



MOTIVEZ VOS
EMPLOYÉS

OPTIMISEZ LA
PRODUCTIVITÉ AVEC
DES EMPLOYÉS
PERFORMANTS ET EN
SANTÉ

TIREZ PROFIT DU
BIEN-ÊTRE
PHYSIQUE ET
PSYCHOLOGIQUE DE
VOS ÉQUIPES



www.servirplus.qc.ca



Servirplus

Mon choix pour la vie.

ATELIERS, KIOSQUES ET CONFÉRENCES

SANTÉ ACTIVE

le programme qui vous fait
du bien au corps et à l'esprit !

La santé physique de vos employés est essentielle à leur **performance au travail**. Santé Active est un programme de formation innovant, qui leur propose des activités de santé personnalisées et interactives.

Le programme comprend des ateliers, des kiosques et des conférences **dynamiques**, qui les encouragent à s'impliquer dans leur propre santé. En participant, vos employés seront plus en forme, plus motivés et potentiellement plus efficaces au travail.



800-264-1888

poste 227



sociaux@servirplus.qc.ca

Les ateliers et conférences vous forment à mieux gérer votre santé physique et votre mieux-être.

La santé physique, un levier de performance au travail

La santé physique des employés influence leur performance au travail. Plusieurs études montrent que l'exercice physique **améliore** la concentration, la créativité, la satisfaction et le bien-être des travailleurs. Il réduit aussi le stress, la fatigue et les maladies chroniques. Les employeurs peuvent donc augmenter leur **productivité** et leur rentabilité en promouvant la santé physique de leurs équipes. Pour cela, ils peuvent mettre en place des initiatives en faveur du bien-être physique, comme fournir des équipements sportifs, organiser des activités physiques collectives, aménager des espaces verts ou proposer des menus équilibrés. La santé physique est ainsi un facteur de **réussite** professionnelle et personnelle.

Les 5 piliers du programme Santé Active

Analyse par voie de dépistages

Être capable de prendre conscience de son **état de santé actuel**, c'est ce que vous offre la présence d'une infirmière qui complète un questionnaire sur l'état de santé de chaque participant. Un résumé est remis à l'employé et un sommaire à l'employeur, respectivement.

Activité et mise en forme

Être capable d'intégrer les notions de la kinésologue, c'est améliorer notre santé cardiovasculaire, augmenter notre niveau d'**énergie** et réduire notre stress grâce aux exercices physiques.

La posture

Être capable d'améliorer sa posture, c'est adopter une position corporelle **optimale**, prévenir les douleurs et les tensions, gagner en confiance et favoriser sa respiration et sa circulation. Ces conseils sont basés sur les principes de l'ergonomie et de la biomécanique.

La nutrition

Être capable d'intégrer les notions de la nutritionniste, c'est se nourrir de façon saine et équilibrée, se sentir plus léger et plus **dynamique**, renforcer son système immunitaire et sa résistance au stress, et améliorer sa santé globale et son bien-être.

Le sommeil

Être capable de bien dormir, c'est respecter son horloge biologique et sa dette de sommeil, **recupérer** de la journée, renforcer son immunité, préserver son cœur, consolider sa mémoire, améliorer son humeur et réguler son appétit.



Formats et durées variables selon vos besoins:

Conférences: 1h à 2h Formations : 3h

Programme d'ateliers pour l'ensemble des employés

Les 5 piliers du programme Santé Active

La santé physique, un levier de performance au travail p.2

Le dépistage par une INFIRMIÈRE

Ce qui se passe pendant un dépistage biométrique p.4

Les avantages pour l'employeur

Ce que le service permet pour les employés

Conférences et entraînement de KINÉSIOLOGIE

Comment se créer un programme de mise en forme personnel p.5

Dépasser nos limitations- Adapter notre programme à notre condition physique

Séances de mise en forme variés. Marche, course, étirements, et plus. En présentiel ou virtuel.

Comment bien courir et bien marcher, tout en évitant les blessures

Les KIOSQUES animés

Jusqu'à 4 kiosques animés pour une journée santé au travail p.9

Programme d'ateliers pour l'ensemble des employés

Conférences sur la NUTRITION

L'alimentation intuitive p.6

Végétaliser ses protéines

Les diètes populaires et les pièges potentiels à éviter

Prébiotiques et probiotiques pour une santé optimale

La posture vue par la CHIROPRATIQUE

Technique de respiration pour stimuler l'énergie et la concentration p.7

Les exercices pour éveiller le système nerveux, favoriser l'efficacité cognitive et éviter les blessures neuro-musculo-squelettiques

Les outils pour optimiser la santé, la posture, l'ergonomie et la productivité au travail.

