

# AÎNÉS: NAVIGUER LES PROCHAINES ÉTAPES

**Nos âges d'or peuvent nous poser de nouveaux défis. Les solutions possibles peuvent être inconnues et non attrayantes. Quelles sont nos alternatives ? Quelles sont les ressources disponibles pour nous aider ?**

Rothwell United Church, en partenariat avec le Centre des ressources de l'est d'Ottawa et les Services communautaires de géronto- psychiatrie d'Ottawa, vous offrons deux présentations, chacune commençant à 19 heures le jour indiqué ci-dessous. **Tout le monde est bienvenu. (Présentations en anglais)**

**28 OCTOBRE 2019**

**PRÉSENTATRICE :  
CHANTAL JOLICOEUR**  
DU CENTRE DES RESSOURCES  
DE L'EST D'OTTAWA



De nombreuses personnes âgées expriment leur désir de demeurer chez soi et de maintenir leur indépendance. Vos dollars en soins de santé contribuent à un réseau de fournisseurs de services qui veillent à assurer votre santé, autonomie et sécurité chez vous. Découvrez comment et où accéder ces services et comment aider les autres à réaliser leur souhait de rester chez eux.

**4 NOVEMBRE 2019**

**PRÉSENTATRICE :  
JENNIFER CAVANAGH**  
SERVICES COMMUNAUTAIRES DE  
GÉRONTO- PSYCHIATRIE D'OTTAWA



En vieillissant, les personnes âgées peuvent connaître un certain nombre de changements : dégradation de la santé physique, altération du fonctionnement du cerveau, perte d'amis et de membres de la famille, perte de contrôle et d'indépendance. Ces changements peuvent entraîner une réduction des fonctions cognitives et / ou une dégradation de la santé mentale. Comprendre ce qui se passe peut vous aider à réagir aux changements d'humeur, de personnalité et de cognition. Comment parlez-vous à quelqu'un qui vous inquiète ? Comment aider quand quelqu'un est confus, déprimé ou qui n'accepte pas d'aide ?



**LIEU: ÉGLISE UNIE DE ROTHWELL, 42, RUE SUMAC, OTTAWA**