

**Une société nouvelle ...
de nouveaux séniors !**

Plénière et synthèse des ateliers

ATELIERS

1. *L'identité des personnes âgées*

Mon processus d'identité individuelle et collective est un processus d'adaptation au changement continu de mon être intérieur pour m'accomplir.

2. *La santé des personnes âgées*

Afin d'atteindre un niveau de bien-être physique, mental et spirituel confortable nous devons être conscients et pratiquer régulièrement la respiration, la relaxation, la méditation et des étirements. Les participants (es) se sont dit intéressés et complètement détendus à la fin de l'atelier.

3. *L'acquisition du savoir et l'enrichissement culturel*

Un savoir en lui-même est inutile s'il n'est pas un outil qui peut aider à comprendre, à agir.

4. *Une société pour tous*

Les aînés ont peur d'être rejetés par les autres générations, ils ne savent pas comment les aborder et ils aimeraient avoir des moyens pour faciliter la communication afin d'établir une véritable société pour tous.

5. *Comment déterminer les rôles prioritaires des UTA et de l'AUTAFA ?*

Les UTA associations des petites villes rurales doivent offrir une programmation diversifiée et s'adapter rapidement aux besoins.

Comment attirer plus d'hommes ?

Rôles de l'AUTAFA :

Réseautage, catalyseur, source d'informations re : financement recherché

6. Les TIC et les mieux-être des personnes âgées au Canada

Une fois la machine apprivoisée, les technologies de l'information et de la communication sont un outil indispensable pour appuyer la formation et l'apprentissage par et pour les personnes âgées et pour faire des choix éclairés quant au mieux-être des personnes âgées.

7. Réseau Savoir UQAT

Un modèle d'UTA bâti sur mesure et collé aux besoins des aînés (es) de notre région, largement accessible et offrant une grande liberté d'action tant dans la programmation que dans les modes d'apprentissage.

8. Participez au plaisir de rire

Rire c'est vivre et vivre c'est rire !

9. Rêve et passion à la retraite

Tout ce qui fait partie de notre vie a un sens. Les rêves de nuit et les signes de jour sont des trésors inestimables.

10. L'Unité de l'Être

L'Être qui veut s'harmoniser doit développer les 4 plans de l'humain, propre à conserver une jeunesse éternelle.

11. L'identité des personnes âgées

Pour les aînés, élaborer une nouvelle identité forte et cohérente n'est pas suffisant; il faut encore construire une identité collective qui permette l'action efficace.

12. La santé des personnes âgées

Pour atteindre un bien-être physique mental et spirituel, nous avons pratiqué la respiration, la relaxation, les étirements et la méditation. Les participants (es) ont, je crois, bénéficié de l'atelier. Merci de m'avoir permis de rencontrer des personnes formidables !

13. L'acquisition du savoir et l'enrichissement culturel

L'éducation aux seniors doit être accessible à toutes et tous, entre autres pédagogiquement, financièrement, physiquement et socialement.

14. Une société pour tous

S'associer aux autres générations en leur communiquant nos connaissances, leur inculquant le sens des responsabilités en s'engageant dans les projets de cette société pour tous.

15. Comment déterminer les rôles prioritaires des UTA et de l'AUTAF ?

Apprivoiser les aînées et aînés au savoir et leur offrir le service à des conditions abordables (attrayantes).

16. L'identité des personnes âgées en relation avec le milieu de vie

Les aînés (50 ans et +) franco – ontariens, leur milieu de vie, leur histoire et leur différence d'avec les Québécoises. Une fresque historique et sociale de la part d'une « ex-québécoise » en Ontario depuis 3 ans. La réaction des « Québécois » ...

17. L'ITAT, petit centre devenu grand

On peut produire de grandes choses à partir de l'implication de tous et chacun et qu'on est à l'écoute du milieu.

18. Entraînez votre mémoire

Répéter, se tenir en forme, avoir de l'intérêt, sont tout autant d'éléments qui nous permettent de maintenir et d'améliorer notre mémoire.

19. L'aventure de l'âge

Retrouvons nos richesses.
Bousculons nos regards.
Mettons un grain de folie.
Et en route pour l'aventure de l'âge.

20. Un projet de vie axé sur un programme d'éducation

Tout pour l'éducation des aînés.