L'ABC de l'Ergonomie au travail pour une performance accrue

Le sommeil vu par la NATUROPATHIE

Routines favorisant le sommeil p.8

Le stress et l'insomnie

Méditation et respiration

L'équipe de professionnelles conférencières



EVA LYNE
JALBERT

Conférencière
Nutritionniste

Eva Lyne Jalbert est une experte en nutrition, yoga et coaching de haute performance. Elle est passionnée par l'épanouissement personnel et professionnel. Elle guide les gens vers une vie alignée sur leur essence. Elle les aide à améliorer leur santé et leur bonheur. Son approche est douce et déterminée.



CAMILLE
LAURIER

Conférencière
kinésiologue

Camille Laurier est kinésiologue et possède des connaissances approfondies en exercices thérapeutiques. Elle accompagne des athlètes et des personnes qui veulent améliorer leur santé. Elle aide les personnes blessées ou malades à reprendre leurs activités. Elle a des formations sur l'encadrement sportif et les problèmes musculo-squelettiques.



DRE PASCALE
DION

Conférencière
chiropraticienne

Dre Pascale Dion est une chiropraticienne experte en correction posturale et en décompression neurovertébrale. Elle soigne efficacement les problèmes vertébraux à la clinique Chiroposture Montréal. Elle a enseigné, conféréncé et éduqué sur la santé. Elle est dynamique, vulgarisatrice et passionnée.



STÉPHANIE
LAURIN

Conférencière,
naturopathe et
coach ICF

Stéphanie Laurin est une communicatrice aguerrie, cheffe d'entreprise, conférencière et coach professionnelle. Elle a fondé en 2004 la division des services psychosociaux de Servirplus, la plus. Diplômée en sciences humaines, en coaching et en naturopathie, elle offre des formations et un accompagnement personnalisé en relations humaines, gestion du stress et mieux-être.

Programme d'ateliers

SANTÉ ACTIVE

Le dépistage par une infirmière

Le service de dépistages biométriques en entreprise est un service de prévention et de promotion de la santé qui vise à détecter tôt certains problèmes de santé chez les employés, à les sensibiliser aux **habitudes de vie saines** et à les accompagner dans leur démarche de mieux-être. Ce service est offert par Servirplus, une entreprise québécoise qui compte plus de 25 ans d'expérience dans le domaine de la santé en entreprise.

Le service de dépistages biométriques en entreprise consiste en une rencontre individuelle de 20 minutes avec une infirmière de Servirplus, qui se déplace dans les bureaux de l'entreprise. Lors de cette rencontre, **l'infirmière procède à plusieurs mesures** et analyses, sans prélèvement sanguin, telles que:

- La mesure de la glycémie, qui permet d'évaluer le taux de sucre dans le sang et de dépister le diabète ou le prédiabète.
- La mesure du bilan lipidique, qui permet d'évaluer le taux de cholestérol et de triglycérides dans le sang et de dépister les risques de maladies cardiovasculaires.
- La mesure de la tension artérielle, qui permet d'évaluer la pression exercée par le sang sur les parois des artères et de dépister l'hypertension artérielle.
- La mesure du poids, qui permet d'évaluer la masse corporelle et de dépister le surpoids ou l'obésité.
- La mesure du tour de taille, qui permet d'évaluer la répartition des graisses abdominales et de dépister le syndrome métabolique.
- Le remplissage d'un questionnaire sur les habitudes de vie et les facteurs de risque, qui permet d'évaluer le mode de vie de l'employé et de dépister les comportements à risque pour la santé, tels que le tabagisme, la sédentarité, le stress, etc.

À la suite de ces mesures et analyses, l'infirmière remet à l'employé une copie de son **bilan de santé**, qui contient les résultats obtenus, ainsi que des conseils santé personnalisés et un guide santé qui propose des ressources et des outils pour améliorer sa santé. L'infirmière peut également orienter l'employé vers d'autres services de santé au besoin, tels que le médecin de famille, le nutritionniste, le psychologue, etc.

Le service de dépistages biométriques en entreprise présente plusieurs **avantages pour l'employeur** et pour l'employé. Pour l'employeur, ce service permet de:

- Favoriser la santé et le bien-être de ses employés, ce qui contribue à leur motivation, à leur engagement et à leur fidélisation.
- Réduire les coûts liés à l'absentéisme, au présentéisme, à la perte de productivité et aux dépenses de santé de ses employés.
- Améliorer son image de marque et sa responsabilité sociale en tant qu'employeur soucieux de la santé de ses employés.
- Se conformer aux normes et aux exigences légales en matière de santé et de sécurité au travail.

