

PRATIQUE INNOVANTE

Loisir aînés

Conférence sur la santé mentale : 7 astuces pour être bien dans sa tête

Conférence offerte en collaboration avec l'Association canadienne pour la santé mentale où les participants aînés et de tous âges ont appris 7 astuces pour être bien dans sa tête. Les outils énoncés lors de la conférence ont permis aux participants de dédramatiser et de mieux vivre au quotidien. Les personnes aînées qui ont assisté se sont ouvert et la formule participative leur a permis cette ouverture à la discussion et à l'échange.

L'objectif de cette conférence était d'aborder l'enjeu de la santé mentale et d'outiller les participants aînés et de tous âges.

Cette activité intergénérationnelle a permis aux aînés qui y ont participé d'avoir des outils concrets à appliquer dans leur vie quotidienne afin de diminuer le stress et continuer d'être épanouis. Nous avons observé que les aînés qui y ont assisté semblaient plus détendus.

Cette activité est innovante, car elle est issue d'un besoin de la communauté et des aînés. Le bien-être passe également par la pratique de loisir. Elle permet aux gens de s'intéresser à ce qui se passe dans le centre communautaire et à s'impliquer dans les projets et à s'inscrire aux activités de loisir.

Briser l'isolement



Fédération québécoise
des centres communautaires
de loisir

