



# Les Belles Rencontres

20 ans de conférences pour vous!



## Une série de conférences GRATUITES pour tous

### TIRAGES DE PRIX DE PRÉSENCE !

<p><b>Mardi 24 mars</b> 19 h 30</p>	<p><b>Bien dormir, de la naissance à l'adolescence</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Dormir: un besoin essentiel</li> <li>◆ Comprendre les difficultés liées aux problèmes de sommeil</li> <li>◆ Stratégies simples pour transformer la période du sommeil en un moment agréable... et reposant!</li> </ul>	 <p><b>Brigitte Langevin</b></p>
<p><b>Mercredi 1<sup>er</sup> avril</b> 19 h 30</p>	<p><b>Comment mieux organiser son temps!</b> <i>Vous manquez de temps? Voici la solution...</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Repenser ses objectifs de vie</li> <li>◆ Se fixer des priorités et planifier</li> <li>◆ Astuces pour une meilleure gestion du temps</li> </ul>	 <p><b>Roxanne Saulnier</b></p>
<p><b>Mardi 7 avril</b> 19 h 30</p>	<p><b>Le cancer: les paroles pour aider...</b> <i>Quels mots utiliser avec une personne atteinte de cancer?</i> <b>Petit guide pour les proches, les accompagnateurs et les personnes atteintes de cancer...</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Ce qu'on peut dire...</li> <li>◆ Ce qu'il faut éviter de dire...</li> <li>◆ Ce qu'on doit dire...</li> </ul>	 <p><b>Marcelle Hazel</b></p>
<p><b>Mercredi 15 avril</b> 19 h 30</p>	<p><b>Notre relation à l'argent</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Qu'est-ce que l'argent représente pour vous... <i>Liberté? Sécurité? Problème? Chicane?</i></li> <li>◆ Est-ce que vous travaillez toujours plus pour toujours plus consommer?</li> <li>◆ Comment notre relation à l'argent influence notre façon d'agir, de consommer, de travailler...</li> <li>◆ Découvrez comment vous libérer de l'emprise de l'argent pour vous libérer!</li> </ul>	 <p><b>Céline Roy</b></p>
<p><b>Mardi 21 avril</b> 19 h 30</p>	<p><b>Le rire, remède naturel antistress gratuit!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Le rire: bon pour le moral, le cœur et la tête</li> <li>◆ Le rire pour lutter contre la douleur, l'anxiété et les insomnies</li> <li>◆ « Mieux vaut en rire? » ou « Vieux maux? En rire! »</li> </ul>	 <p><b>Hélène Lavoie</b></p>

**AU CENTRE DE FORMATION CONTINUE DES PATRIOTES**  
350, boul. Arthur-Sauvé, Saint-Eustache  
(face à la Place Saint-Eustache)

**Pour information ou pour obtenir une copie de la programmation**  
Centre d'entraide Racine-Lavoie 450 623-6030 ou CLSC Jean-Olivier-Chénier 450 491-1233



CENTRE D'ENTRAIDE  
RACINE-LAVOIE

Centre de santé et de services sociaux  
du Lac-des-Deux-Montagnes

**UNE ORGANISATION CONJOINTE**