

## 24 OCTOBRE 2019 : JOURNÉE DE L'ÉCOUTE AU QUÉBEC



Le 24 octobre aura lieu la deuxième édition de la sur le thème « Et si on s'écoutait? ». Pour une deuxième année, Florence K a accepté d'être porte-parole de l'événement. L'Association des centres d'écoute téléphonique du Québec (ACETDQ) offre la possibilité d'assister aux conférences en ligne à partir de la page Facebook. Il faut aller au <https://www.facebook.com/ACETDQ/>.

### Comment l'écoute m'a sauvé la vie? (Jean-François Vézina) : 24 octobre à 10 heures.

*Jean-François Vézina, psychologue, auteur et conférencier, est lui-même un ancien écoutant. Dans sa conférence, il parlera de son adolescence difficile et comment l'écoute reçue par Tel Aide a fait une différence dans sa vie. Par la suite, il est devenu écoutant puis responsable de la formation. Finalement, il sera psychologue pour continuer à aider les gens.*

### L'écoute, une compétence qui se cultive! (Marco Goupil): 24 octobre à 14 heures.

*Marco Goupil est infirmier clinicien, thérapeute conjugal et familial ainsi que psychothérapeute. Il présentera la conférence « L'écoute, une compétence qui se cultive ! ». Il parlera des effets positifs d'une écoute adéquate pour l'écoutant et l'écouté. Il enchaînera avec les qualités fondamentales d'une écoute compétente et sur quelques pièges à éviter.*

Le 24 octobre, l'organisme SOS Onde Amitié sera présent au Cégep de Thetford avec un kiosque d'information. De plus, les deux conférences en ligne seront ouvertes à tous afin de souligner l'importance de l'écoute et sensibiliser les citoyens à l'importance de mieux écouter.

### Qu'est-ce que l'écoute active?

L'écoute active, c'est une approche d'intervention non interventionniste. C'est probablement la plus difficile des approches parce qu'il faut croire que la personne trouvera ses propres solutions, fera le chemin par elle-même. Il faut se voir comme un guide et non comme un sauveur. Il faut se débarrasser de la cape du superhéros pour être là en soutien. Il faut ouvrir son cœur et se connecter avec empathie à la personne. Il faut abandonner ses propres jugements, ses cadres de référence et ses objectifs. Il faut croire en la personne. Offrir de l'écoute, c'est croire en l'autre.



France Gagnon, directrice du Centre d'écoute SOS Onde amitié, ajoute ceci : « Depuis 1984, nous sommes aux premières loges pour voir le besoin d'écoute dans notre région. L'année dernière, nos écoutants bénévoles formés ont répondu à plus de 3 000 appels nécessitant une écoute empathique. Cela représente 2184 heures d'écoute au total. C'est cette écoute, sans jugement, que SOS Onde Amitié offre. »

# AMÉLIORER SA SANTÉ GRÂCE À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

## **Avantages de l'activité physique**

L'activité physique aide entre autres :

- à prévenir les maladies chroniques comme le cancer, le diabète de type 2 et les maladies du cœur;
- à améliorer l'attention, la concentration et les autres fonctions du cerveau;
- à maintenir une bonne santé mentale;
- à améliorer le sommeil;
- à diminuer le stress;
- à diminuer le tabagisme.

Faire de l'activité physique régulièrement est ainsi un moyen efficace de prévenir de nombreux risques pour la santé, à tout âge.

Chez les adultes et les aînés, la pratique régulière d'activités physiques :

- ralentit le développement de l'athérosclérose, une maladie dégénérative des vaisseaux sanguins;
- diminue le risque de complications après un infarctus;
- retarde l'apparition possible de l'hypertension (pression artérielle élevée);
- contribue à diminuer les symptômes de l'arthrite;
- augmente la solidité des os;
- favorise le maintien d'une bonne masse musculaire;
- développe le sens de l'équilibre, ce qui diminue les risques de chute et aide à prévenir les fractures;
- aide à rester autonome plus longtemps.

