

CONFÉRENCES VENDREDIS

Croissance

HEURE : 19 h 30 à 21 h 30

LIEU : École Cœur-Vaillant (face à l'église)
3430, boul. Neilson, RDC
Stationnement gratuit, entrée à l'arrière du bâtiment

COÛT : Membre : 5 \$ / Non-membre : 10 \$

Aucune réservation requise.

13 SEPTEMBRE

Créer un impact

David Bernard, conférencier

L'art d'entrer en relation avec soi-même ... et les autres ! La qualité de votre vie est directement proportionnelle à la qualité de vos relations. L'habileté d'entrer en relation avec les autres est souvent gage de succès. Créer la sympathie et l'ouverture, faire passer ses idées, inspirer et motiver... toutes ces habiletés s'apprennent !

27 SEPTEMBRE

Les 3 clés pour avoir un équilibre de vie famille / imbattable ?

Cassandra Lebel, conférencière

Vous vous sentez débordés par le quotidien ? Peu importe votre statut patrimonial, vous découvrirez des solutions pour trouver l'équilibre avec plaisir. Cet atelier interactif vous permettra d'acquérir des outils (un document vous sera remis sur place).



11 OCTOBRE

Bonheur où te caches-tu ?

Blandine Soulmana, auteure et conférencière

Et si la recherche insatiable du bonheur, qui me rend si malheureuse, dépendait de mes attentes? Il suffit souvent d'une épreuve pour réaliser que nous avons tout ce qu'il faut pour être heureux mais que nos attentes nous empêchaient d'en profiter. Le bonheur n'est pas une destination mais un trajet.

25 OCTOBRE

La vie, du compliqué à la simplicité ...

Chantale Belzile, conférencière

Manque de temps, stress, inquiétudes, émotions à fleur de peau, mal partout, routine (métro-boulot-dodo) bref, la vie est compliquée ou c'est moi qui la complique? Vous en avez assez de vivre ces déséquilibres dans votre quotidien ? Besoin de positif, de légèreté et d'un nouveau départ ? Cette conférence est faite pour vous !



8 NOVEMBRE

Le pouvoir de la reconnaissance

Denis Carignan, conférencier

Reprenez le pouvoir de la reconnaissance dans votre vie. Souvent, nous remettons ce pouvoir dans les mains des autres et nous attendons qu'ils nous reconnaissent. Cela nous met dans une position de dépendance par rapport aux autres. Pour de meilleurs jours, apportons la reconnaissance dans notre vie.

22 NOVEMBRE

Une relation ça se construit à deux !

Claude Quirion, conférencier

Trois points importants pour bâtir une relation avec l'autre : la rencontre, la connaissance et l'engagement. Quatre clés essentielles pour changer : s'ouvrir, ressentir, choisir et agir. Comment apprendre à se laisser découvrir par l'autre ? Approfondissez les modes relationnelles pour vous libérer des patterns.

6 DÉCEMBRE

Comment et pourquoi vivre au présent ?

Chantale Beaumont

Les blessures s'accrochent à nous et semblent ne jamais vouloir cicatriser... Faire le choix de tourner la page, mentalement, ne suffit pas à anéantir cette sensation de se sentir petit et vulnérable à chaque instant. La neuroscience s'est penchée sur la question et a même créé un soin permettant une libération intégrale.

LES ATELIERS DU SAMEDI (NOMBRE DE PLACES LIMITÉ, PRIORITÉ AUX MEMBRES)

21 septembre, de 13 h à 15 h 30

Atelier de marionnettes

Valérie Couture, animatrice

Venez assister à un théâtre de marionnettes et jouer avec ces petits personnages imaginaires. C'est une occasion de stimuler la créativité, qu'on soit petit ou grand. Vous prendrez plaisir à apprendre à les confectionner.



