

Direction: santé!



23 et 24
octobre 2026

Eastman



BOUGER



S'OUTILLER



BIEN
MANGER

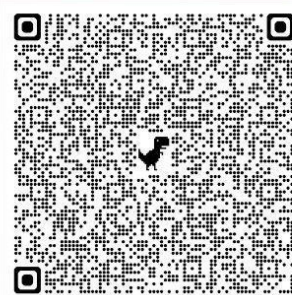


PRENDRE
SOIN



SE RASSEMBLER

**Vous êtes invités au
rendez-vous santé pour tous les citoyens
d'Eastman et des environs.
Participez aux activités d'une dynamique
programmation Intergénérationnelle!**



PROGRAMMATION DE L'ÉVÉNEMENT

VENDREDI 23 OCTOBRE

Programmation officielle · Eastman

Avant-midi

7 h 45 à 8 h 00

École du Val-de-Grâce
Cour d'école

Accueil des élèves et des membres de la communauté d'Eastman et des environs

8 h 00 à 8 h 30

École du Val-de-Grâce
Cour d'école

Lancement de l'événement Direction Santé

Mots d'ouverture: organisation, mairesse et école du Val-de-Grâce
Allocution de notre porte-parole : **Annabelle Guay**

À chacun sa grande traversée, 1 350 km. Seule. À travers le Québec.
À travers son incroyable traversée du Québec, Anabelle Guay partage une aventure humaine où persévérance, saines habitudes de vie et capacité d'adaptation deviennent les clés pour continuer d'avancer, même lorsque le chemin prend une direction inattendue.

8 h 00 à 12 h 00

Club La Missisquoi

Présenté par la Chaire de recherche pour un vieillissement en santé, Coop Santé d'Eastman et Marie-Noëlle Fontaine, kinésiologue

Et si vous faisiez le point sur votre capacité à bien vieillir?

Unité mobile d'évaluation de la condition physique et de la capacité intrinsèque - sous critères d'inclusion à la recherche et approbation. : mnfkinesiologue@gmail.com

Avec l'unité mobile d'évaluation, participez à un parcours d'évaluation interactif en stations pour découvrir différentes dimensions de votre santé : mobilité, force, cognition, vitalité, santé cardiovasculaire et bien-être. Une occasion unique de contribuer à la recherche sur le vieillissement en santé.

POUR PARTICIPER À CETTE ACTIVITÉ, LA PERSONNE DOIT:

- Être âgé de 60 ans ou plus;
- Vivre dans la communauté;
- Participer régulièrement à des activités physiques ou à un programme d'exercice dans la communauté;
- Être en mesure de se déplacer de façon autonome, avec ou sans aide technique;
- Être en mesure de comprendre les consignes et de fournir un consentement libre et éclairé.

9 h 00 à 11 h 00

École du Val-de-Grâce
Gymnase

Conférence d'Anabelle Guay pour les élèves de l'École du Val-de-Grâce

En 2023, Anabelle Guay s'est lancée dans une aventure hors du commun : parcourir 1 350 km de Sherbrooke jusqu'aux Îles-de-la-Madeleine, à vélo, à pied et à la rame.

À travers le récit de cette expédition, elle partage les hauts, les bas et les imprévus qui ont marqué son parcours. Elle aborde des thèmes qui dépassent largement le monde de l'aventure : la persévérance, les saines habitudes de vie et la capacité à s'adapter lorsque les choses ne se déroulent pas comme prévu.

Une conférence inspirante et accessible qui invite à réfléchir à notre façon d'avancer, de faire face aux imprévus et de trouver les ressources nécessaires pour poursuivre notre propre chemin.

12 h 00 à 13 h 00

Eastman

Pause détente

Chez nos commerces de proximité ou apportez votre superbe lunch! Posez vos questions aux étudiants de la Chaire de recherche pour un vieillissement en santé.

VENDREDI 23 OCTOBRE

Programmation officielle · Eastman

Après-midi

13 h 00 à 16 h 00

Complexe Saint-Édouard
Rez-de-chaussée

Présenté par le laboratoire vivant PartAge de l'Université de Sherbrooke et le Centre de recherche sur le vieillissement

Votre expérience peut faire une réelle différence!

