

Festival de la santé Côte St. Luc

Cote St. Luc Health Festival

	Presentation	Synopsis	Biography
11:00 - 11:45	<p>Dr. Nathan Kuperstok</p> <p>Stress and Stress Management <i>Gestion du stress</i></p> <p>St. Mary's Hospital <i>Hôpital St. Mary</i></p>	<p>Dr. Kuperstok will discuss how to take charge of your thoughts, emotions, schedule, and the way you deal with stress.</p> <p><i>Dr. Kuperstock discutera de la façon de prendre en charge vos pensées, vos émotions, planification et la façon dont vous gérer le stress.</i></p>	<p>Dr. Kuperstok is the chief psychologist at St. Mary's Hospital and has been a practicing psychiatrist for the past 25 years. He has his own private practice specializing in depression/anxiety disorder, PTSD, marital therapy and mindfulness training.</p> <p><i>Dr. Kuperstock est un psychiatre pendant 25 années et il est aussi le psychologue en chef à l'hôpital St. Mary. Il a sa propre clinique privée spécialisé dans les troubles de dépression / anxiété, le stress post-traumatique, la thérapie conjugale et la formation de la pleine conscience.</i></p>
11:45 - 12:30	<p>Marc Renaud</p> <p>On the trace of the silent thief of sight <i>Sur la trace du voleur silencieux de la vue</i></p> <p>Jewish General Hospital <i>L'hôpital général juif</i></p>	<p>Glaucoma is still a mysterious eye disease, second cause of blindness worldwide yet, 50% of those affected do not know they have it. Early detection is important but if you have it, knowledge of the disease can help to control it.</p> <p><i>Le glaucome est une maladie mystérieuse, deuxième cause de cécité au monde. On dit que 50% des personnes atteintes, l'ignorent. Une détection précoce est donc importante et si l'on a la maladie, une bonne connaissance de celle-ci peut aider à la contrôler.</i></p>	<p>Marc Renaud is an ophthalmic technician, working in the field of glaucoma for the last 30 years. He is co-founder of the McGill Glaucoma Information Centre at the Jewish general hospital. His work as educator and patient advocate is known through his many conferences, radio, tv and written articles. He has recently been awarded the "Médaille de l'Assemblée Nationale du Québec" for his efforts in glaucoma awareness and education.</p> <p><i>Marc Renaud est un technicien en ophtalmologie, travaillant dans le domaine du glaucome depuis plus de 30 ans. Il est co-fondateur du Centre d'information sur le glaucome McGill à l'hôpital général juif. Son travail de vulgarisateur dans ce domaine est bien connu grâce à ses nombreuses publications d'articles, conférences et ses interventions à la radio et à la télévision. Il a récemment reçu la Médaille de l'Assemblée Nationale du Québec pour souligner ses efforts de sensibilisation et d'éducation dans le domaine du glaucome.</i></p>
12:30 - 1:15	<p>Dr. (James) Ashley Davidson</p> <p>Modern Approaches to Cancer Diagnosis <i>Les approches modernes de cancer</i></p> <p>St. Mary's Hospital <i>Hôpital St. Mary</i></p>	<p>Modern techniques have allowed us to achieve significant progress in the treatment of many malignant tumors that were previously considered fatal. Dr. Davidson will discuss the frequency, symptoms and ways to prevent and treat various types of cancer.</p> <p><i>Les techniques modernes nous permettrons de réaliser d'importants progrès dans le traitement de nombreuses tumeurs malignes qui étaient autrefois considérés comme mortels. Dr. Davidson discutera la fréquence, les symptômes et les moyens de prévenir et de traiter de divers types de cancer.</i></p>	<p>Dr. J. Ashley Davidson received his Bachelor of Science from McGill University in 2000, and completed MD training in 2004 at Queen's University in Kingston. He has served as the Chief Medical Resident at the Royal Victoria Hospital in 2007 and completed subspecialty training in Medical Oncology in 2009. Dr. Davidson is certified physician in both Internal Medicine and Medical Oncology.</p> <p><i>Dr. J. Ashley Davidson a obtenu son baccalauréat en sciences de l'Université McGill en 2000, et a terminé sa formation en 2004 à l'Université de Queen's. Il a fait son résidence et était résident en chef au à l'hôpital Royal Victoria en 2007 et à complété une formation surspécialité en oncologie médicale en 2009. Dr. Davidson est certifié en médecine interne et en oncologie médicale.</i></p>
Intermission	<p>Sam Maniatis</p> <p>Stretching Demonstration <i>Démonstration d'éirement</i></p> <p>Total Home Training (THT)® Total Home Training (THT)®</p>	<p>Sam will give a 15 minute demonstration of some basic stretching that you can do at home or at work to help increase your flexibility.</p> <p><i>Sam donnera une séance sur la souplesse où plusieurs étirements seront démontrés. Ces étirements peuvent être faits à la maison ou au travail.</i></p>	<p>Sam Maniatis has been a personal trainer for over 30 years. He is currently co-owner of his own company for the past 20 years, Total Home Training (THT) that provides home and corporate fitness. Sam also manages gyms, one municipal facility and a semi-private studio. He has been teaching and certifying personal trainers for the past 15 years and has been featured on CJAD.</p> <p><i>Sam Maniatis est un entraîneur privé depuis plus de 30 ans. Il est copropriétaire de sa propre entreprise pour les 20 dernières années, Total Home Training (THT), qui fournit l'entraînement à la maison ou au travail. Sam gère également les gymnases municipaux et aussi un studio semi-privé. Il enseigne des cours de certification pour des entraîneurs privés depuis les 15 dernières années et il est un collaborateur fréquent sur CJAD.</i></p>
Trade Show / Salon			



