



## **Buts de la FAAG :**

### **Développer le "pouvoir d'agir sur sa vie" : "empowerment", "capacitation"**

La FAAG vise à développer et à transmettre un "pouvoir d'agir sur sa vie" en s'appropriant un savoir et "des tuyaux pour vieillir futé-e", en connaissance de cause dans les meilleures conditions possibles :

**Vous pouvez y participer en rejoignant les "JEUDIS de la FAAG"**, conférences interactives qui ont lieu pendant plusieurs jeudis par an, de 14h30 à 16h30, à l'UOG, Université Ouvrière de Genève, 3 Place des Grottes, 1201 Genève.

**Participation gratuite et sans préinscription.**

### **Les JEUDIS de la FAAG traitent, généralement sur 2 séances, d'un thème qui touche les aîné-es.**

Animées par des spécialistes, ces séances favorisent le dialogue et l'échange mutuel des expériences et connaissances avec et entre les participant-e-s sur des sujets souvent novateurs, méconnus ou ignorés.

**Les documents de chaque JEUDI sont accessibles sur [www.faaq-ge.ch](http://www.faaq-ge.ch), une vraie mine de savoir sur le Bien vieillir !**

### **Sujets traités (sélection) :**

Renouvellement cellulaire permanent de la naissance jusqu'à la mort ? Changements climatiques et canicule : quoi faire ? Douleurs et âge, Habitat des personnes âgées, Savoir être Proche aidant-e, Alimentation et digestion, Astuces pour rendre plus facile la vie en vieillissant, Prendre soin de mon bien-être psychique, Mes cinq sens ... Passeport sensoriel, Quelles bonnes postures et quels gestes dans nos activités quotidiennes ? Accompagnement spirituel et rituels, Âgisme vs réalité, Savoir s'adapter / être résilient, Une ossature saine / prévention des chutes et fractures, Amour à tout âge, Vieillir à domicile, en EMS, ou en IEPA ou aménager son domicile ? Addictions et vieillissement, Directives anticipées et Mandat pour cause d'inaptitude, Vivre sa fin de vie, Faire de mon stress mon ami, Grand âge : comment faire face ? Faut-il se vacciner contre la grippe ? Bien vieillir avec le diabète et d'autres maladies chroniques, Vieille peau : comment en prendre soin ? Trouver son style de vêtement, Bien dormir, Mobilité dans la ville et personnes âgées, Dents, Découragement, tristesse et dépression, Incontinence, Age et mémoire, Arthrose, Sexualité, Attaque cérébrale, Communiquer avec son médecin, Maltraitance des personnes âgées, Bénévolat, Deuil, Surmédication, Solitude, isolement et solidarité, ...

## **Prochains JEUDIS de la FAAG :**

### **Hypertension artérielle et âge**

2 et 23 novembre, 14h30 - 16h30

[www.faaq-ge.ch/post/hypertension-artérielle-et-âge](http://www.faaq-ge.ch/post/hypertension-artérielle-et-âge)

Séance 1 : **Comment prévenir ?**

Prof. hon. Antoinette Pechère-Bertschi, anc. Médecin-adjointe agréée responsable de l'unité hypertension, HUG

Séance 2 : **Arrêt cardiaque : comment détecter ? quoi faire ? quelle prévention secondaire ?**

Dr Frédéric Sittarame, Médecin associé en réadaptation cardiaque, HUG, accompagné d'un régulateur à la Centrale Urgences Santé 144 et d'un patient partenaire

**Intéressé-e ? Adressez un courriel à notre secrétariat [faag@vtxnet.ch](mailto:faag@vtxnet.ch)**

**Vous recevrez ainsi nos invitations**

ou pourrez demander une prise de contact avec un membre de notre Conseil de fondation : la FAAG organise **aussi des conférences extra muros** devant différents publics / associations / communes, voir p.ex. [www.faaq-ge.ch/post/l-isolement-en-question-rencontre-des-visiteurs-euses-des-paroisses-de](http://www.faaq-ge.ch/post/l-isolement-en-question-rencontre-des-visiteurs-euses-des-paroisses-de) ou [www.faaq-ge.ch/post/apege-ma-retraite-sans-me-mettre-en-retrait](http://www.faaq-ge.ch/post/apege-ma-retraite-sans-me-mettre-en-retrait) ou <https://www.faaq-ge.ch/post/habitat-des-personnes-âgées-la-situation-à-genève> ou [www.faaq-ge.ch/post/me-former-pour-mieux-avancer-en-âge-et-valoriser-mes-ressources](http://www.faaq-ge.ch/post/me-former-pour-mieux-avancer-en-âge-et-valoriser-mes-ressources)