



# **PROGRAMMATION CONFÉRENCES DU MARDI HIVER 2026**

**Salle Chateaubriand**

**Coût : gratuit**

**(membres et non-membres)**

**Cette programmation est disponible**

**sur notre site Internet au**

**[www.projetchangement.com](http://www.projetchangement.com)**

**4450, rue Saint-Hubert, bureau 130**

**Montréal (Québec) H2J 2W9**

**(514) 521-5145**

## SALLE CHATEAUBRIAND

---

***Le 13 janvier 2026***

***Heure : 13h15***

***Projet Part'âge***

***Une alimentation saine***



Nous avons le plaisir de vous inviter à un atelier conçu spécialement pour vous qui est animé par Marie-Andrée Pelletier portant sur **l'alimentation**. Cet atelier vise à vous offrir des conseils pratiques pour manger à petit prix et des techniques pour préparer des plats simples. Il vous explique comment bien manger en vieillissant et comment manger pour être en santé. Ce projet est le fruit d'une collaboration entre la FADOQ-île de Montréal et les directions régionales de la santé publique de Montréal et de Laval.

Votre santé et votre bien-être sont au cœur de nos priorités. Venez découvrir des moyens simples et efficaces pour mieux vous alimenter.



## SALLE CHATEAUBRIAND

---

***Le 27 janvier 2026***

***Heure : 13h15***

### ***La prévention des chutes***

Cet atelier de sensibilisation est offert par Diane Labelle, bénévole à la FADOQ et est conçu en partenariat avec la Direction régionale de santé publique. Il est axé sur la reconnaissance des différents facteurs de risque de chutes chez les 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.



***Le 10 février 2026***

***Heure : 13h15***



***L'éducation financière :***

***Bien vieillir avec ses finances***

Dans le cadre d'une initiative portant sur l'éducation financière, Marc-André Jenkins et Damien Dubuc, conseillers chez Desjardins-Caisse du Plateau-Mont-Royal ont conçu une présentation pour vous accompagner dans la gestion de vos finances.

♦ **Gestion des finances à la retraite** : Cette première partie abordera les principaux outils et les stratégies pour optimiser ses finances une fois à la retraite. Nous parlerons notamment du CELI, du REER et sa conversion en FERR, des placements, ainsi que des régimes publics. L'objectif est d'offrir une meilleure compréhension de ces mécanismes afin de favoriser une retraite sereine.

♦ **Planification du « vieillissement bancaire »** : La seconde partie portera sur l'anticipation des besoins liés au vieillissement. Nous discuterons de l'importance de se doter de bons moyens : procuration, assistant, mandat en cas d'incapacité pour plus de clarté et de sécurité. Nous aborderons également les cas de fraude.