

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 9, 16, 23 et 30 avril, 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 21 janvier, de 8 h 30 à 16 h 30
Inscription : 65 \$

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 28 janvier, de 9 h à 14 h 30
Inscription : 60 \$

Le régime méditerranéen



Danièle Starenkyj
Auteure du best-seller
Le mal du gras

POURQUOI les cardiologues recommandent-ils le régime méditerranéen à leurs patients ? Découvrez les qualités exceptionnelles de ce régime pour prévenir et modifier les facteurs de risque de la maladie cardiovasculaire, soit l'hypertension, la dyslipidémie, l'obésité, le diabète. Théorie, recettes, et dégustation.

Mardi le 14 mai, de 18 h 30 à 20 h 30
Inscription et matériel : 30 \$

Vos impôts : 60 idées pour en payer moins !



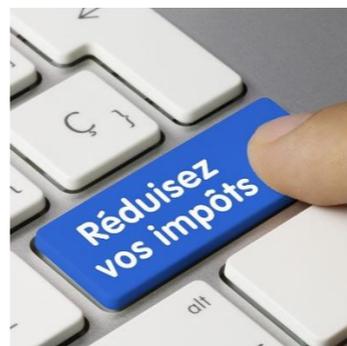
Alex Dumai, MBA
Conseiller en placement
et planificateur financier

C'est le temps des impôts ! Fort de son expertise en matière de finance, Alex vous fera découvrir de nombreuses façons simples et efficaces de réduire vos impôts. Résultat : plus d'argent dans vos poches !

Mercredi le 7 février, à 19 h

Inscription et matériel : 25 \$

• **sur réservation**



SANTÉ PHYSIQUE

**28 JOURS
SANS ALCOOL,
ÇA FAIT DU BIEN.**



Le Centre Vie Meilleure soutient le « Défi 28 jours sans alcool » de la Fondation Jean Lapointe.

Ce défi s'adresse à toi, à tous. Il vise à sensibiliser les gens sur la place que l'alcool prend dans leur vie. Les fonds recueillis serviront à faire de la prévention des toxicomanies chez les jeunes.

Vingt-huit jours sans alcool ? Vas-y, relève le défi !

Pour s'inscrire : <http://defi28jours.com/>

Viens aussi assister à notre fameux 5 à 7 !

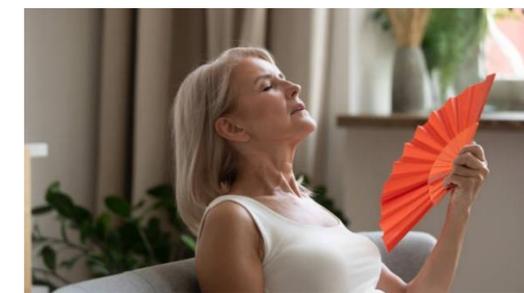
Goûter et dégustation de boissons non alcoolisées

Tirage d'un assortiment de boissons non alcoolisées.

Un rendez-vous pour toi, pour tous !

Judi, le 1^{er} février, de 17 h à 19 h

• **sur réservation**



La ménopause : ce qu'il faut savoir pour bien la vivre ***



Dr Jack Long
Gynécologue

Bouffées de chaleur... Irritabilité... Déprime... Troubles du sommeil... Pertes de mémoire... Si vous vous reconnaissez dans ces symptômes, ne manquez l'atelier du Dr Long ! Il se fera un plaisir de vous y présenter les différents outils pour bien vivre la ménopause, cette nouvelle étape de votre vie.

Mercredi le 27 mars, à 19 h

Contribution suggérée : 20 \$*

• **sur réservation**

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 27 janvier, à 19 h

Lundi le 29 janvier, à 19 h

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

Au secours de la pensée



Yvon Grondin,
chiropraticien
Directeur adjoint du
programme « Surmonter
l'anxiété et la dépression »

Les pensées négatives ruinent la vie. Cet atelier vous permettra de passer

- ❖ de la pensée « fragile » à la pensée « forte »
- ❖ de la pensée « conflit » à la pensée « harmonie »
- ❖ de la pensée « désorganisée » à la pensée « organisée »
- ❖ de la pensée « échec » à la pensée « réussite »

Quatre rencontres : le mercredi 28
février, et les mercredi 6, 13, 20 mars, à
19 h

Inscription et matériel : 100 \$

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

Comment rajeunir son
cerveau chaque jour ***



Danièle Starenkyj
Écrivaine et
conférencière de
renommée
internationale

La neurogenèse est une grande découverte du 21^e siècle ! Que faire pour l'exploiter au maximum ? Des choses simples qui produisent quotidiennement des neurones neufs et préservent nos capacités cognitives jusqu'à 90 ans... et au-delà !

Mardi le 7 mai, à 19 h

Contribution suggérée : 20 \$ *

• sur réservation

SANTÉ SPIRITUELLE
Accompagnement spirituel



Edley Chineegadoo
Accompagnateur
spirituel

Vous avez besoin de partager une épreuve ? Vous avez besoin d'une écoute attentive et respectueuse ? Edley est à votre disposition tous les jeudis, de février à juin inclusivement. Ce service est offert à tous, peu importe leur allégeance spirituelle.

Aucuns frais

• sur rendez-vous seulement

SANTÉ PHYSIQUE



L'insomnie : peut-on
espérer enfin dormir ?



Dre Marianne Lemay
Médecin de famille

Les difficultés liées au sommeil sont plus fréquentes qu'on ne le pense. L'insomnie, c'est un cauchemar... éveillé. Le truc consistant à compter des moutons ne marche pas ? Alors venez à cet atelier dans lequel Dre Marianne abordera ce trouble du sommeil et partagera des découvertes intéressantes en matière de prise en charge de l'insomnie.

Mercredi le 1^{er} mai, à 19 h

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
Hiver-printemps 2024

INFORMATION ET INSCRIPTION
819.460.0664



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