



PROGRAMMATION DES RENCONTRES DU MARDI AUTOMNE 2024

Salle Chateaubriand

Coût : gratuit

(membres et non-membres)

Cette programmation est disponible

sur notre site Internet au

www.projetchangement.com

4450, rue Saint-Hubert, bureau 130

Montréal (Québec) H2J 2W9

(514) 521-5145

SALLE CHATEAUBRIAND

Le 10 septembre 2024

Heure : 13h15

Escapade vers l'Ouest Canadien

- ⇒ Vancouver - The Butchart Gardens - Victoria - l'Okanagan
- ⇒ Mont Sulphur – Le glacier Athabasca
- ⇒ Le lac Louise et le lac Bow
- ⇒ Les passerelles de Calgary – Edmonton
- ⇒ Les Grandes Prairies
- ⇒ Le lieu historique national de la Fourche situé au cœur de Winnipeg et le nord de l'Ontario



Recherche, histoire et commentaires :
Anne Louise Guay
Photos et présentation
Power Point :
Jocelyn Pelletier



Le 24 septembre 2024

Heure : 13h15

*Démystifier les mythes liés
au vieillissement*



Nous sommes Florence Landry-Lehoux et Shannie Roberge, étudiantes au doctorat en neuropsychologie à l'Université de Montréal. Nos projets de recherche portent sur le vieillissement et nous souhaitons partager nos connaissances avec vous, sous la forme d'une conférence et d'une discussion. Avec votre aide, nous souhaitons démystifier les mythes liés au vieillissement. Nous parlerons du sommeil, de la mémoire, des relations interpersonnelles et bien plus encore ! Nous allons également présenter notre projet de recherche qui vise à améliorer la santé et le bien-être des aînés par une intervention sonore. Venez nous rejoindre pour en apprendre plus !



Laboratoire international de recherche sur le Cerveau, la Musique et le Son (BRAMS)



SALLE CHATEAUBRIAND

Le 08 octobre 2024

Heure : 13h15

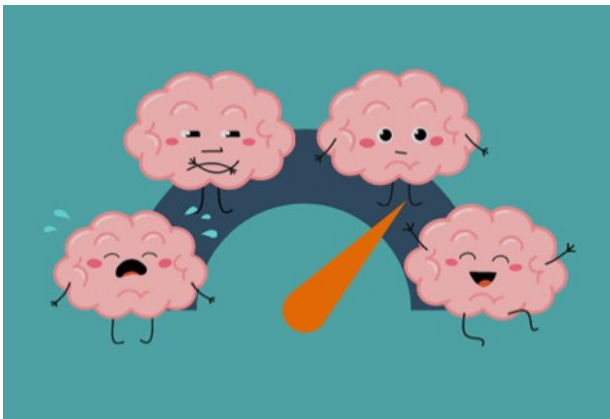
Parlons bonne santé mentale !



Anouck Philippe est intervenante au suivi communautaire Le Fil. Elle viendra vous faire découvrir

l'organisme et surtout aborder la façon de garder une santé mentale positive. La détresse prend plusieurs formes qui nous déstabilisent. Par exemple, nous pouvons nous sentir démunis devant la détresse d'un proche ou ne plus nous reconnaître. Elle nous propose un échange sur :

- ⇒ Ce qu'est la santé mentale
- ⇒ Comment reconnaître que nous ou un proche sommes en détresse ?
- ⇒ Comment reconnaître l'anxiété et la dépression ?
- ⇒ Comment prendre soin de sa santé mentale ?



Le 22 octobre 2024

Heure : 13h15

Qu'est-ce que la dégénérescence maculaire ?



Au Québec, plus de 500 000 personnes vivent avec la dégénérescence maculaire (DMLA). Cette maladie touche surtout les personnes de 60 ans et plus. Lors de la conférence, vous en apprendrez davantage sur la DMLA, les symptômes et les facteurs de risques. Vous découvrirez qu'il est possible de la prévenir et d'en ralentir la progression. Les traitements actuels seront présentés, de même qu'un bref survol des avancées de la recherche qui laissent entrevoir de nouveaux traitements.

La conférencière, Hélène Thibodeau est membre de l'Association québécoise de la dégénérescence maculaire. Elle est atteinte de DMLA depuis plus de dix ans, dont la forme humide depuis plus de 5 ans. Elle donne des conférences à travers le Québec afin de sensibiliser le public et partager son expérience.



Le 05 novembre 2024

Heure : 13h15

**Venez rencontrer une policière
de quartier !**



Elyanne Caouette, agente sociocommunautaire au poste de quartier 38 – Plateau Mont-Royal sera avec nous pour aborder les sujets suivants :

- ⇒ Son rôle — c'est quoi une agente sociocommunautaire ?
- ⇒ Comment et quand peut-on demander son aide ?
- ⇒ Les fraudes et les arnaques dont il faut se méfier en ce moment
- ⇒ Comment être vigilant pour ne pas tomber dans les pièges de ces fraudeurs ?
- ⇒ Qu'est-ce que la fraude amoureuse ?

Vous aurez la chance d'en apprendre davantage sur les nouvelles astuces des fraudeurs et de poser vos questions. Elle vous attend en grand nombre!



Le 19 novembre 2024

Heure : 13h15

La prévention des chutes

Cet atelier de sensibilisation est conçu en partenariat avec la Direction régionale de santé publique. Il est axé sur la reconnaissance des différents facteurs de risque de chutes des aînés et offre des conseils pratiques pour modifier certaines habitudes quotidiennes. Cet atelier s'adresse principalement aux personnes de 50 ans et plus qui se sentent concernées que ce soit pour elles-mêmes ou parce qu'elles prennent soin d'une personnes aînée.



SALLE CHATEAUBRIAND

Le 03 décembre 2024

Heure : 13h15

L'âge d'or de Montréal

Cette conférence est présentée par Renée Labrèque et Robert Hamilton. Entre la fin du 19e siècle et le 1er conflit mondial, Montréal vit une importante prospérité. Elle est au sommet de sa puissance comme Métropole du Canada ; ceci se reflète dans son commerce, son industrie, et la finance. Stimulée par une importante migration, Montréal atteint une période qu'on qualifie d'AGE D'OR. Cette conférence a pour objectif de dégager les principaux aspects qui ont fait son apogée.



Crédit image carte 1892 Source :

Auteur inconnu, *Montréal 1892* (1892), [Musée McCord](#), M984.210. Licence domaine public.