## **Adultes et aînés**

Chaque semaine, les adultes et les aînés devraient faire au moins 2 heures et demie d'activité physique d'intensité modérée à intensité élevée. Les séances d'activité physique devraient durer au moins 10 minutes. Au moins 2 fois par semaine, ils devraient inclure des activités visant à renforcer les muscles et les os, en particulier ceux des cuisses et des jambes. Plus une personne est active, plus elle en ressent les bienfaits.

## **Conseils pour être actif**

Voici quelques conseils pour vous aider à être actif :

- Choisissez une activité que vous aimez et qui correspond à votre personnalité. Allez-y selon vos préférences : activité qui se pratique seul ou en groupe, à l'intérieur ou à l'extérieur, avec un horaire fixe ou variable, etc.
- Fixez-vous un objectif : vous détendre, corriger votre posture, perdre du poids, relever un défi personnel, etc.
- Assurez-vous que vous avez les capacités physiques et financières de vous adonner à l'activité que vous avez choisie.
- Utilisez votre environnement immédiat comme lieu d'entraînement. Par exemple, effectuez vous-même les tâches domestiques comme le ménage, le jardinage ou le pelletage, qui sont de bonnes occasions de bouger.

- Marchez dès que vous en avez l'occasion :
- Rendez-vous au travail à pied, ou stationnez votre voiture un peu plus loin que nécessaire et marchez pour revenir vers votre lieu de travail. Si vous voyagez en autobus, descendez quelques arrêts avant d'arriver à destination et faites le reste du trajet à pied.
- Utilisez les escaliers au lieu de l'ascenseur, ou descendez de l'ascenseur 1 ou 2 étages avant celui où vous vous rendez.

