

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 8, 15, 22 et 29 avril, de 18 h 30 à 20 h 30

Inscription et matériel : 120 \$

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 Dr Marianne, huit règles pour acquérir et conserver une santé optimale.

Mardi le 25 mars, à 19 h

Contribution suggérée : 20 \$
• *sur réservation*

COURS PRATIQUES

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 26 janvier, de 8 h 30 à 16 h 30

Inscription : 65 \$

Autres dates :

Dimanche le 23 février

Dimanche le 23 mars

Dimanche le 4 mai

Vendredi le 16 mai (pédago)

Dimanche le 15 juin

Photos : Pixabay

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 9 février, de 9 h à 14 h 30

Inscription : 60 \$

Autres dates :

Dimanche le 9 mars

Vendredi le 4 avril (pédago)

Dimanche le 1^{er} juin

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

COURS PRATIQUES

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 13 mai, de 18 h 30 à 20 h 30

Inscription et matériel : 30 \$



SANTÉ PHYSIQUE



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 !

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

• *sur réservation*

SANTÉ PHYSIQUE

« Enfin une médecine de la santé ? » ***



Danièle Starenkyj
Écrivaine et
conférencière de
renomée
internationale

Oui, grâce aux découvertes extraordinaires de la science au 21^e siècle ! Découvrez l'épigénétique, le microbiote, la plasticité cérébrale, le modèle humain biopsychosociospirituel.

Mardi le 18 février, à 19 h

Contribution suggérée : 20 \$*

• sur réservation

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

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 25 janvier, à 19 h

Mercredi le 29 janvier, à 19 h

SANTÉ SOCIALE

Comment bien vivre en couple



Danièle Starenkyj
Écrivaine et
conférencière de
renomée
internationale

Un homme, une femme : le bonheur de la différence !

Dans cet atelier en trois rencontres, Danièle vous invite à découvrir l'art d'aimer :

- ❖ **Mardi 4 mars, à 19 h :**
Peut-on croire à l'amour ?
- ❖ **Mardi 11 mars, à 19 h :**
Et si rien n'a marché, comment recommencer ?
- ❖ **Mardi 18 mars, à 19 h :**
Enfin vivre la joie d'aimer

Inscription : 60 \$

• sur réservation



SANTÉ PSYCHOLOGIQUE

Les problèmes de santé mentale : comment diminuer leur impact sur la famille et la société ***



Dre Marianne Lemay
Médecin de famille

Les problèmes de santé mentale peuvent affecter n'importe qui, à n'importe quel âge. Qu'il s'agisse d'un problème de santé mentale passager ou d'un problème chronique, on peut porter des actions pour en minimiser l'impact sur notre entourage.

Mercredi le 30 avril, 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 2025

INFORMATION ET INSCRIPTION

819.460.0664



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