



Centre intégré
de santé et de services
sociaux de Chaudière-
Appalaches

Québec



FADOQ - Thetford

Journée Bien Vieillir chez soi

Programme de la Journée du 11 octobre à Thetford

Cette journée se tient sous la présidence du préfet de la MRC des Appalaches, monsieur Paul Vachon, la première partie de la Journée Bien Vieillir chez soi est présentée sous le thème « **La bonne conduite automobile n'a pas d'âge** ». Elle comporte trois (3) activités et elle est offerte gratuitement par la Fondation CAA – Québec.



La Conférence « *La bonne conduite automobile* »

Dès 9h le matin, au Club le Marquis des Chevaliers de Colomb de Black Lake, monsieur Yvon Lapointe, représentant de la Fondation CAA – Québec va y traiter des impacts exercés par l'âge sur les capacités de conduire.

Divers moyens seront suggérés pour conserver son autonomie au volant. De plus, il sera possible pour le participant d'échanger avec le conférencier concernant d'éventuelles difficultés éprouvées lors de la conduite automobile et d'être mieux informé sur les méthodes de gestion d'un permis de conduire par la Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ).

Le simulateur de conduite automobile

À compter de 10h le matin, dans le mail du Carrefour Frontenac, seront offertes des occasions de tester ses habiletés au volant sur un simulateur de conduite.

Le simulateur automobile, c'est un équipement spécialisé qui reproduit fidèlement différents conditions de la conduite automobile. Grâce à des fonctions d'arrêt sur image, à l'analyse des données avec la possibilité de revoir la manœuvre effectuée, cela permet de mieux comprendre et vérifier les conséquences d'une mauvaise conduite. Des conseils et des observations pourront y être apportés. À défaut d'essayer personnellement, on peut seulement venir observer les autres. Cela peut également être intéressant.



Des ateliers d'ajustement derrière le volant

À compter de 10h, dans un espace réservé dans le stationnement du Carrefour Frontenac, des ateliers d'ajustement offerts dans son propre véhicule. Des techniques de la Fondation CAA – Québec pourront aider le conducteur à prendre position derrière le volant de son véhicule, à ajuster ses miroirs pour obtenir une meilleure vision et éliminer ainsi des angles morts. De plus, il pourront offrir des conseils judicieux concernant la sécurité routière.

Pour y participer, il faut toutefois aller obtenir une confirmation de rendez-vous au kiosque de FADOQ – Thetford situé à proximité du simulateur de conduite dans le mail central.

Des activités d'information entre 13h et 17h

En fonction de l'orientation «**Ensemble pour la qualité de vie des personnes âgées**» quelque 15 organismes sont présents dans la partie centrale du mail du Carrefour Frontenac.

Pour la majorité, ils offrent des services qui facilitent le maintien à domicile. Des services qu'il importe de mieux connaître et ce particulièrement en situation de vieillissement pour soi ou pour un proche.

Parmi les organismes présents, on y retrouvera l'Association de l'action volontaire Appalaches, la Coopérative de Services à Domicile, le Centre de santé et de services sociaux de Chaudière-Appalaches, Secteur Thetford, les Petits frères de Thetford Mines, le Centre femmes La Rose des vents.

Viennent s'y ajouter : l'Office municipal d'habitation de Thetford, la Corporation de développement de la communauté d'expression-anglaise de Mégantic (MCDC), l'AREQ - CSQ, le Conseil des aînés, et ses projets Travailleuses de milieu auprès des aînés, FADOQ – Thetford, le Regroupement des personnes handicapées physique de la région de Thetford (RPHPRT) et La Croisée.

Des informations seront données pour faire connaître davantage les services qu'ils offrent, remettre des dépliants et d'autres documents pratiques.

Il sera alors possible d'échanger et même de prendre des rendez-vous.

Au plaisir de vous y accueillir vous et vos proches lors de cette « **Journée Bien Vieillir chez soi** », le 11 octobre.

Maurice Boulet, coordonnateur
Journée Bien Vieillir chez soi