

CONFÉRENCES GRATUITES



Conférences organisées par
la Table de réflexion et d'action de retraités et d'ainés
de la MRC Rivière-du-Nord



Une collaboration de:



Secteur de la Rivière-du-Nord



TRARA
TABLE DE RÉFLEXION ET D' ACTIONS
DE RETRAITÉS ET D'AINÉS
MRC de la Rivière-du-Nord



Le **Quartier 50+**
de Saint-Jérôme

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
des Laurentides

Québec

Mes loisirs, mon monde !

Mercredi 26 octobre 2016	Ces gadgets qui nous simplifient la vie Dre Jacqueline Rousseau et son équipe analysent avec vous comment s'y retrouver dans toutes ces technologies qui nous promettent sécurité, confort et le bonheur avant la fin de nos jours. Quel est l'impact réel de ces produits sur notre qualité de vie? Comment les technologies peuvent nous aider à vivre dans un environnement confortable et sécuritaire? Cette conférence vous permettra d'obtenir toutes les réponses à vos questionnements. Conférencière : Dre Jacqueline Rousseau, Ph. D., ergothérapeute, chercheuse au CRIUGM *, professeure à l'École de réadaptation de l'Université de Montréal et spécialiste des «gérontechnologies»
Mercredi 2 novembre 2016	Entendez-vous bien ? Lors de cette conférence sur la santé auditive, les thèmes suivants seront abordés : les types de surdité, leurs définitions, leurs taux de prévalence, les symptômes, le comportement, qui consulter, les moyens compensatoires (aides à l'audition), les stratégies de communication, les acouphènes, le bruit et les services offerts par votre Centre de réadaptation. Conférencier : Michel Nadeau, Association des devenus sourds et malentendants du Québec.
Mercredi 30 novembre 2016	Bien manger pour mieux penser Il n'y a pas d'aliments miracles pour la mémoire. Par contre, il est vrai que l'alimentation peut influencer la santé du cerveau. Lors de cette conférence, vous apprendrez quels sont les amis et les ennemis d'un cerveau en santé. Des astuces vous seront également données afin de vous soutenir dans votre cheminement vers une saine alimentation. Conférencière : Mélanie Narbonne, nutritionniste au soutien à domicile du CISSS des Laurentides—secteur de Saint-Jérôme
Mercredi 7 décembre 2016	La «zénitude» festive, pour un temps des fêtes sans stress et sans détresse. Pour plusieurs, le temps des fêtes est une période propice à générer du stress, de la fatigue et de la consommation exagérée. Il y a l'anxiété des rencontres de famille et les traditions qui s'éteignent souvent à cause des nouvelles réalités familiales et la solitude qui peut être difficile à vivre. Venez découvrir comment rester zen : renouveler ses idées et croyances sur l'aspect matériel, émotionnel et spirituel du temps des fêtes : revisiter le vrai sens de cette période, retrouver le plaisir, le calme, la joie et l'harmonie. Ainsi, vous pourrez dire sincèrement à tous et à vous-même: <i>Joyeuses Fêtes!</i> Conférencière : Louise L. Lamoureux, M. Éd., c.m., conférencière, auteure, coach et formatrice.

Joignez-vous à nous de 13h00 à 15h00
au Quartier 50+ situé au 425, rue Jean-Baptiste-Rolland Est à Saint-Jérôme.

**** Places limitées : Réservez votre place ****
en téléphonant

au Quartier 50+ au 450 432-0550 durant les heures d'ouvertures.

Entrée libre

Nous vous attendons en grand nombre !

Entrée libre