

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 4, 11, 18 et 25 avril, de 18 h 30 à 20 h 30

Inscription et matériel : 100 \$

Un compagnon... un ami !



Marguerite Lemay
Conseillère en animalerie



Qu'il vous fasse rire, bouger, relaxer, ou vous tienne simplement compagnie, un animal peut être un grand bienfait pour votre santé ! Mais quel animal choisir pour vous ou pour vos enfants ? Forte de son expertise, Marguerite vous montrera comment choisir un animal, les soins à lui apporter, etc. Un animal, c'est plus qu'un compagnon... c'est un ami fidèle !

Dimanche le 26 mars, de 13 h 30 à 15 h 30
Inscription : 25 \$

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 5 février, 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, qu'ils soient à la maison ou dans leur collectivité.

Dimanche le 22 janvier, de 9 h à 14 h 30
Inscription : 60 \$

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



Danièle Starenkyj
Auteure du best-seller
La santé totale

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 9 mai, de 18 h 30 à 20 h 30
Inscription et matériel : 25 \$

SANTÉ PHYSIQUE

Une santé optimale en huit règles



Dre Marianne Lemay
Médecin de famille

La plus grande richesse, c'est la santé ! Venez découvrir, avec Dre Marianne Lemay, huit règles pour acquérir et conserver une santé optimale, et ainsi, vivre mieux et plus longtemps.

Mardi le 2 mai, à 19 h
Contribution suggérée : 20 \$ *
• sur réservation ***



ITSS : mieux les comprendre pour mieux les éviter



Dre Marianne Lemay
Médecin de famille

Depuis quelques années, on constate une recrudescence des ITSS. Comment expliquer ce phénomène ? Dans un atelier convivial, Dre Marianne Lemay donnera une vue d'ensemble de ces maladies et expliquera comment les éviter. Au cours de la période de discussion, elle se fera un plaisir de répondre aux différentes questions. Un atelier à ne pas manquer !

Lundi le 15 mai, à 19 h

Contribution suggérée : 20 \$ *

• sur réservation ***



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 !

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

• sur réservation

SANTÉ PSYCHOLOGIQUE

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 mercredis 8, 15, 22 et 29 mars, à 19 h

Inscription et matériel : 80 \$

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 !

Séance d'information gratuite :

Samedi le 4 février, à 19 h

Mercredi le 8 février, à 19 h

*** 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.

SANTÉ SOCIALE

Tomber en amour, vivre en amour, grandir en amour !



Danièle Starenkyj
Écrivaine et
conférencière de
renommée
internationale

- ❖ Un fait indéniable : on veut tous tomber en amour
- ❖ Une relation qui se construit jour après jour
- ❖ Être en amour... pour toujours

Un atelier en trois rencontres :

Mardi le 14 mars à 19 h : **Tomber en amour**

Mardi le 21 mars à 19 h : **Vivre en amour**

Mardi le 28 mars à 19 h : **Grandir en amour**

Contribution suggérée pour chaque rencontre : 20 \$ *

• sur réservation

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 février à juin 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
HIVER-PRINTEMPS 2023

INFORMATION ET INSCRIPTION

819.460.0664



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