

RENCONTRE RÉGIONALE SOCIOPOLITIQUE

Vous êtes invité(e)s à participer à l'activité régionale organisée par le comité régional sociopolitique.

Quand : Mercredi **9 octobre 2024**

Endroit : Hôtel Québec, 3155, av. des Hôtels, Québec

Coût : **20 \$** (membre) – **40 \$** (non-membre)

Date limite d'inscription : **25 septembre 2024**

1^{ère} conférence : **Biais cognitifs « Notre cerveau nous joue des tours! »** avec Isabelle Blanchette



Est-ce que c'est grave? Quel impact sur notre vie quotidienne? Est-il possible que notre cerveau nous joue des tours? Est-il parfois (souvent) paresseux? Sommes-nous un peu moins brillants que nous le pensons?

Isabelle Blanchette est professeure titulaire, spécialisée en psychologie cognitive, à l'Université Laval et chercheuse au centre de recherche Cervo à Québec.

Isabelle Blanchette est passionnée par la psychologie cognitive; une branche de la psychologie qui vise à comprendre comment le cerveau traite l'information, apprend et utilise les connaissances.

2^e conférence : **Âgisme « La représentation des aînés dans la culture populaire »** avec Samuel Labrecque

Conseiller aux dossiers sociaux, Samuel Labrecque dispose d'une solide expérience dans le milieu des organismes dédiés aux aînés.

Samuel occupe la fonction de conseiller aux dossiers sociaux lesquels traitent notamment des enjeux liés à l'avenir du système de santé public, à l'hébergement des personnes aînées et aux politiques gouvernementales touchant les personnes aînées.



En après-midi : **« Le rire, joie et santé »** avec Linda Leclerc

Trucs pratiques pour prendre les choses avec bonne humeur et dédramatiser les situations du quotidien, pour soulager stress et anxiété et rester dans le moment présent.

C'est une excellente façon de prendre soin de sa santé mentale, de développer la complicité entre les personnes et de permettre un moment de détente « santé et positif ».

Claire Bélanger, responsable du comité sociopolitique