

  
Le riirs vous invite !

6 conférences réservées à  
nos membres

# Conférences web 2023-2024 riirs

## Sommeil et Rêves

**Bien dormir et mieux comprendre les  
messages de la nuit**  
Conférencière: Nicole Gratton

Le 2 novembre - 13:30 à 14:45 h



## Sécurité informatique

**Prévenir la fraude ça débute avec vous »**  
Conférencière : Sgt  
Marie-Josée Gervais

Le 5 décembre - 13:30 à 14:45 h



## Le Yoga

**Pourquoi est-il efficace sur la santé  
physique et mentale?**  
Conférencière : Isabelle Cyr de  
55+ Yoga

Le 11 janvier - 14 h à 15h 15



## La santé chez les aînés

**Prendre le bon chemin pour  
vieillir en santé et en vitalité!**  
Conférencière : Catherine Bouchard Md

Le 9 février - 10 h à 11 h 15



## Des finances personnelles en santé

Conférencier : Johanne Le Blanc  
Option consommateur

Le 7 mars - 10 h à 11 h 15



**La retraite au Québec  
et ses transformations récentes  
« la nécessité d'y voir clair »**

Conférencier : François L'Italien  
de l'Observatoire de la retraite

Le 3 avril - 13 h à 14 h 15



**Surveillez les infolettres pour l'ouverture des inscriptions !  
Aucune inscription ne sera acceptée en dehors des plages le faire !**