

**TRARA** : Table de Réflexion et d'Actions de Retraités et d'Aînés de la MRC de la Rivière-Du-Nord.

**Sa mission est :**

- D'échanger et analyser des informations sur des sujets concernant les retraités et les aînés de la MRC Rivière-Du-Nord ou tout autre sujet d'intérêt commun ;
- De se concerter sur les aspirations des retraités et des aînés et de trouver des moyens ou des correctifs pour répondre à leurs besoins ;
- D'avoir un rôle de représentation et d'action auprès des différentes instances pour tout sujet concernant les retraités et les aînés ;
- D'initier des séances d'information, de sensibilisation et de formation.

Nous sommes heureux de vous présenter la programmation de nos conférences pour l'automne 2023.



1. Mardi 24 octobre 13h30 **en virtuelle**. « **Le monde mystérieux des émotions** »

[Le monde mystérieux des émotions BILLETS, mar, 24 oct. 2023 à 13:30 | Eventbrite](#)

*Un lien Zoom vous sera envoyé 24 heures avant la conférence.*

---



2. Mardi 7 novembre 19h **en présence**. « **Démystifier la transition de la fin de vie grâce au théâtre.** »

Salle Anthony- Lessard : 101 Place du Curé-Labelle Saint-Jérôme, QC J7Z 1X6  
[Démystifier la transition vers la fin de vie grâce au théâtre BILLETS, mar, 7 nov. 2023 à 19:00 | Eventbrite](#)

---



3. Mardi 12 décembre 19h **en virtuelle**. « **Ça marche! S'entraîner pour garder la mobilité.** »

[Ça marche! S'entraîner pour garder sa mobilité BILLETS, mar, 12 déc. 2023 à 19:00 | Eventbrite](#)

*Un lien Zoom vous sera envoyé 24 heures avant la conférence.*

---

**Invitez vos membres, résidents, proches, familles et amis à partager la programmation et à y assister en grand nombre.**

Toutes les conférences sont gratuites et offertes par plusieurs organismes dont : l'AREQ, le comité des usagers de Saint-Jérôme du CISSS des Laurentides, la TRARA en collaboration avec les bibliothèques de Saint-Jérôme.

Les conférences sont présentées sous forme virtuelle ou mode présentiel une fois par mois le mardi soit en pm ou en soirée.

Suivez-nous sur nos pages Facebook :

- [TRARA](#)
- [Salon des aînés Saint-Jérôme](#)

Et nos sites Web :

- [À propos - TRARA](#)
- [Salon des aînés de Saint-Jérôme](#)

Les membres du Comité conférence de la TRARA



COMITÉ DES  
USAGERS DE  
SAINT-JÉRÔME  
●●●●●●●●●●●●●●●●

Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
des Laurentides  
Québec 

AREQ   
CSQ

 Bibliothèques  
de Saint-Jérôme