Participation sociale et santé. Pour vous inscrire: sarah-eve.lord@usherbrooke.ca

Participez à un atelier d'échange dynamique et projet de recherche pour imaginer et prioriser des actions concrètes favorisant la participation sociale des personnes âgées en Estrie. Venez partager vos idées et contribuer à bâtir une communauté plus active, inclusive et engagée à tout âge. L'équipe de la Dre Mélanie Levasseur du CDRV animera cet après-midi très enrichissant!

13 h 00 à 17 h 00

Café à l'entrée du
Club la Missisquoise

Présenté par le Spa Eastman et Connexion Thermale

Chaud, froid, respiration... osez l'expérience thermale!

Découvrez les bienfaits d'un parcours combinant respiration guidée, immersion des bras en eau froide et moments de récupération. Une expérience vivifiante et accessible pour éveiller le corps, apaiser l'esprit et explorer une nouvelle façon de prendre soin de soi.

13 h 00 à 17 h 00

Club La Missisquoise

Présenté par la Chaire de recherche pour un vieillissement en santé, Coop Santé d'Eastman et Marie-Noëlle Fontaine, kinésiologue

Suite avec l'unité mobile d'évaluation de la condition physique et de la capacité intrinsèque

16 h 00 à 16 h 30

École du Val-de-Grâce
Gymnase

Présenté par Yannick Degasne de Judo Magog et Eastman

Des outils pour apprivoiser le stress

Un **atelier parents-enfants** dynamique et accessible pour découvrir, par le mouvement, des outils simples favorisant le calme, la concentration et la gestion du stress. À travers des exercices inspirés du Taïso, les participants exploreront la respiration, la mobilité, l'équilibre et la conscience corporelle. Une façon ludique de bouger ensemble et de repartir avec quelques techniques faciles à intégrer au quotidien.

17 h 00 à 19 h 00

Club La Missisquoise

Présenté par Longévitalité - animé par Benoît Savard, cofondateur

Ensemble, faisons apparaître les forces de notre communauté!

RÉSERVÉ aux professionnels de la santé d'Eastman et des environs.

Participez à la création d'une cartographie vivante des acteurs et des initiatives en prévention de la santé à Eastman et dans les environs. Un atelier collaboratif et convivial pour échanger, créer des liens et découvrir les ressources de notre milieu.

SAMEDI 24 OCTOBRE

Programmation officielle · Eastman

Avant-midi

8 h 30 à 12 h 00

Parc de la Grève
2, rue de la Grève

Présenté par **Connexion Thermale**

Osez l'expérience thermale en pleine nature!

Et oui, une activité en plein air.

Initiez-vous à la respiration et à l'immersion en eau froide dans le lac d'Argent, accompagné et préparé pour vivre pleinement l'expérience. Entre le froid vivifiant du lac et le réconfort d'un espace chaud, découvrez une approche unique pour éveiller le corps et revitaliser l'esprit.

« 2 ateliers, un même moment : choisissez votre expérience! »

9 h 00 à 10 h 30

Complexe Saint-Édouard
Rez-de-chaussée

Présenté par **Dr Christian Bockt, neurologue et professeur titulaire à l'Université de Sherbrooke**

Comment notre cerveau évolue-t-il avec l'âge et que pouvons-nous faire pour en prendre soin?

Découvrez les connaissances actuelles sur le vieillissement du cerveau, les facteurs associés au risque de démence et les moyens d'agir en prévention. Une conférence accessible qui vous permettra de mieux comprendre les habitudes et les stratégies pouvant contribuer à préserver votre santé cognitive et favoriser un vieillissement en santé.

9 h 00 à 10 h 30

Complexe Saint-Édouard
Sous-sol

Présenté par **Caterina Marra, Coop Santé d'Eastman**

Mettre de la santé dans sa boîte à lunch

Cet atelier pratique **ouvert à la famille**, offert en collaboration avec la Coop Santé d'Eastman et les environs, vous permettra de voir comment évaluer la valeur santé dans vos boîtes à lunch et collations. L'atelier permettra aux participants d'échanger avec la nutritionniste, Caterina Marra, sur les façons d'optimiser ces repas.

« 3 ateliers, un même moment : choisissez votre expérience! »

10 h 00 à 12 h 00

Club La Missisquoise

Présenté par **Longévitalité**

Mieux choisir à l'épicerie, ça s'apprend... et ça peut être simple!

