

## Café-conférences - FADOQ Pont-Rouge

Programmation 2022-2023



**Maison des aînés - Place Saint-Louis**

189, rue Dupont, 2<sup>e</sup> étage, porte 14 (arrière) Pont-Rouge

Facebook : FADOQ Pont-Rouge – Café conférences)

**Mercredi, 21 septembre 2022 - 9 H 30**

**En vieillissant, on court moins vite**

La vie de couple, c'est du sport, et quand la retraite arrive, ça prend quelques ajustements! Et pourquoi sommes-nous plus occupés en vieillissant? Il faut que je fasse ci, il faut que je fasse ça... Courir après ce temps si précieux, et la pandémie nous a obligé à une pause...a-t-on changé? Marie-Élise Joosten est une conférencière thématique humoristique qui aborde tous les sujets de la vie quotidienne tout en humour, pour le plaisir de rire... de soi!

**Conférencière humoriste: Marie-Élise Joosten**

**Dimanche, 16 octobre 2022 - 13 H 30 salle Marcel Bédard**

**Quête identitaire à travers Kukum et Tiohtiàke**

Michel Jean est auteur innu de Mashteuatsh et chef d'antenne. Auteur de neuf livres, il a aussi dirigé deux recueils de nouvelles mettant de l'avant des voix autochtones. À travers son œuvre, on découvre sa quête identitaire. Kukum, qui rend hommage à son arrière-grand-mère, sorti au Québec en 2019 et en France en 2020.

Son dernier livre Tiohtiàke, paru en 2021, et qui signifie Montréal en langue mohawk. À travers l'histoire d'Élie Mestenapeo se révèle les blessures intergénérationnelles causées par les pensionnats autochtones.

**Conférencier : Michel Jean, auteur innu et chef d'antenne de LCN**

**Mercredi, 16 novembre 2022 - 9 H 30**

**Docteur, est-ce normal ce qui m'arrive en vieillissant?**

Cette conférence traitera des principaux changements physiques normaux liés au vieillissement. Comment se fait sentir le passage des années sur les différents organes et systèmes de notre corps et en quoi cela affecte-t-il le fonctionnement de chacun? C'est ce que l'activité clarifiera aux participants, en plus de leur fournir quelques sages conseils pour un vieillissement réussi.

**Conférencière : Dre Michèle Morin, gériatre**

**Mercredi, 18 janvier 2023 - 9 H 30**

**Comment prendre soin de sa santé mentale**

Sensibiliser les participants à l'importance de prendre soin de sa santé mentale personnelle et collective, démystifier certains préjugés et réfléchir sur les outils pouvant aider à maintenir une saine santé mentale seront abordés pendant la présentation

**Conférencière : Marie-Pier Denis, L'Arc en ciel**

**Mercredi, 15 février 2023 - 9 H 30**

**Explorer la vie en résidence**

Faire le point entre le secteur public (CHSLD) et les résidences privées pour aînés(es) (RPA)

**Conférencière : Julie Labbé, conseillère en hébergement pour personnes âgées**

**Mercredi, 15 mars 2023 - 9 H 30**

**Aménager son coin fleuri sans maux de tête et réussir ses balconnières et ses potées fleuries**

La rencontre portera sur les éléments de base pour aménager ses plates-bandes et entretenir des végétaux sans souci.

**Conférencière : Johanne Boucher**

**Mercredi, 19 avril 2023 - 9 H 30**

**Les merveilles de l'Inde**

On ne compte plus les voyages qu'il a faits, qu'il a accompagnés et guidés à travers le monde. C'est pour lui une véritable passion qu'il se fera plaisir de partager avec vous.

**Conférencier : Laurier Tremblay, chef de projets et accompagnateur**

### Comité et responsabilités

Responsable	Gaétane Paquet, 418-873-2329
Trésorerie	Colette Germain et Hélène Dussault
Secrétariat	Jean-Yves Faucher et Diane Laroche
Publicité	Diane Laroche, Francine Paquet et Gaétane Paquet
Conférenciers	Jean-Yves Faucher, Conrad Laroche, Francine Paquet, Gaétane Paquet et Lise Paquet

### Mission

Notre mission est d'informer, de prévenir, de sensibiliser et de poursuivre le développement de la culture chez les gens âgés de 50 ans et plus en leur offrant des conférences sur des sujets variés avec des gens compétents.

### Tarifs

Carte de membre - 40 \$ pour les 7 conférences ou 8 \$ par conférence. Les personnes qui étaient membres en 2019-2020 et 2021-2022 bénéficieront d'un crédit de 15 \$ suite à l'annulation des conférences à cause de la Covid-19. Les normes sanitaires seront respectées. Au plaisir de vous rencontrer.

### Merci à nos précieux commanditaires!

Ville de Pont-Rouge pour sa collaboration et Pharmacie Jean Coutu

 VILLE DE  
**PONT-ROUGE**  
Ville d'avenir

 **Jean Coutu**  
Louis-Philippe Royer, propriétaire  
167, rue Dupont, Pont Rouge (418) 873-4259