



## CAFÉS-RENCONTRES HIVER 2020



### THÈMES ABORDÉS

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

05//02	<b>Vaincre l'endettement »</b>	Au sortir des Fêtes, nous sommes parfois épuisés. Il arrive aussi que le contenu de notre portefeuille le soit également, tandis que nos cartes de crédit, elles, sont gonflées à bloc ! Grâce à Madame Simone Bilodeau de l'Association coopérative d'économie familiale de la Rive-Sud (ACEF Rive-sud), venez faire le plein de solutions pour vaincre l'endettement.
04/03	<b>Cyberfraude et vol d'identité : comment s'en protéger</b>	Avec l'affaire du vol de données chez Desjardins qui touche 4,2 millions de personnes et les multiples autres cas de fraude par l'intermédiaire d'internet, nous sommes tous concernés par cette question. Nous avons donc intérêt à nous informer de façon à pouvoir nous en protéger le plus possible. Nous avons fait appel à Monsieur Christian Cantin de la police de la Ville de Lévis, pour nous apprendre comment déjouer ce type de fraude.
01/04	<b>L'anxiété : mieux la connaître pour mieux la vivre au quotidien</b>	Cette rencontre vise principalement les cibles suivantes : avoir une définition claire de l'anxiété ; être en mesure de différencier l'anxiété, la peur, le stress et les inquiétudes entre autres ; préciser les principales problématiques reliées à l'anxiété ; obtenir des indications et des suggestions de traitement; identifier les ressources du milieu; et finalement, permettre aux participants de partager leurs expériences et leurs manières de composer avec l'anxiété. Pour nous accompagner, tout au long de cet après-midi, Monsieur Francis Letarte, psychologue à la retraite.
06/05	<b>La communication dans le couple (et dans nos interactions)</b>	Nous parlons depuis nos premières années de vie et la communication constitue l'un des éléments fondamentaux nous permettant d'entrer en relation les uns avec les autres. Comment faire en sorte que la communication dans notre vie de couple et dans nos relations avec les autres soit riche, pleine et satisfaisante ? C'est ce sur quoi nous nous arrêterons en compagnie de Monsieur Vedran Halaj, sexologue de l'organisme SEXPLIQUE.

Inscription : 418 839-0749

Au plaisir de vous accueillir !