Festival de la santé Côte St. Luc

Cote St. Luc Health Festival

	Presentation	Synopsis	Biography
1:30 - 2:15	<p>Monica Fijalkowski Andréane Tardif</p> <p>Stroke Prevention <i>Prévention de l'AVC</i></p> <p>Richardson Hospital Heart and Stroke Foundation L'Hôpital Richardson Fondation des maladies du cœur et de l'AVC</p>	<p>Do you know how to tell if you are having a stroke? Would you know what to do if you or your loved one began to exhibit signs of a stroke? Learn how to act fast and to reduce your risk of having a stroke through healthy lifestyle choices.</p> <hr/> <p><i>Connaissez-vous les signes de l'AVC? Voulez-vous savoir ce qu'il faut faire si vous ressentez ces signes ou en êtes témoins? Apprenez à agir vite et à adopter de saines habitudes de vie afin de réduire votre risque d'AVC.</i></p>	<p>Monica Fijalkowski is a dietitian working at the Richardson hospital. A graduate from McGill University in dietetics, her work experience includes nutrition for cardiac rehabilitation, diabetes and stroke prevention.</p> <p>Andréane Tardif is a dietitian and health promotion project coordinator for the Heart and Stroke Foundation.</p> <hr/> <p><i>Monica Fijalkowski est une diététiste-nutritionniste travaillant à l'hôpital Richardson. Diplômée en diététique de l'Université McGill, son expérience de travail comprend la nutrition pour la réadaptation cardiaque, le diabète et la prévention de l'AVC.</i></p> <p><i>Andréane Tardif est une diététiste-nutritionniste et chargée de projets en prévention et promotion de la santé à la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC.</i></p>
2:15 - 3:00	<p>Dr. Christopher Labos</p> <p>Benefits of Exercise on Health <i>Bienfaits de l'exercice sur la santé</i></p> <p>McGill University Université de McGill</p>	<p>Exercise is not only about weight control. Regular exercise can help protect you from heart disease and stroke, high blood pressure, noninsulin-dependent diabetes, obesity, back pain, osteoporosis, and can improve your mood and help you to better manage stress.</p> <hr/> <p><i>L'exercice est non seulement important pour le contrôle du poids. L'exercice régulier peut vous protéger contre les maladies cardiaques ainsi que les accidents vasculaires cérébraux, l'hypertension artérielle, le diabète, l'obésité, les maux de dos, l'ostéoporose, et peut améliorer votre humeur et vous aider à mieux gérer le stress.</i></p>	<p>Dr. Labos is a cardiologist trained at McGill University and is the former chief resident in Internal Medicine and Cardiology. He is a regular contributor to the Montreal Gazette on subjects regarding health. His passion is to provide safe and scientific health information to rebuke the many myths and commercial products that exist on the marketplace.</p> <hr/> <p><i>Dr. Labos est un cardiologue à l'Université McGill et est l'ancien chef résident en médecine interne et en cardiologie. Il est un collaborateur régulier pour la Gazette de Montréal sur des sujets concernant la santé. Sa passion est de fournir des informations de santé sûrs et scientifiques pour réprimander contre les nombreux mythes et des produits commerciaux qui existent sur le marché.</i></p>
