



Café causerie de novembre à La Colombe

5 : Saines habitudes alimentaires : Audrey Pouliot, diététiste

Dans le contexte d'inflation il importe de découvrir les aliments sains et abordables afin de combler vos besoins nutritionnels et vos goûts de façon à favoriser votre santé tout en répondant au plaisir de manger.

12 : Reconnaître vos signaux de détresse et d'anxiété :

Mariane Doré, travailleuse sociale

Suite à ce café-causerie, vous serez davantage outillée à repérer vos signaux de stress, d'anxiété et de déprime. De plus, vous serez en mesure d'identifier des stratégies pour faire face au stress et cibler des actions concrètes pour agir sur les facteurs qui peuvent être changés selon la situation.

19 : Les bienfaits des mandalas : Diane Barry intervenante sociale

Dessiner des mandalas contribue à la diminution du stress et ses impacts. Venez en faire l'expérience dans un environnement sécuritaire. Diane Barry

**26 : Faire connaissance avec les hormones du bonheur :
Diane Barry**

Afin de stimuler les hormones du bien-être, 4 stratégies seront proposées. Ces stratégies sont faciles à intégrer dans son quotidien et ainsi elles contribuent à augmenter le sentiment de bien-être.

**La Colombe, 9, rue Liboiron
Ste-Agathe-des-monts
819.326.4779**



