



OYÉ! OYÉ!

Colloque

L'ART DE BIEN VIVRE

« SON ÂGE »

Date : Jeudi, 14 novembre 2024

Heure : 8H00

Endroit : Delta Saguenay (Arvida)

Coût : Gratuit *

Invités : Marjorie Northrup, Patrick Potvin, Dominic Gagnon,
Mélissa Carpentier, Dr Françoise Turgeon, un membre du barreau

Programmation :

8h à 9h : Accueil (jus et café)

9h00 : Mot de la présidente de l'AREQ Jonquière (Odette Tremblay)

9h15 : Conférence (Mme Marjorie Northrup, centre d'action bénévole de Montréal)

10h15 : Pause (viennoiseries et breuvages)

10h30 : Justice de proximité « Il n'y a pas d'âge pour faire valoir ses droits » (membre du barreau)

11h30 : Routine d'entraînement (Salsa Nueva, Patrick Potvin, professeur de danses latines)

12h00 : Dîner inclus

13h30 : Les fraudes et la maltraitance auprès des personnes âgées (Dominic Gagnon, policier)

14h30 : Pause santé

14h45 : Yoga (Mélissa Carpentier, professeure de yoga Kripalu)

15h15; La santé mentale (Dr Françoise Turgeon)

16h15 : Mot de clôture (Mme Marjorie Northrup)

(Vous pourrez visiter les kiosques sur place pendant vos moments de pause)

Réservation :

Places limitées à 175 personnes (réservées aux membres et aux conjoints et conjointes).

* Un montant de 5\$ sera requis pour réserver votre place lors de votre inscription.

Jeudi, 17 octobre 2024, lors du déjeuner mensuel

Vendredi, 18 octobre 2024, au bureau du Syndicat (porte arrière)

N.B. Ce colloque est rendu possible grâce à une subvention du gouvernement canadien du

« Programme Nouveaux Horizons pour Aînés »