

## Ma Santé pour la Vie

**Date :** Mercredi le 26 mars 2014  
**Lieu :** Buffet Champion  
890 rue Notre-Dame Est, Trois-Rivières, G8T 4J3  
**Durée :** L'activité se déroulera de 9 h 00 à 15 h 30  
**Coût :** 15 \$ (12 \$ pour les membres)



### Matinée

**1<sup>re</sup> conférence :** Votre santé cardio-vasculaire avec Mme Marie-Ève Leblanc  
Signes et symptômes des principales maladies cardiaques

**Pause-Santé :** Lait de soya et un biscuit avoine et canneberges

**2<sup>e</sup> conférence :** La Nutrition avec Mme Céline Raymond  
Apprentissage des saines habitudes en nutrition

### DÎNER

Repas-santé et équilibré élaboré par la nutritionniste et le traiteur

### Après-midi

**3<sup>e</sup> conférence :** Comment gérer son stress avec M. Pierre Blais  
Développer une bonne santé mentale  
Adopter une meilleure attitude face au manque de sommeil

**Pause-Santé :** Fève de soya et breuvage de soya au chocolat

**4<sup>e</sup> conférence :** Kinésiologue avec Mme Émilie Turbide L'Étoile  
Comment prévenir les chutes et développer son équilibre

### Périodes de questions

Table de documentation sur les différents sujets traités  
disponible toute la journée.

Tests de glycémie et de pression et discussion avec les professionnels  
aux pauses, à l'heure du dîner et à la fin des conférences.



### Inscriptions avant le 20 mars 2014

Faites parvenir votre chèque à l'ordre de AREQ 04 0 daté du jour de l'envoi à  
Gilbert Lahaye, 240, Saint-Tréme, Trois-Rivières, Québec, G8T 7C7



819 693-4861 ou [areq04.org](http://areq04.org)

