

COURS PRATIQUES

Le régime méditerranéen : les secrets oubliés de ses nombreux bienfaits



Danièle Starenkyj
Auteure du best-seller
La santé totale

Pourquoi l'UNESCO a-t-elle déclaré le régime méditerranéen comme patrimoine culturel de l'humanité ? Ce régime millénaire a des secrets médicalement reconnus aujourd'hui pour leurs effets positifs sur la santé. Théorie, recettes, et dégustation.

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

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



Isabelle Grondin-Atwood
Conseillère en santé préventive

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.

Lundi le 3 mai, de 18 h 30 à 20 h 30
Inscription et matériel : 20 \$

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 24 janvier, de 8 h 30 à 16 h 45
Inscription : 60 \$

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 31 janvier, de 9 h à 14 h 30
Inscription : 55 \$

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 13, 20 et 27 avril, de 18 h 30 à 20 h 30, et le mardi 4 mai, de 18 h 30 à 20 h 30
Inscription et matériel : 80 \$

La gestion des émotions sur les marchés financiers



Alex Dumai, MBA
Conseiller en placement et planificateur financier

Depuis le début de la pandémie de COVID-19, les marchés boursiers ont de quoi créer de l'incertitude pour tous ceux qui ont des placements. Avec Alex, vous apprendrez à comprendre l'économie et les marchés financiers pour mieux gérer vos émotions par rapport à vos placements.

Mardi 6 avril, à 19 h
Inscription et matériel : 20 \$

• sur réservation ***

SANTÉ PSYCHOLOGIQUE

Au secours de la pensée



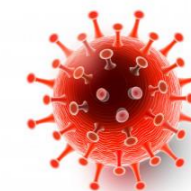
Yvon Grondin, chiropraticien
Directeur adjoint du programme « Surmonter l'anxiété et la dépression » du Dr Neil Nedley

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 lundis 8, 15, 22 et 29 mars, à 19 h

Inscription et matériel : 80 \$



COVID-19
CORONAVIRUS

En raison de la pandémie de coronavirus, cette programmation hiver-printemps 2021 du Centre Vie Meilleure est sujette à des adaptations et/ou à des changements. Pour être au courant de ces adaptations et/ou de ces changements éventuels, ne manquez pas de nous téléphoner, ou de consulter notre site Web :

centreviemeilleure.org

ou notre page Facebook :

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

Port du masque obligatoire dans le bâtiment, sauf lorsque vous êtes assis à votre place.

- ❖ Toutes les autres mesures de prévention de la Covid-19 doivent être appliquées comme dans tous les lieux publics.

Merci de votre collaboration !

SANTÉ PSYCHOLOGIQUE

Surmonter l'anxiété et la dépression



Programme du Dr Neil Nedley

Interniste, gastroentérologue

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 :

Mercredi le 17 février, à 19 h

Samedi le 20 février, à 19 h

***** Si la région est encore en zone rouge, les ateliers et conférences suivis de *** seront donnés par ZOOM.**

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

SANTÉ PSYCHOLOGIQUE

La COVID-19, le stress, et votre santé



Danièle Starenkyj
Écrivaine et conférencière
de renommée internationale

Confinement, isolement, contagion, maladie, mortalité... Ce sont là de gros facteurs de stress qui n'épargnent personne. En cette période d'incertitude mondiale, comment garder la tête hors de l'eau ?

Mardi le 11 mai, à 19 h

Contribution suggérée : 15 \$

• sur réservation ***

ART ET CULTURE

Le dessin apprivoisé



Stefan Starenkyj
Artiste-peintre

Des cours de dessin donnés par un maître du dessin et de la peinture – membre signataire (2008) de l'Institut des Arts Figuratifs (IAF), et élu (2008) à la Canadian Society of Marine Artists (CSMA).

Cinq séances : les mardis 13, 20 et 27 avril, de 18 h 30 à 20 h 30, et les mardis 4 et 11 mai, de 18 h 30 à 20 h 30

Inscription et matériel : 70 \$

SANTÉ PHYSIQUE



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

Vingt-huit jours sans alcool ? C'est possible ! Ce défi s'adresse 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.

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

Joignez-vous à notre 5 à 7 virtuel lundi le 1^{er} février !

• sur réservation ***

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 : 5 \$
- Abonnement de 5 séances : 20 \$
- Abonnement de 10 séances : 30 \$

Tous les mardis et jeudis, de février à mai inclusivement

• sur rendez-vous seulement

SANTÉ PHYSIQUE

COVID-19 : un an plus tard



Dre Marianne Lemay
Médecin de famille

Il y a maintenant un an que la COVID-19 a frappé le monde entier. Où en sommes-nous actuellement dans la recherche sur la pathologie, les traitements, et une éventuelle vaccination contre le coronavirus ? Quels ont été les comportements protecteurs ou fragilisants pour la santé psychologique adoptés par la population ? Comment modifier nos comportements pour mieux nous en tirer ?
Deux rencontres : les lundis 15 et 22 février, à 19 h

Contribution suggérée : 30 \$

• sur réservation ***

SANTÉ SPIRITUELLE

Accompagnement spirituel



Edley Chinegado
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 mai inclusivement. Ce service vous offre, quelle que soit votre 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 2021**

**INFORMATION ET INSCRIPTION
819.460.0664**



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