Accompagné de la nutritionniste Caterina Marra et de l'équipe de Longévitalité, découvrez et expérimentez des outils pratiques pour mieux comprendre les produits et faire des choix alimentaires éclairés. Repartez avec des trucs simples et concrets pour prendre soin de votre santé et de celle de votre famille.

10 h 30 à 12 h 00

Complexe Saint-Édouard
Rez-de-chaussée

Présenté par **Dr. Mario Wilhelmy de la Coop Santé Eastman**

Prévention : les maladies chroniques et leurs différents déterminants : Améliorer notre santé et notre qualité de vie par de saines habitudes de vie!

Cet atelier-conférence est une occasion de partager les observations d'un praticien-médecin sur les principales causes de mortalité-morbidité dans notre population. L'atelier permettra aux participants de se familiariser avec les facteurs de risque modifiables et non modifiables des principales maladies chroniques et d'identifier comment développer de saines habitudes de vie qui contribuent à éviter ces maladies.

10 h 30 à 12 h 00

Complexe Saint-Édouard
Sous-sol

Présenté par Daniel Côté de la Coop Santé d'Eastman

Cercles de santé - Hans Kai : Une occasion de se familiariser avec l'expérience des Cercles de santé (Hans Kai) mis de l'avant par les coopératives de santé japonaises

Cette conférence dressera le parcours de cette expérience et les résultats qui en découlent. Après un bref parcours sur le fonctionnement des groupes, les participants auront l'occasion de discuter de la possibilité et des avantages à poursuivre localement ce type d'expérience.

10 h 30 à 16 h 00

Parc Yvon-Laramée
(parc des sports)

Présenté par Johann Guéhenneq, de Bloc 13

Parkour

Place au mouvement, à l'agilité et au dépassement de soi! Avec Bloc 13, les participants découvriront le parkour à travers des jeux et des défis adaptés, où il faudra courir, sauter, grimper, franchir des obstacles... et surtout, bouger avec plaisir!

Une activité dynamique qui permet de développer coordination, équilibre, confiance et créativité, dans un environnement sécuritaire et ludique.

12 h 00 à 13 h 30

Club La Missisquoise

Présenté par le Frigo Communautaire Eastman

À vos tabliers : le défi lunch santé!

En équipe, relevez le défi de concevoir, préparer et partager un lunch santé, dans une ambiance festive et conviviale! Jeunes et moins jeunes sont invités à mettre la main à la pâte, à échanger leurs idées et à découvrir le plaisir de cuisiner ensemble simplement et sainement. Un midi pour apprendre, collaborer... et surtout se régaler!

Après-midi

10 h 30 à 16 h 00

Parc Yvon-Laramée
(parc des sports)

Présenté par Johann Guéhenneq, de Bloc 13

Parkour - suite

Place au mouvement, à l'agilité et au dépassement de soi! Avec Bloc 13, les participants découvriront le parkour à travers des jeux et des défis adaptés, où il faudra courir, sauter, grimper, franchir des obstacles... et surtout, bouger avec plaisir!

Une activité dynamique qui permet de développer coordination, équilibre, confiance et créativité, dans un environnement sécuritaire et ludique.

14 h 00 à 16 h 00

Parc Yvon-Laramée
(parc des sports)

Présenté par Nicolas Lachance de Winslow Dancers

Une grande danse country pour faire bouger toute la communauté!

Venez vivre une grande danse collective en plein air, guidée par Nicolas de WINSLOW Dancers! Petits, grands, débutants ou habitués, tout le monde est invité à apprendre quelques pas de danse en ligne afin de bouger, mais surtout, avoir du plaisir ensemble. Une expérience intergénérationnelle festive où le plaisir de bouger nous rassemble!

16 h 00

Parc Yvon-Laramée
Parc des sports

Mot de clôture du comité organisateur

UN ÉVÉNEMENT RENDU POSSIBLE ENSEMBLE

Merci aux acteurs et partenaires du Week-end Direction Santé

Une mobilisation locale pour la prévention, le bien-être et la santé de toute la communauté.

 ÉCOLE DU VAL-DE-GRÂCE		Longévitalité
COOP SANTÉ EASTMAN et les environs À votre service depuis plus de 10 ans! 		 Alexandrine Massé-Bombardier ostéopathe • thérapie du sport
	Marie-Noëlle Fontaine • kinésiologue • 	
 Connexion thermale		
Judo  Magog	Bloc 13	 WINSLOW DANCERS
		• LES MARCHÉS • Tradition