Pour l'employé, ce service permet de:

- Bénéficier d'un dépistage rapide et facile de certains problèmes de santé, sans avoir à se déplacer ou à attendre un rendez-vous médical.
- Recevoir des conseils santé adaptés à sa situation et à ses besoins, ainsi que des ressources et des outils pour améliorer sa santé.
- Prendre conscience de son état de santé et de ses habitudes de vie, et être encouragé à adopter des comportements favorables à sa santé.
- Se sentir soutenu et accompagné dans sa démarche de mieux-être par une infirmière professionnelle et empathique.

Le service de dépistages biométriques en entreprise est un service de qualité, apprécié et recommandé par de nombreuses entreprises qui ont fait appel à Servirplus.

Dans le cadre du programme Santé Active, le dépistage est parfois utilisé **au début et à la fin d'une réflexion globale sur la santé**. Il permet de vérifier l'évolution entre la prise de conscience de nos enjeux de santé et la mise en place d'une série d'actions de mise en forme et d'équilibre nutritionnel.



Programme d'ateliers SANTÉ ACTIVE

Par
kinésiologue

ATELIER MISE EN FORME

Comment se créer
un programme de
mise en forme
personnel

Vous souhaitez vous entraîner de façon efficace et sécuritaire, mais vous ne savez pas par où commencer? Vous avez **besoin d'un coup de pouce** pour élaborer votre propre programme d'entraînement, adapté à vos besoins, à vos objectifs et à votre niveau? Vous voulez apprendre les bases d'une bonne planification et d'une bonne progression, ainsi que des astuces pour **optimiser vos résultats**? Alors cette conférence est faite pour vous!

Notre kinésiologue vous apprendra comment concevoir et mettre en œuvre votre propre programme d'entraînement, en tenant compte de vos caractéristiques individuelles, de vos disponibilités et de vos préférences. Vous découvrirez les principes de base d'une **bonne planification** et d'une bonne progression, ainsi que des conseils pratiques et des exemples concrets. Vous bénéficierez des **conseils** d'une kinésiologue diplômée et expérimentée, qui vous accompagnera dans votre démarche de santé et de performance. Que vous soyez débutant ou avancé, cette conférence vous aidera à atteindre vos objectifs de façon efficace et agréable.

CONSULTATIONS INDIVIDUELLES

Dépasser nos
limitations- Adapter
notre programme à
notre condition
physique

Le kinésiologue effectuera un bilan de votre condition physique en évaluant :

- La composition corporelle (mesures anthropométriques)
- L'aptitude aérobie, Les aptitudes musculosquelettiques (force, endurance, puissance, flexibilité, équilibre et posture)
- Les facteurs de risques associés aux maladies
- Les habitudes de vie

Élaboration d'un programme d'activité physique personnalisé, adapté à votre condition physique et à vos objectifs; Suivis d'entraînements périodiques favorisant l'atteinte de vos objectifs; Entraînements privés et semi-privés; Création d'un programme d'activité physique pour personnes ayant une condition médicale particulière (diabète, hypertension, maladie cardiaque, blessures et autres); Préparation physique préopératoire et reprise de l'activité physique postopératoire.

ENTRAÎNEMENT DE GROUPE

Séances de mise en
forme variés
Marche, course,
étirements, et plus.
En présentiel ou
virtuel

Vous cherchez une **activité originale** et dynamique pour votre équipe de travail? Vous voulez profiter des bienfaits du sport sur votre santé physique et mentale? Vous aimez la variété et le plaisir dans vos séances de mise en forme? Alors, pourquoi ne pas essayer nos séances de mise en forme variés.

Nos séances de **mise en forme** sont conçues pour tous les niveaux, du débutant au confirmé. Elles sont animées par des professionnels qualifiés et passionnés, qui vous guideront et vous motiveront tout au long de la séance. Vous pourrez choisir entre différents types d'activités, selon vos envies et vos objectifs: marche, course, étirements, renforcement musculaire, yoga, pilates, etc. Vous pourrez également choisir le lieu de votre séance, selon vos possibilités et vos préférences: dans un parc, dans une salle, ou même à distance, en mode virtuel. Nous nous adaptons à vos besoins et à votre budget.

