CAFÉS-RENCONTRES

Hiver 2019

THÈMES ABORDÉS

Les premiers mercredis du mois, de 13 h 30 à 15 h 30

06/02	Les mythes et la réalité de la sexualité après 50 ans	Comme tout le reste, notre sexualité évolue au fil du temps. À première vue, avancer en âge peut sembler représenter un frein dans l'expression de notre sexualité. Mais quand est-il vraiment ? C'est ce que nous découvrirons en compagnie de Madame Amélie Bleau, sexologue, à l'organisme SEXPLIQUE.
06/03	Bâtir son estime de soi	On entend souvent qu'il est important d'avoir une bonne estime de soi. C'est certain. Mais qu'est-ce au juste que l'estime de soi ? Quel rôle vient-elle jouer dans notre vie ? Comment bâtir une estime de soi solide ? C'est là quelques questions que nous aborderons en compagnie de Madame Sandra Renaud de la Maison de la famille Rive-Sud.
03/04	Ma vie entre figuier et érable	Venez faire la connaissance de Madame Nour Sayem, fondatrice du projet « Aliments ensemble » favorisant l'intégration de femmes syriennes à notre communauté. Venez entendre le récit passionnant d'une femme forte et déterminée, au parcours de vie hors de l'ordinaire.
01/05	Un chausson avec ça ? (Les défis de la génération « sandwich »)	<p>Comment maintenir une bonne santé mentale quand on est le soutien à la fois de ses enfants et de ses parents qui vieillissent ? Comment maintenir l'équilibre et ne pas s'oublier dans tout ça ?</p> <p>Sylvie Fortier, de « Promotion vieillissement », est elle-même plongée dans cette réalité. Elle pourra donc nous en parler en connaissance de cause et avec la touche d'humour qu'on lui connaît. Elle nous partagera également quelques pistes de solution.</p>

Inscriptions : 418 839-0749

Au plaisir de vous accueillir !