

COMMUNIQUÉ

Pour publication immédiate

Les Rendez-vous annuels – PRÉSÂGES - 20 ans de formation

Rimouski, le 2 avril 2019 – Le Carrefour 50 + du Québec est fier de s'associer aux *Rendez-vous annuels - PRÉSÂGES (RVA)* qui outillent, depuis 20 ans, les bénévoles afin de les soutenir dans leurs activités bénévoles auprès des aîné.e.s. Pour ce 20^e anniversaire, grâce au soutien financier du Gouvernement du Québec, le Carrefour 50 + du Québec et PRÉSÂGES offrent la formation **Vieillessement et santé mentale au prix exceptionnel de **20 \$ par personne**! Nous avons concocté une formation riche en connaissances et en outils pratiques pour renforcer les compétences et soutenir les bénévoles dans les diverses situations vécues auprès des générations aînées. Le **1^{er} mai prochain**, venez à la salle Coloniale en grand nombre pour bénéficier d'une formation développée sur mesure pour outiller les bénévoles.**

Vieillessement et santé mentale : parlons-en donc pour vrai!

Sujet proposé par plusieurs des participant.e.s de l'an passé, le *vieillessement et la santé mentale* touchent chacun de nous. Les RVA développent le sujet en collaboration avec **Mouvement santé mentale Québec** qui propose une approche rafraîchissante : si une personne sur cinq vivra des difficultés psychologiques, les quatre autres personnes maintiendront **une bonne santé mentale tout au long de leur vie!** Comment y parviennent-elles? Nous abordons le sujet par la positive en mettant l'emphasis sur la **BONNE SANTÉ** mentale et les astuces pour la garder en forme, flexible et résiliente afin d'aborder les coups durs avec plus d'aplomb et de sérénité.

Rappelant les communautés de pratique, les Rendez-vous annuels - PRÉSÂGES sont un moment privilégié pour les bénévoles du milieu communautaire des aînés pour échanger, partager des façons de faire et s'inspirer des expériences de leurs pairs. Bien plus qu'une formation théorique, les RVA développent leurs sujets autour d'**ateliers pratiques, d'échanges** avec un.e expert.e, de **mis en situation** présentées par des comédiennes aînées, invitant ainsi les participant.e.s à se familiariser avec les **outils** à partir de leur **expertise terrain**.

Lieu de la formation : Salle Coloniale, 547, rue Saint-Germain Est à Rimouski

Heure : 9 h à 15 h 30, accueil à partir de 8 h 30

Pour qui : Bénévoles et toute personne intéressée par le vieillissement et ses effets sur la santé mentale

Pour inscription et information : www.presages.org/les-rva • 1 866 323-0310 pst 201

- 30 -

Renseignements :

Denise Gagnon, directrice générale

Tél. : 418 722-6066 poste 103 | Courriel : carrefour50.dg@globetrotter.net