

ÉQUIPE VIEILLISSEMENT EN SANTÉ

Direction de santé publique
Centre intégré de santé et de
services sociaux (CISSS) de Laval



Renée Roy
Cheffe de service
Promotion-prévention et
développement des communautés
renee.roy2.ciessler@ssss.gouv.qc.ca



Julien Morissette
Coordonnateur professionnel de
l'équipe vieillissement en santé
jmorissette.ciessler@ssss.gouv.qc.ca

Pour toute nouvelle demande
de soutien, veuillez contacter
monsieur Julien Morissette.



Chantal Archambault
Diététiste-nutritionniste
Agente de milieu Santé EntourÂge : Manoir des Châteaux
Animatrice du cours Bien manger pour rester en santé
Soutien les résidences privées pour aînées (type chambres
et pensions) dans la planification des menus
chantal.archambault@ssss.gouv.qc.ca



Michel Cimon
Médecin-conseil
michel.cimon.med@ssss.gouv.qc.ca



Annie Dubé
Agente de planification, de programmation et de
recherche (travailleuse sociale)
Agente de milieu Santé EntourÂge : 1313 Chomedey
Co-animatrice du cours Musclez vos méninges
adube.ciessler@ssss.gouv.qc.ca



Hélène Fournier
Kinésiologue
Agente de milieu Santé EntourÂge : Oasis de Laval
hfournier.ciessler@ssss.gouv.qc.ca



Hélène Goulet
Agente de planification, de programmation et de
recherche (travailleuse sociale)
Agente de milieu Santé EntourÂge : Habitations du
boisé et COOP Bois Ellen
Co-animatrice du cours Musclez vos méninges
helene.goulet.ciessler@ssss.gouv.qc.ca



Andrée Jolicoeur
Conseillère en soins infirmiers
Agente de milieu Santé EntourÂge : résidence Cartier
Animatrice du cours Prendre en main sa santé
ajolicoe_bethu@ssss.gouv.qc.ca



Diane Larocque
Agente administrative
dlarocque3.ciessler@ssss.gouv.qc.ca



Emilie Scotto
Technicienne en travail social
Agente de milieu Santé EntourÂge : Manoir Marc- Perron,
Manoir des Mille-Iles et Maison du Marigot
Animatrice des groupes de soutien aux
proches aidants
escotto.ciessler@ssss.gouv.qc.ca

Qu'est-ce que le programme Santé EntourÂGE?

- Il vise à promouvoir la santé, l'autonomie et la qualité de vie des aînés par la création d'un milieu de vie sain et sécuritaire.
- Il permet d'agir sur des facteurs biologiques, psychologiques et sociaux qui ont une influence sur la santé physique et mentale des personnes âgées.
- Il propose un accompagnement, une démarche et des outils pour la mise en place d'actions qui ciblent les individus et leur milieu de vie. Les actions sont déterminées selon les besoins des résidents et la réalité de la résidence.

OFFRE D'ATELIERS DE GROUPE :

- Prendre en main sa santé
- Groupe de soutien aux proches aidants
- Bien manger pour rester en santé
- Musclez vos méninges
- Programme intégré d'équilibre dynamique

Consultez le détails de ces ateliers à la page suivante.

ÉQUIPE VIEILLISSEMENT EN SANTÉ

Détails des ateliers de groupe

PRENDRE EN MAIN SA SANTÉ

Durée : 1 rencontres de 2 heures pendant 6 semaines.

Objectifs :

- Accroître les connaissances sur les médicaments prescrits, en vente libre, les produits de santé naturels et les vitamines, les effets secondaires et les interactions.
- Développer des attitudes santé et des changements d'habitudes pour atténuer ou améliorer certains problèmes de santé ; Trouble du sommeil, stress et anxiété, douleur articulaire.
- Apprendre à naviguer plus facilement dans le réseau de la santé, à réussir une rencontre efficace avec le médecin et à réorganiser la pharmacie.

GROUPE DE SOUTIEN AUX PROCHES AIDANTS

Durée : 12 ateliers interactifs de 2 heures.

Objectifs :

- Outiller et informer les personnes aidantes
- Briser l'isolement et favoriser l'entraide entre les pairs.
- Améliorer le bien-être physique et psychologique chez les proches aidants.
- Augmenter la qualité de vie des personnes aidées et de leurs proches.
- Acquérir de nouvelles connaissances.

MUSCLEZ VOS MÉNINGES

Durée : 1 rencontre de 2 heures pendant 8 semaines.

Objectifs :

- Connaître les facteurs qui influencent la santé du cerveau.
- Promouvoir la vitalité intellectuelle des aînés qui se préoccupent des changements intellectuels liés au vieillissement normal.
- Informer, motiver et aider les participants à développer des stratégies afin qu'ils stimulent leur vitalité cognitive et gardent leur cerveau en santé.

BIEN MANGER POUR RESTER EN SANTÉ

Durée : 1 rencontre de 2 heures pendant 6 semaines.

Objectifs :

- Promouvoir les bienfaits d'une saine alimentation tout en redécouvrant le plaisir de manger sainement.
- Apprendre à lire et à mieux interpréter les étiquettes alimentaires.
- Connaître ses besoins nutritionnels et les comparer à ses habitudes alimentaires.
- Connaître les recommandations les plus récentes sur la manipulation et la conservation des aliments en toute sécurité.
- Découvrir comment prévenir, atténuer ou contrôler certains problèmes de santé associés au vieillissement.
- En apprendre davantage sur le microbiote, le deuxième cerveau.

PROGRAMME INTÉGRÉ D'ÉQUILIBRE DYNAMIQUE (PIED)

Durée : 2 rencontres de 90 minutes pendant 12 semaines (Milieux Santé EntourÂGE uniquement)

Objectifs :

- Améliorer l'équilibre afin de prévenir les chutes.
- Augmenter la force musculaire au niveau des membres inférieurs.
- Maintenir une densité osseuse des sites à risque de fractures.
- Améliorer la capacité à se relever du sol.
- Développer la capacité à aménager le domicile et à adopter des comportements sécuritaires.