

# Activité Régionale Sociopolitique

Vous êtes invités à l'activité régionale organisée par le comité régional sociopolitique. Le sommeil, un lieu de repos pour le corps et le mental.

## 1<sup>ère</sup> conférence : Le sommeil, le mouvement et l'équilibre au quotidien avec Caroline Caron

### Thèmes abordés :



- Le sommeil chez les retraités : comprendre les changements naturels avec l'âge.
- Les siestes : quand, combien de temps et pour qui?
- Les tempos de la journée : énergie, fatigue et respect du rythme biologique.
- L'impact du stress, des émotions et du mental sur la qualité du sommeil.
- La médication : mieux comprendre ses effets sur le corps, le sommeil et la mobilité.
- Le rôle essentiel du mouvement et de la mobilité pour mieux dormir.
- L'importance du lien social, du couple et de la famille dans l'équilibre global.

La conférence est interactive, vulgarisée et bienveillante, appuyée sur des notions scientifiques accessibles et surtout sur des outils concrets applicables au quotidien, loin des tendances des réseaux sociaux.

### Séance pratique - Yoga sur chaise

À la suite de la conférence, une séance de yoga sur chaise sera offerte afin de :

- Mettre en pratique les notions abordées.
- Améliorer la mobilité articulaire en douceur.
- Favoriser la détente du système nerveux.
- Soutenir la respiration et la conscience

corporelle.

## En après-midi

### 2<sup>e</sup> conférence : Musique et musicothérapie : des alliées du vieillissement

Cette conférence mettra en lumière les effets concrets de la musique et de la musicothérapie dans le quotidien des personnes retraitées. Avec des exemples vécus et des données probantes, elle démontrera comment la musique peut favoriser le bien-être, la mémoire et le lien social.

**La musique devient ici un outil puissant pour soutenir l'autonomie, l'expression et la qualité de vie.**



Claire Bélanger  
**Responsable du comité sociopolitique**

**Date :** 22 octobre 2026

9:00 Inscription

**Lieu :** Québec Inn  
7175 boul. Wilfrid-  
Hamel Ouest  
G2G 1B6

9:30 Début de la rencontre

**Coûts :** 25 \$/membre

45 \$/non-membre

Date de fin de l'inscription : **12 octobre 2026**

