération SANDWICH : mieux la comprendre pour mieux l'aider par Sylvie Fortier, B.A.

B) Introduction à la méditation pleine conscience avec Isabelle Focroulle, intervenante

C) Activité physique et vieillissement par Pier-Olivier Bourgault, Kinésologue

#1 \_\_\_\_\_ #2 \_\_\_\_\_ #3 \_\_\_\_\_

## CHOIX DE L'ATELIER - APRÈS-MIDI

Inscrire vos préférences, de 1 à 3 parmi les conférenciers suivants (voir descriptif des ateliers) :

A) La thérapie assistée par l'animal: une approche aux poils ! par Amélie Bérubé, Intervenante en zoothérapie

B) Introduction à la méditation pleine conscience avec Isabelle Focroulle, intervenante

C) Manger équilibré, qu'est-ce que ça veut dire ? par Pier-Olivier Bourgault, Nutritionniste

#1 \_\_\_\_\_ #2 \_\_\_\_\_ #3 \_\_\_\_\_

**Faire parvenir votre inscription ainsi que le paiement au  
25, boul. Taché Ouest, Suite 101, Montmagny (QC) G5V 2Z9**

---

## HORAIRE DE LA JOURNÉE

---

9h30 Ouverture des portes

10h00 Mot d'ouverture

**10h30 Ateliers de l'avant-midi**

11h45 Dîner (*repas inclus*)

**12h45 Ateliers de l'après-midi**

14h00 Pause

**14h15 Conférence de Pierre Lavoie « Le pouvoir de l'engagement »**

16h00 Clôture du colloque

---

## DESCRIPTION DES ATELIERS DE L'AVANT-MIDI

---

### **A : Un chausson avec ça? Les défis de la génération SANDWICH : mieux la comprendre pour mieux l'aider par Sylvie Fortier, B.A.**

Comment arriver à garder l'équilibre quand on soutient à la fois ses enfants et ses parents vieillissants? Comment s'investir activement autant pour SOI que pour ceux qu'on aime?

Sylvie Fortier a les deux pieds en plein dans cette génération. Avec un brin d'humour, elle vous partage certaines tranches de vie et ses réflexions face à cette réalité. Elle apporte quelques pistes de solution pour garder le cap dans ce tumulte. Son souhait est que tous ceux et celles qui se reconnaissent dans ce portrait de génération puissent, tout de même, le trouver très élogieux.

---

### **B : Introduction à la méditation de pleine conscience par Isabelle Focroule, intervenante**

Venez découvrir la méditation de pleine conscience, apprenez ses effets positifs pour votre santé et expérimentez certains exercices en lien avec cette technique.

---

### **C : Activité physique et vieillissement par Pier-Olivier Bourgault, kinésiologue**

Les bienfaits de l'activité physique sur la santé sont nombreux et ce, peu importe l'âge. Avec l'espérance de vie qui progresse constamment au Québec, adopter de saines habitudes de vie devient primordial afin de demeurer autonome et d'être en mesure de passer le plus grand nombre d'années possible en bonne santé. Cette conférence a pour but de clarifier les recommandations en lien avec l'activité physique et de fournir des astuces pour intégrer facilement l'activité physique dans votre quotidien!

---

---

## DESCRIPTION DES ATELIERS DE L'APRÈS-MIDI

---

### **A : La thérapie assistée par l'animal: une approche aux poils ! par Amélie Bérubé, Intervenante en zoothérapie**

Au terme de cette communication, vous serez en mesure :

- De définir la thérapie assistée par l'animal ;
  - De comprendre son fonctionnement ;
  - De nommer ses bienfaits ;
  - De découvrir, sur place, différents animaux partenaires d'intervention en zoothérapie ;
  - De démontrer comment cette intervention peut contribuer à ensoleiller la vie de la clientèle en hébergement.
- 

### **B : Initiation à la méditation pleine conscience par Isabelle Focroule, intervenante**

**\*\*Même atelier que celui de l'avant-midi\*\***

Venez découvrir la méditation de pleine conscience, apprenez ses effets positifs pour votre santé et expérimentez certains exercices en lien avec cette technique.

---

### **C : Manger équilibré, qu'est-ce que ça veut dire ? par Pier-Olivier Bourgault, nutritionniste**

À l'ère des médias sociaux, il devient de plus en plus difficile de se retrouver parmi toutes les informations qui circulent par rapport à l'alimentation. De nombreux mythes sont véhiculés et certaines tendances alimentaires peuvent même causer d'éventuels problèmes de santé. Cette conférence se veut donc une belle occasion pour découvrir les bases d'une alimentation équilibrée et s'informer sur les tendances alimentaires de l'heure!

---