

LISTE DES STANDS

Massage sur chaise

Desirae Walker

•

doTERRA

Monette Saulnier Burns

•

Steeped Tea

Gillianne King

•

Club de gymnastique Rythmika

Anick Ouellette-Levesque

•

L'Unité du troisième âge pour
l'apprentissage de la Capitale (UTAAC)

•

Simply for Life

Nicole Boyd

•

Livre *Missy et son miroir*
(troubles alimentaires) et d'autres
livres sur la santé mentale

Cathy Verreault

•

Centre de santé Noreen-Richard

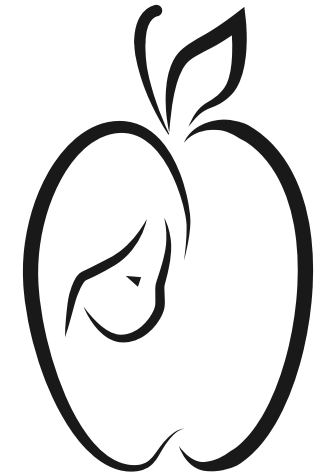


Activité organisée en collaboration avec
l'Association des aînés de la région de la
Capitale (AARC) et financée en partie
par le gouvernement du Canada par le
biais du programme Nouveaux Horizons
pour les aînés.

Canada



Journée



Focus santé 2018

Samedi 5 mai

10h à 15h

Centre communautaire Sainte-Anne (CCSA)

715, rue Priestman, Fredericton

Une journée axée
sur la SANTÉ et le
MIEUX-ÊTRE et qui
s'adresse aux
PETITS jusqu'aux
plus GRANDS!

PLUSIEURS
prix de
présence!



RENSEIGNEMENTS:

453-2731 ou

info@centre-sainte-anne.nb.ca

Horaire des activités

Toutes les activités sont GRATUITES,
sauf le dîner-conférence avec Bob le Chef.



10h à 15h

STANDS (Liste au dos)
Corridor à l'entrée du CCSA

10h à midi

MDJ L'acAdo
(salle en bas, près de l'entrée de la bibliothèque)
ZOOTHÉRAPIE
Offert par Ambulance Saint-Jean
Entrez à votre guise dire bonjour aux chiens!

10h / 11h / 13h30 / 14h30

(4 séances de 30 minutes)

Salle à déterminer

ZUMBA/POUND

Avec Julie Cormier

Portez des espadrilles/vêtements sport

10h / 10h35 / 11h10

(3 séances de 30 minutes)

MDJ L'acAdo (salle en bas, près de l'entrée de la bibliothèque)

YOGA

Avec Roberte Richard

Les tapis seront fournis.

Soyez habillé confortablement.

10h / 10h45 – Salle du Conseil

(2 séances de 35 minutes)

COMMENT LIRE LES ÉTIQUETTES DE PRODUITS ALIMENTAIRES...

... et comment réduire les risques de diabète, de cancer, d'hémorroïdes et diminuer son cholestérol... en ajoutant des fibres!

Avec Renée Cool, diététiste

Midi à 13h

(Salle à déterminer)

DÎNER-CONFÉRENCE

avec

Bob le Chef

VIVE la CUISINE libre!



Depuis 2005, Robert James Penny, alias Bob le Chef, sévit sur les interwebs avec son *Anarchie culinaire*. Son but: initier les jeunes à l'art culinaire. Sur un ton humoristique, parfois irrévérencieux, mais jamais prétentieux, il publie sur son blogue (boblechef.com) des recettes simples et économiques sous forme de capsules vidéo, ainsi que des nouvelles inusitées et insolites reliées à la cuisine.

Diplômé de l'Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec, il a roulé sa bosse dans plusieurs établissements réputés de Montréal.

Bob le Chef a publié trois livres de cuisine aux éditions La Presse et il a participé à de nombreuses émissions de radio et de télévision à titre de chroniqueur invité.

BILLETS: 5 \$

En vente jusqu'au lundi 30 avril, à midi, à la réception du CCSA et au ccsa.yapsody.com
(+1,50\$ par billet acheté en ligne)

MENU

Style buffet avec choix de soupe ou salade, variété de *wraps*, café/thé et dessert

Pour tous les âges!

10h15 / 13h30 (2 séances de 35 minutes)

Salle du patrimoine

CANNABIS 101 : QUI? QUOI? et la LOI

11h / 14h15 (2 séances de 35 minutes)

DEVENIR PRO À FAIRE DODO

Avec Annie Martin, infirmière immatriculée, et Dominique Daigle, travailleuse sociale
Centre de santé Noreen-Richard

10h30 à 11h30 et 13h30 à 14h30

MDJ L'acAdo (salle en haut, à l'entrée du CCSA)

YONANAS

Avec Marie-Hélène Michaud

Comment préparer de la crème glacée ou des sorbets glacés santé avec des fruits? C'est simple et c'est délicieux!

Midi à 15h

Salle de lecture de l'école des Bâtisseurs

SALLE DE DÉTENTE

Lecture (livres, revues) et mandalas (coloriage)

Entrez à votre guise

13h30 à 14h30 (séance d'une heure)

Salle Richard-Hatfield

QI GONG

Avec Brune Clavette

13h30 à 14h30

Café d'ici

LA NUTRITION POUR LA PERTE DE POIDS: Une approche pratique

Avec Nicole Boyd, diététiste

boblechef.com