

PIQUE-NIQUES CONFÉRENCES



Conférences gratuites 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



Mes loisirs, mon monde !

Centre de santé et de services sociaux
de Saint-Jérôme

| | |
|--|--|
| <p>Jeudi 9 février 2012</p> | <p>Agir pour mieux vivre ! <i>Cette conférence vise à sensibiliser les aînés et leurs proches aidants à l'anxiété et à la dépression. Elle leur permet d'en connaître davantage sur les signes et symptômes, la prévalence de ces troubles, les traitements existants ainsi que les ressources d'aide. Elle aborde également le rôle et les défis du proche aidant. Grâce à cette conférence, vous serez en mesure de briser les mythes et les tabous entourant les maladies mentales, de distinguer le stress et la déprime versus l'anxiété et la dépression, de reconnaître les signes et les symptômes de l'anxiété et de la dépression, d'insister sur l'importance d'en parler pour se soigner et mieux vivre, de découvrir les traitements existants et les ressources d'aide et de sensibiliser les proches aidants sur leurs défis et identifier les moyens de se protéger.</i> Conférenciers : Danielle Dallaire, B.Sc., M.Ed. de la Fondation des maladies mentales du Québec</p> |
| <p>Jeudi 8 mars 2012</p> | <p>Vous êtes en perte d'autonomie ou vous accompagnez une personne en perte d'autonomie ? Les déplacements ... un lourd fardeau ? Mieux vaut prévenir que guérir ! <i>Nous vous proposons quelques pistes de solution : Transport adapté, transport bénévole, vignette de stationnement (en tant que chauffeur ou passager), adaptation de véhicule personnel, subventions disponibles, visite d'un véhicule adapté sur place (à l'intérieur même du Quartier 50+)</i> Conférenciers : Mmes Suzanne Chénier et Élyse Phaneuf du RUTAC MRC RDN, et M. Yvon Laverdière de Van Action (Adaptation de véhicule)</p> |
| <p>Jeudi 12 avril 2012</p> | <p>Les religions dans l'actualité : quelques clés de compréhension. <i>Depuis une bonne dizaine d'années, pas une journée ne se passe sans que les médias ne relaient une nouvelle concernant la religion. Qu'il soit question de l'immigration au Québec, qui amène avec elle de nouvelles religions peu familières, de la violence interreligieuse dans le monde. On évoque aussi le fait que la religion traditionnelle des Québécois, le Catholicisme, serait en voie de diminution rapide. Du côté de nos voisins américains, Dieu paraît populaire dans la sphère publique, alors qu'ici, il se fait plus discret. Bref, plusieurs idées circulent. Comment s'y retrouver? Cette conférence donnera quelques repères, en plus de rappeler quelques aspects historiques sur les religions.</i> Conférencière : Solange Lefebvre, professeure titulaire à la Faculté de théologie et de sciences des religions de l'Université de Montréal, titulaire de la Chaire Religion, culture et société et directrice du Centre d'étude des religions (CÉRUM).</p> |
| <p>Jeudi 10 mai 2012</p> | <p>L'amour après 50 ans, une suite ou un nouveau départ ? <i>Après 30, 40 ou 50 ans passés en couple, vous vous questionnez sur votre vie sexuelle ? Vous avez vécu un divorce ou votre conjoint(e) est décédé et vous vous retrouvez « célibataire ». Dans le cas où vous souhaitez encore connaître l'amour plusieurs questions vous viennent à l'esprit. Une sexologue répondra à toutes vos questions ainsi qu'à celles qui lui auront été soumises par les participants de manière anonyme avant le début de la conférence. Invitée à partager son expertise dans le cadre de certaines émissions de télévision traitant de la sexualité des plus de 50 ans, elle apportera les réponses les plus justes et les plus pertinentes pour le bénéfice des participants.</i> Conférencière : Manon Leclerc, sexologue, psychothérapeute et thérapeute conjugale.</p> |

**Joignez-vous à nous de 12h30 à 14h30
au Quartier 50+ situé au 425, rue Jean-Baptiste-Rolland Est à Saint-Jérôme.**

**Il est préférable de réserver votre place en téléphonant au Quartier 50+ au 450 436-1512
durant les heures d'ouvertures ou encore en laissant un message au (450) 432-2777 poste 26777.**

Entrée libre

**Bistrot sur place ou apportez votre lunch.
Nous vous attendons en grand nombre !**

Entrée libre

* La TRARA et le Quartier 50+ ne peuvent être tenus responsables des propos tenus par les conférenciers *