LIEU : Centre communautaire Claude Allard
Salle RC07

3200, avenue d'Amours, Québec

COÛT : 10 \$ par adulte; gratuit pour les enfants

Atelier offert exclusivement aux membres et à leur famille

Réservation requise avant le mercredi 11 septembre

5 octobre, de 13 h à 16 h

Cueillette de pommes

Venez remplir votre sac de pommes et découvrir cette tradition québécoise automnale tout en vous amusant ! Que vous soyez seul, en couple ou en famille, vous apprendrez les sortes d'arbres et de pommes ainsi que la vie des producteurs de vergers.



LIEU : Domaine Orléans à l'Île d'Orléans

TRANSPORT : Autobus aller/retour

DÉPART : 12 h 30 de l'école l'École Cœur-Vaillant
3430, boul. Neilson

RETOUR : 16 h 30

Un sac de pommes sera remis à chaque personne présente. Ballade en tracteur, visite de la mini-ferme.

COÛT : 10 \$ par adulte; gratuit pour les enfants

Atelier offert exclusivement aux membres et à leur famille

Réservation requise avant le mercredi 18 septembre

19 octobre, de 13 h à 15 h 30

Cours RCR

Paul Chamard, instructeur en secourisme

Dans cet atelier de démonstration et de volet pratique, vous aurez la chance d'obtenir un cours de secourisme (niveau C) adapté aux adultes, enfants et bébés, comprenant un volet sur la gestion de réactions allergiques sévères et la technique du défibrillateur. De plus, vous pourrez bénéficier de votre carte de compétence pour un prix minime à la fin de l'atelier.

LIEU : Centre de loisirs Saint-Mathieu
1000, rue de Bar le Duc, local 209, Québec

COÛT : Membre : 20 \$ Non-membre : 40 \$
Gratuit pour les enfants (accompagnés d'un parent)
+ 1 \$ (carte de compétence pour tous)

Réservation requise avant le mercredi 9 octobre à 16 h

2 novembre, de 9 h 30 à 11 h 30

Vol de l'identité

Alain Fortier, directeur, Bureau Canadien de Crédit de Québec

Sujet d'actualité qui saura vous aider à être plus vigilant.

LIEU : Centre de loisirs Saint-Mathieu
1000, rue de Bar le Duc,
local 209, Québec

COÛT : Gratuit pour tous

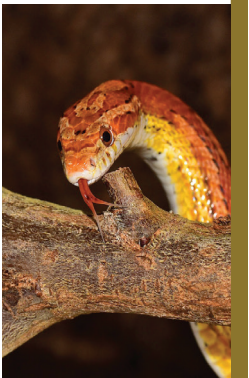
Réservation requise avant
le mercredi 23 octobre, à 16 h



16 novembre, de 13 h à 16 h

Éducazoo

Ça vous tente de manipuler des animaux domestiques et exotiques? Connaître et découvrir leur évolution, leur mode de reproduction, leur sens, leurs mécanismes de défense, leur alimentation, etc. Que ce soit pour apprendre ou approfondir un sujet étudié, découvrez le monde fascinant des reptiles, mammifères, amphibien ...



LIEU : Centre de loisirs Saint-Mathieu
1000, rue de Bar le Duc, local 209, Québec

COÛT : Membres : 10 \$ Non-membres : 15 \$
Gratuit pour les enfants (accompagnés d'un parent)

Réservation requise avant le mercredi 6 novembre à 16 h

30 novembre, de 13 h à 15 h 30

Arquemuse, École de musique

Dominc Spence, directeur général

Hé les enfants, la musique vous intéresse ? Ces ateliers sont pour vous. Deux ateliers interactifs de 60 minutes (initiation musical, percussions, etc.).

Pour les enfants âgés de 5 à 7 ans
Présence d'un parent optionnelle.

LIEU : Centre de loisirs Saint-Mathieu
1000, rue Bar-le-Duc, local 209, Québec

COÛT : 5 \$ par /enfant

Atelier offert exclusivement aux membres et à leur famille

Réservation requise avant le mercredi 20 novembre à 16 h