Source : Québec.ca/santé

## CALENDRIER DES ACTIVITÉS DES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES

<i>MOMENT ET LIEU</i>	<i>INFORMATIONS SUR L'ÉVÉNEMENT</i>	<i>ORGANISME OU PERSONNE RESPONSABLE</i>
Lun. 21 oct. 2019 19 h. <b>THETFORD MINES</b>	CONFÉRENCE « Mon séjour comme coopérant en Colombie - Témoignage d'une expérience humanitaire extraordinaire et enrichissante ». Pierre Sévigny, conférencier. Gratuit et léger goûter. <b>SALLE DE L'ÂGE D'OR ST-ALPHONSE - 44, St-Alphonse Sud</b>	<b>DIABÈTE AMIANTE INC.</b> Monique Boulé Nadeau 418 423-5377
Mer. 23 oct. 2019 15 h 30 – 20 h 00 <b>SAINTE-PRAXÈDE</b>	LA GRANDE TOURNÉE POUR LES MUNICIPALITÉS SAINTE-PRAXÈDE et DISRAELI PAROISSE Pour découvrir les services offerts dans la MRC des Appalaches. <b>SALLE MCKENZIE - 4795, route 263</b>	<b>CORPO. DÉVELOPPEMENT COMMUNAUTAIRE</b> 418 334-0465
Jeu. 24 oct. 2019 10 h et 14 h	CONFÉRENCES sur <a href="https://www.facebook.com/ACETDQ/">https://www.facebook.com/ACETDQ/</a> <i>Comment l'écoute m'a sauvé la vie ?</i> (Jean-François Vézina) <i>L'écoute, une compétence qui se cultive!</i> (Marco Goupil) <b>SOS ONDE AMITIÉ</b>	<b>SOS ONDE AMITIÉ</b> France Gagnon 418 338-3933
Mar. 29 oct. 2019 19 h 30 <b>THETFORD MINES</b>	SPECTACLE-BÉNÉFICE « Pincez-moi quelqu'un, je suis en Inde » Avec Dany Fillion. Première représentation. <b>STUDIO-THÉÂTRE PAUL-HÉBERT – 800, rue St-Alphonse Sud</b>	<b>DIABÈTE AMIANTE</b> Pierre Sévigny 418 335-2458
Du 3 au 9 nov. 2019	<b>SEMAINE NATIONALE DES PROCHEs AIDANTS</b>	
Mar. 5 nov. 2019 19 h 30 <b>THETFORD MINES</b>	SPECTACLE-BÉNÉFICE « Pincez-moi quelqu'un, je suis en Inde » Avec Dany Fillion. Deuxième représentation. <b>STUDIO-THÉÂTRE PAUL-HÉBERT – 800, rue St-Alphonse Sud</b>	<b>DIABÈTE AMIANTE</b> Pierre Sévigny 418 335-2458
Mer. 6 nov. 2019 13 h 30 <b>THETFORD MINES</b>	CONFÉRENCE à l'occasion de la Semaine nationale des Proches aidants. Dre Christiane Laberge sera la conférencière. Coût : 10 \$. Titre de la conférence : « Quelle journée! ». Billets : Association de l'action volontaire Appalaches ou COOP de services à domicile. <b>STUDIO-THÉÂTRE PAUL-HÉBERT – 800, rue St-Alphonse Sud</b>	<b>AAVA</b> 418 334-0111 <b>COOP DE SERVICE À DOMICILE</b> 418 334-0852
Jeu. 14 nov. 2019 19 h 00 <b>THETFORD MINES</b>	PIÈCE DE THÉÂTRE « SOUVIENS-MOI DE TOI » Comprendre et ressentir la maladie de Roland. Entrée gratuite. <b>STUDIO-THÉÂTRE PAUL-HÉBERT – 800, rue St-Alphonse Sud</b>	<b>SOCIÉTÉ ALZHEIMER DE CHAUDIÈRE-APPALACHES</b> 1 888 387-1230
Ven. 15 nov. 2019 20 h <b>THETFORD MINES</b>	ROTA ROCK – musique des années 1970-1980 SPECTACLE – BÉNÉFICE pour : DOMRÉMY, LA VIGNE, ETC. Les musiciens du groupe The Grand Illusion font un spectacle hommage à Styx. Le coût du billet est de 35 \$. VOIR ANNEXE 1. <b>SALLE DUSSAULT</b>	<b>CLUB ROTARY DE THETFORD MINES</b> Marie Roberge 418 428-9569
Mer. 20 nov. 2019 9 h - 12 h <b>THETFORD MINES</b>	ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE ET CONFÉRENCE Dre Michèle Morin gériatre sera la conférencière. Le sujet sera : « Les changements physiques normaux du vieillissement ». Gratuit. <b>SALLE LE MARQUIS (BLACK LAKE) – 951, rue Christophe Colomb</b>	<b>CONSEIL DES AÎNÉS</b> Maurice Grégoire 418 338-1078

**Pour nous communiquer des INFORMATIONS, veuillez transmettre un message à Maurice Grégoire au 418 338-1078 ou par courriel : [bretongregoire@cgocable.ca](mailto:bretongregoire@cgocable.ca) .**

Activité-bénéfice Domrémy – La Vigne



35\$

Club  
**Rotary**  
de Thetford Mines



**THE GRAND ILLUSION**



EXPERIENCE



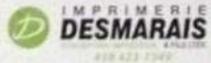
Le Club Rotary de Thetford Mines et  
soirée bénéfice Julie Lemay présentent la 1re édition du

**RotaRock!**

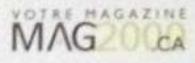
Avec le groupe THE GRAND ILLUSION  
en hommage au groupe Styx  
Vendredi le 15 novembre 2019 à 20h  
à la Salle Dussault de la Polyvalente de Thetford Mines

Admission générale

Chaque billet donne une chance de gagner!



IMPRIMERIE  
**DESMARAIS**  
438 423 1141



VOTRE MAGAZINE  
**MAG2000**  
CA



Mégantic

**Grand prix  
à remporter!**  
Forfait 2 nuitées  
d'une valeur de  
plus de 700\$