

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, une démonstration, et une dégustation.

Quatre rencontres : les mardis 5, 12, 19 et 26 septembre, de 18 h 30 à 20 h 30

Inscription et matériel : 120 \$

Tutorat en maths ***



Rachelle Bellerive
Professeure de maths

Pas toujours évident, les maths ! Tu as besoin d'un coup pousse ? Rachelle se fera un plaisir de t'aider dans cette matière. Le tutorat se fait en ligne seulement, sur Zoom. Niveau secondaire et Cegep.

Inscription : 20 \$ par heure de tutorat

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 10 septembre, 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.

Vendredi le 15 septembre, de 9 h à 14 h 30
Inscription : 60 \$

60 idées pour réduire vos impôts



Alex Dumai, MBA
Conseiller en placement
et planificateur financier

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 !

Lundi le 16 octobre, à 19 h

Inscription et matériel : 25 \$

• **sur réservation**



Les légumineuses : les connaître, les cuisiner, les apprécier !



Danièle Starenkyj
Auteure du best-seller
Le mal du gras

Les légumineuses sont consommées depuis plusieurs millénaires par des peuples du monde entier. Elles sont un trésor nutritionnel ! Venez découvrir leurs qualités nutritives et la façon de les cuisiner. Théorie, recettes, et dégustation.

Mardi le 24 octobre, de 18 h 30 à 20 h 30

Inscription et matériel : 30 \$



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.

Lundi le 2 octobre, 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 23 septembre, à 19 h

Mercredi le 27 septembre, à 19 h

Votre microbiote : soignez-le
et retrouvez la joie de
vivre !



Danièle Starenkyj
Écrivaine et
conférencière de
renomée
internationale

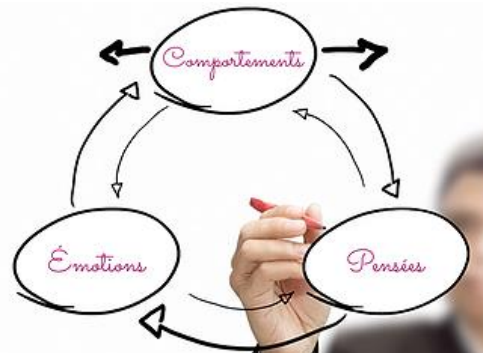
Quel regard la psychiatrie nutritionnelle jette-t-elle sur l'importance de la nutrition dans le maintien de la santé mentale et de la fonction cognitive ? Dans cet atelier, Danièle Starenkyj se propose de vous faire découvrir l'univers phénoménal du microbiote, notre deuxième cerveau.

Mardi le 7 novembre, à 19 h
Contribution suggérée : 20 \$ *
• sur réservation

*** 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.

Au secours de la pensée



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

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

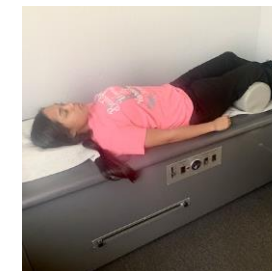
- ❖ de la pensée « fragile » à la pensée « forte »
- ❖ de la pensée « conflit » à la pensée « harmonie »
- ❖ de la pensée « désorganisée » à la pensée « organisée »
- ❖ de la pensée « échec » à la pensée « réussite »

Quatre rencontres : les lundis 18 et 25
septembre, 2 et 9 octobre, à 19 h

Inscription et matériel : 100 \$

SANTÉ PHYSIQUE

Pause-détente



Pendant la journée, les muscles du dos sont souvent mis à rude épreuve ! Pourquoi ne pas vous offrir une pause-détente ? Venez profiter de notre table de massage *Spinalator* pour une détente musculaire assurée !

- ✚ **1 séance de 20 minutes : 10 \$**
- ✚ **Abonnement de 5 séances : 40 \$**
- ✚ **Abonnement de 10 séances : 60 \$**

• sur rendez-vous seulement

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 septembre à novembre inclusivement. Ce service est offert à tous, peu importe leur allégeance spirituelle.

Aucuns frais

• sur rendez-vous seulement

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 2023

INFORMATION ET INSCRIPTION
819.460.0664



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