Nos séances de mise en forme sont idéales pour renforcer la **cohésion de votre équipe**, améliorer votre bien-être au travail, et vous faire découvrir de nouvelles façons de bouger. Elles sont aussi une excellente occasion de vous détendre, de vous amuser, et de vous faire du bien. N'attendez plus, contactez-nous dès maintenant pour réserver votre séance de mise en forme

ACTIVITÉ PARTICIPATIF

Comment bien courir
et bien marcher, tout
en évitant les
blessures

Vous êtes passionné(e) par la course à pied ou la marche, mais vous craignez de vous blesser ou de ne pas adopter la **bonne technique** ? Vous souhaitez améliorer votre performance et votre bien-être tout en pratiquant votre activité favorite ?

Au cours de cette conférence, **vous apprendrez** :

- Les principes de base de la biomécanique de la course à pied et de la marche
- Les erreurs les plus fréquentes et les conseils pour les corriger
- Les bienfaits de la course à pied et de la marche sur votre santé physique et mentale
- Les exercices d'échauffement, d'étirement et de renforcement musculaire adaptés à votre niveau et à vos objectifs
- Les équipements et les accessoires indispensables pour courir et marcher en toute sécurité et confort

Vous pourrez également poser toutes vos questions à la kinésiologue et bénéficier de ses recommandations

Ne manquez pas cette opportunité unique. Vous repartirez avec des **connaissances utiles** et des astuces pratiques pour optimiser votre plaisir et votre performance.

Programme d'ateliers SANTÉ ACTIVE

Par
nutritionniste

NUTRITION

L'alimentation intuitive

L'alimentation intuitive est un paradigme émergent qui défie les idées traditionnelles sur la nutrition et l'alimentation. Il s'agit d'une **approche qui encourage** une relation plus saine avec la nourriture, en se concentrant sur les signaux internes du corps plutôt que sur les régimes alimentaires externes. Notre conférencière vous guidera à travers les principes fondamentaux de l'alimentation intuitive, expliquant comment elle peut transformer votre relation avec la nourriture et améliorer votre bien-être général.

Notre conférencière partagera non seulement ses connaissances académiques, mais aussi son expérience personnelle de l'application de l'alimentation intuitive dans sa vie quotidienne et professionnelle. Elle illustrera comment cette approche **peut aider à favoriser** une relation plus saine et plus équilibrée avec la nourriture, en mettant l'accent sur l'écoute de son corps et le respect de ses besoins.

NUTRITION

Végétaliser ses protéines

Notre conférencière, avec son expérience et son expertise en nutrition, a exploré en profondeur le **potentiel des protéines végétales**. Elle partagera ses connaissances sur les nombreuses options disponibles pour végétaliser ses protéines, allant bien au-delà des légumineuses traditionnelles.

Elle discutera de la manière dont l'intégration de diverses sources de protéines végétales dans notre alimentation peut non seulement bénéficier à notre santé, mais aussi contribuer à un environnement plus durable. De plus, elle partagera des **conseils pratiques** et des recettes pour incorporer ces sources de protéines dans votre alimentation quotidienne.

Cette conférence est une excellente occasion d'approfondir **vos connaissances** sur les protéines végétales et de découvrir comment vous pouvez les intégrer de manière créative et savoureuse dans votre alimentation.

NUTRITION

Les diètes populaires et les pièges potentiels à éviter

Plongez dans le monde fascinant des régimes alimentaires populaires. Notre conférencière explorera avec vous les divers régimes qui ont pris d'assaut le monde de la santé et du bien-être.

Le jeûne intermittent et la diète cétogène sont deux des régimes les plus **en vogue** actuellement. Ils promettent des résultats impressionnants, mais qu'en est-il vraiment? Cette conférence abordera leur pertinence, les **pièges potentiels à éviter** et les avantages qu'ils peuvent offrir.

Le jeûne intermittent, qui implique de manger pendant une fenêtre de temps spécifique chaque jour, a été salué pour ses **effets bénéfiques** sur la perte de poids et la santé métabolique. D'autre part, la diète cétogène, qui met l'accent sur les graisses et limite les glucides, a été vantée pour sa capacité à favoriser la perte de poids rapide et à améliorer certaines conditions de santé.

Cependant, ces régimes ne sont pas sans défis. Ils nécessitent une planification minutieuse et une compréhension approfondie de la nutrition pour être suivis correctement et **en toute sécurité**. Cette conférence vous fournira les informations nécessaires pour naviguer dans le paysage complexe des tendances alimentaires.

