

COURS PRATIQUES

Cours de cuisine végétale



Danièle Starenkyj
Auteure du best-seller
Le bonheur du végétarisme

Lancez-vous à la découverte d'une cuisine savoureuse, saine, et équilibrée pour le déjeuner, le dîner, et le souper ! Chaque soirée offre un cours théorique, des recettes, et une dégustation.

Quatre rencontres : les mardis 10, 17, 24 septembre, et mardi le 1^{er} octobre, de 18 h 30 à 20 h 30

Inscription et matériel : 120 \$

Gardiens avertis



Ce cours donné par une formatrice jeunesse certifiée par la Croix-Rouge permet aux jeunes âgés de 11 à 15 ans d'acquérir les techniques de base en secourisme et les compétences nécessaires pour prendre soin d'enfants plus jeunes qu'eux.

Dimanche le 8 septembre, de 8 h 30 à 16 h 30

Inscription : 65 \$

COURS PRATIQUES

À vos citrouilles !



Marianne Lemay
M.D.

« Quand on a faim, une citrouille vaut mieux qu'un carrosse... » Dans la vraie vie, les citrouilles font des petites merveilles grâce à leur richesse en vitamines, en minéraux, et en antioxydants ! Dans cet atelier, Marianne vous fera entrer dans le monde extraordinaire de cette grosse courge orange, de la chair à la graine. Théorie, conservation, recettes, et dégustation.

Lundi le 21 octobre, de 18 h 30 à 20 h 30

Inscription et matériel : 30 \$



COURS PRATIQUES

Prêts à rester seuls



Ce cours donné par une formatrice jeunesse certifiée par la Croix-Rouge permet aux jeunes âgés de 9 à 13 ans d'apprendre des techniques de base en secourisme et d'acquérir les compétences nécessaires pour assurer leur sécurité lorsqu'ils ne sont pas sous la supervision directe d'un parent, d'un tuteur, ou d'un adulte en qui ils ont confiance.

Dimanche le 22 septembre, de 9 h à 14 h 30

Inscription : 60 \$

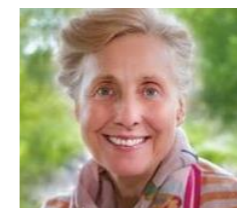
*** Un grand merci pour votre contribution ! Toutes les contributions serviront aux dépenses inhérentes aux activités.**

Les ateliers et activités suivis de * sont également offerts par ZOOM.**

Photos : Pixabay
Toile : Rachelle Belleirve

COURS PRATIQUES

À la découverte des légumes racines



Danièle Starenkyj
Auteure du best-seller
Le mal du gras

Richesse de nos ancêtres, les légumes racines ont contribué à la construction d'une population solide et résistante ! À la portée de tous, ces aliments énergétiques, nourrissants, riches en minéraux assimilables, délicieusement sucrés, sont de culture et de conservation faciles. Théorie, recettes, et dégustation vous attendent !

Mardi le 15 octobre, de 18 h 30 à 20 h 30

Inscription et matériel : 30 \$



SANTÉ PHYSIQUE

Mieux dormir Groupe de soutien



Dre Marianne Lemay
Médecin de famille

Suite à son atelier « L'insomnie : peut-on espérer enfin dormir ? », Dre Marianne Lemay animera un groupe de soutien en vue de la mise en place des outils pour arriver à un sommeil paisible et réparateur.

Trois rencontres : lundi 9 septembre, lundi 7 octobre, et lundi 11 novembre, de 19 h à 20 h

Inscription : 60 \$

• sur réservation



ÉVÈNEMENT SPÉCIAL GRATUIT



LA SANTÉ GLOBALE, ÇA VOUS INTÉRESSE ?

Et s'il ne fallait que 8 règles toutes simples pour maximiser votre santé ?

Dans une ambiance chaleureuse et familiale, venez les découvrir lors de notre **Expo Santé !**

QUAND :
17 et 18 août 2024, de 10h à 16h30

OÙ :
Pavillon Arthabaska, 100 Chemin du mont Arthabaska, Victoriaville, G6S 0N4

Un parcours dynamique de prévention :

- Évaluation de l'âge biologique
- 8 stations santé
- Tests variés (tension artérielle, capacité pulmonaire, etc.)
- Conférences
- Le coin des enfants (théâtre de marionnettes, activités santé, jeu gonflable, etc.)
- Et plus encore !

Joignez-vous à nous pour une journée inoubliable de découverte !

SANTÉ PSYCHOLOGIQUE

Surmonter l'anxiété et la dépression ***



Programme du Dr Neil Nedley
Auteur du livre *Surmonter l'anxiété et la dépression*

La dépression est réversible. Ce n'est pas une fatalité. Ce n'est pas non plus un état dans lequel on est condamné à demeurer jusqu'à la fin de ses jours. Découvrez dès maintenant la méthode du Dr Nedley, laquelle a aidé des milliers de personnes internationalement !

Séance d'information gratuite :

Samedi le 21 septembre, à 19 h

Mercredi le 25 septembre, à 19 h

SANTÉ PHYSIQUE

La puissance de l'exercice léger ***



Danièle Starenkyj
Écrivaine et conférencière de renommée internationale

Se pourrait-il que l'EXERCICE D'INTENSITÉ LÉGÈRE tout au long de la journée ait les mêmes effets bénéfiques sur la santé cardiométabolique qu'une séance de deux heures d'exercice d'intensité vigoureuse ? Dans cet atelier, Danièle Starenkyj nous emmène à la découverte de ce type d'exercice, ainsi que de ses nombreux bienfaits par rapport à la position assise que nous maintenons pendant des heures au bureau, en voiture, devant les écrans, tout au long de la journée.

Mardi le 29 octobre, à 19 h

Contribution suggérée : 20 \$*
• sur réservation



ART ET CULTURE

La nature... comme vous ne l'avez encore jamais vue *Les paraboles de Rachelle*



Rachelle Bellerive
Artiste
Professeure de maths

Dans une présentation originale de la nature, Rachelle vous propose un voyage artistique unique en son genre ! Ensuite, elle vous fera entrer dans son univers de paraboles sur toile – un régal pour les amateurs d'art, et un outil pour la réflexion.

- ❖ Présentation de « La nature... comme vous ne l'avez encore jamais vue »
- ❖ Exposition « Les paraboles de Rachelle », toiles commentées par l'artiste
- ❖ Goûter

Dimanche le 27 octobre, à 14 h 00
Contribution suggérée : 20 \$
• sur réservation



CENTRE
VIE
MEILLEURE
DES BOIS-FRANCS



Centre de services à la communauté

30, rue de l'Hôtel-de-Ville
Warwick (Québec) JOA 1MO

centreviemeilleure.org

PROGRAMMATION

Automne 2024

INFORMATION ET INSCRIPTION
819.460.0664



<https://www.facebook.com/Vie.Meilleure.Warwick/>