

## Activité Régionale Sociopolitique

Vous êtes invités à l'activité régionale organisée par le comité régional sociopolitique. Cette rencontre se veut un retour à l'être humain dans ses rapports avec les autres.

### 1e conférence **Biais cognitifs : Notre cerveau nous joue des tours!**

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 à l'Université Laval, spécialisée en psychologie cognitive, 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<sup>e</sup> 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 ».



**Date** Mercredi le 9 octobre 2024

9:00 Inscription

**Lieu** L'Hôtel-Québec  
3155, avenue des Hôtels

9:30 Début de la rencontre

**Coûts** 20 \$/membre  
40 \$/non-membre

Date de fin de l'inscription : 27 septembre 2024

**Inscription auprès de madame Ginette Perron,  
responsable sociopolitique de l'AREQ-03H : Tél : 418-435-3270**