3:00 - 3:45	<p>Linda August Joanne Besner</p> <p>Facing loss of autonomy <i>Face à la perte d'autonomie</i></p> <p>West-Central Montreal Health le CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal</p>	<p>This seminar will empower residents with the information needed to help navigate the healthcare system in order to get what they need when faced with a loss of autonomy. There will be an overview of the various services available in the community based on the level of care needed.</p> <hr/> <p><i>Ce séminaire donnera aux résidents de l'information nécessaire pour aider à naviguer le système de soins de santé afin d'obtenir ce qu'ils ont besoin lorsqu'ils sont confrontés à une perte d'autonomie. Il y aura un aperçu des différents services disponibles dans la communauté en fonction du niveau de soins requis.</i></p>	<p>Joanne Besner has been working in the field of Geriatric Social work for over 25 years, is chair of Social services Committee of Cummings Centre for Seniors and CIUSSS Centre Ouest program manager for interdisciplinary homecare services.</p> <p>Linda August is responsible for the development of CIUSSS Centre Ouest admission processes to long term care centres that ensure the incoming person and their family have a comfortable transition from home.</p> <hr/> <p><i>Joanne Besner a travaillé dans le domaine du travail social gériatrique depuis plus de 25 ans. Elle est présidente du comité des services sociaux du Centre Cummings pour aînés et gestionnaire de programme CIUSSS Centre Ouest pour les services de soins à domicile interdisciplinaires.</i></p> <p><i>Linda August est responsable du développement des procès d'admission au CIUSSS Centre Ouest vers les centres de soins de longue durée qui assurent la personne entrant et leur famille une transition confortable de la maison.</i></p>
A message from / Un message de	<p>David Birnbaum</p> <p>MNA for D'Arcy-McGee and parliamentary to the Minister of Education and Minister of Higher Education</p> <p>Député de D'Arcy-McGee et adjoint parlementaire du ministre de l'Éducation et de la ministre de l'Enseignement supérieur</p>		
		<p>Greetings to all those participating in this first annual Côte Saint-Luc Health Festival. As the MNA for D'Arcy-McGee, I am excited to have this interesting and pertinent event take place in the City of Côte St-Luc. Health is such an important issue, for our government, of course, but for each of you as well. Prevention, nutrition and physical activity start with each of us, and many of the speakers you will hear and meet throughout the day will surely be able to provide you with information that will help you make healthier choices.</p> <p>Profitez-en!</p> <p><i>Félicitations à tous les participants de ce premier festival annuel de la santé de Côte-Saint-Luc. En tant que député de la circonscription de D'Arcy-McGee, je suis heureux que cet événement intéressant et pertinent ait lieu dans la ville de Côte-Saint-Luc. La santé est une question très importante pour notre gouvernement, bien sûr, mais également pour chacun d'entre vous. La prévention, la nutrition et l'activité physique commencent avec chacun d'entre nous et la plupart des conférenciers que vous écouterez et rencontrerez tout au long de la journée seront certainement en mesure de vous fournir les informations qui vous aideront à faire des choix plus sains.</i></p> <p>Profitez-en!</p>	

Thank you for your support / Merci pour votre soutien !

Spa Victoria Park
TCBY Yogourt
Portovino Restaurant
Carveli's Pizza

Les infirmières CSSS de la montagne
Jewish General Hospital
Donald Berman Maimonides Geriatric Centre
St. Mary's Hospital

Baton Rouge
Marathon Souvlaki
And / et

La ville de Côte St. Luc