

INVITATION

Journée-Santé 2018

Les membres du comité Santé Sécurité et Droits des retraités(es) de l'Areq 04-A, se font un plaisir de vous inviter à la Journée-Santé qui se tiendra le 10 avril prochain sous le thème : *Comment "muscler notre cerveau" et vivre davantage en pleine conscience...?*

De nos jours, on valorise beaucoup l'accomplissement, la réussite, les possessions, le "faire", mais rarement l'acceptation et le contentement. Notre cerveau est naturellement porté à ruminer. La pleine conscience nous permet de ramener notre attention sur le moment présent, sans jugement, en laissant les choses être telles qu'elles sont. La science démontre que notre cerveau produit nos pensées et nos émotions et que notre esprit peut façonner notre cerveau. On peut donc choisir d'investir du temps pour muscler notre cerveau.

Pour ce faire, nous accueillerons en avant-midi à titre de conférencière Dre Linda Milette, spécialiste en médecine préventive à la Direction de santé publique du CIUSSS MCQ. Bien qu'impliquée en santé publique, elle a choisi de consacrer une partie de son temps à la pratique clinique auprès d'une clientèle toxicomane. De plus, elle enseigne la méditation de pleine conscience aux médecins en formation à l'UQTR, méditation qu'elle-même met dans sa vie de tous les jours. Plusieurs études démontrent que vivre davantage en pleine conscience apporte des bienfaits sur plusieurs aspects de notre santé globale, sur notre vie et celle des autres. La conférence de Dre Milette "*La méditation, une habitude de vie à développer!*" portera sur ces aspects et sur comment méditer et introduire la pleine conscience dans la vie de tous les jours.

Après le dîner, nous recevrons pour son témoignage Madame Marie-Sol St-Onge, artiste peintre, conférencière, auteure...et quadruple amputée! Elle nous présentera sa conférence *Regarder loin devant!* quand l'Everest nous tombe sur la tête. Alors que tout allait bien pour la petite famille et que rien ne laissait présager une telle épreuve, Marie-Sol subit une foudroyante attaque de la bactérie mangeuse de chair.

Entre la mort et l'amputation de ses quatre membres, elle choisit la vie sans hésiter. Un choix éclairé, en pleine conscience d'elle, des autres et de la vie! Nous découvrirons sa touchante histoire de courage et de résilience au travers d'une rencontre inspirante, teintée d'humour et d'amour.

Coordonnées pour l'activité :

Quand : Mardi le 10 avril 2018.

Lieu : Club de golf Métabéroutin, Île St-Christophe, Trois-Rivières.

Coût : 15\$ (membre de l'Areq 04-A), 20\$ (non-membre de l'Areq 04-A) café d'accueil et dîner inclus.

Accueil : 9h30, mot de bienvenue 10h00.

Billet : *Aux déjeuners de février, mars et avril, au Salon de quilles du Carrefour T.R.O.* les mercredis 14, 21, 28 mars et 4 avril de 12h45 à 13h15, ou *par la poste en février et mars* : Communiquez avec M. Yvon Blais par tél. 819-373-8096 ou courriel yvon.blais@cgocable.ca; vous devez lui acheminer un chèque, libellé au nom de l'AREQ 04-A et daté du jour de l'envoi, au 3725 Clermont, T.R. G8Y 4N1

Date limite pour s'inscrire : mercredi le 4 avril.

Bienvenue à toutes et à tous!
Lise G. St-Louis pour le comité SSD