NUTRITION

Prébiotiques et probiotiques pour une santé optimale

Les prébiotiques et probiotiques sont des éléments clés de notre microbiote intestinal. Ils jouent un rôle vital dans la **santé digestive**, le renforcement du système immunitaire, et bien plus encore. Cette conférence abordera leur importance, comment ils fonctionnent, et comment nous pouvons les intégrer efficacement dans notre alimentation.

Les prébiotiques, qui sont des types de fibres alimentaires que notre corps ne peut pas digérer, servent de nourriture pour les probiotiques. Ces derniers sont des bactéries bénéfiques qui contribuent à une flore intestinale saine. Ensemble, ils travaillent pour soutenir une digestion optimale, **renforcer notre système immunitaire**, et peuvent même influencer notre humeur et notre comportement.

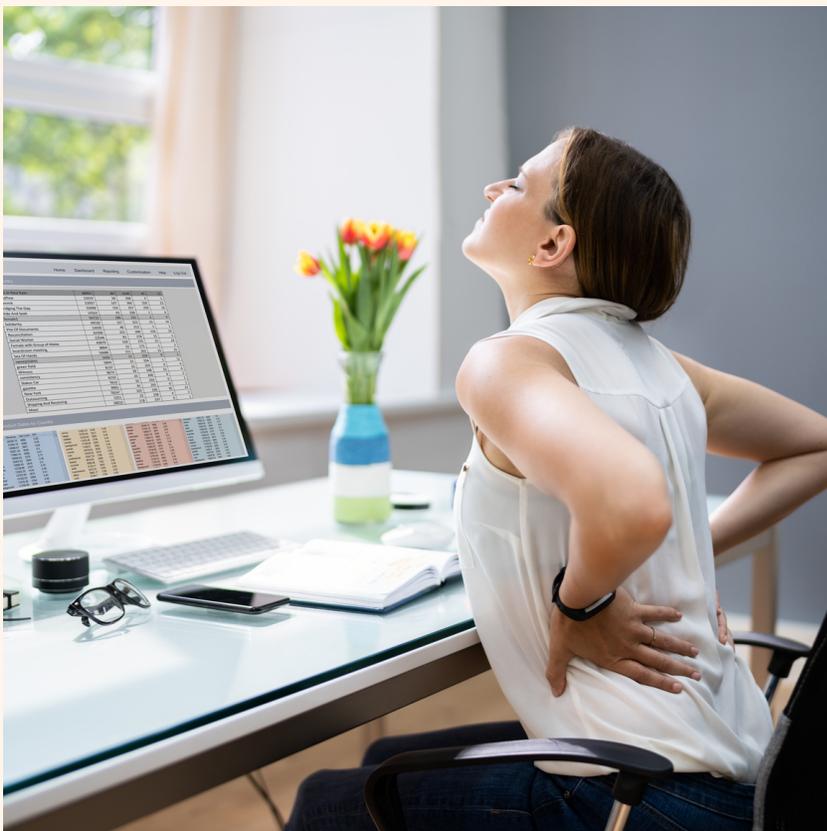
Cependant, naviguer dans le monde des prébiotiques et probiotiques peut être déroutant. Quels aliments en contiennent ? Quels suppléments sont les meilleurs ? Comment savoir si nous en consommons assez ? Cette conférence vous fournira les informations nécessaires pour **comprendre** et intégrer efficacement ces composants essentiels dans votre vie quotidienne.



Programme d'ateliers SANTÉ ACTIVE

LA POSTURE

1. Technique de respiration pour stimuler l'énergie et la concentration
2. Les exercices pour éveiller le système nerveux, favoriser l'efficacité cognitive et éviter les blessures neuro-musculo-squelettiques
3. Les outils pour optimiser la santé, la posture, l'ergonomie et la productivité au travail.
4. L'ABC de l'Ergonomie au travail pour une performance accrue



Par
Chiropraticienne

**Dre Pascale
Dion**

Au cours de cette session, vous découvrirez comment stimuler votre énergie et votre concentration grâce à des **techniques de respiration et des exercices** simples et efficaces. Ces techniques vous aideront à mieux contrôler votre stress, augmenter votre énergie et votre efficacité, et sont faciles à intégrer dans votre routine quotidienne.

Si vous êtes statiques toute la journée ou toujours dans la même position, ces exercices vous aideront à éveiller votre système nerveux, **redresser votre posture**, mobiliser votre colonne vertébrale, délier vos muscles et articulations, et vous oxygéner. Ils sont conçus pour favoriser l'efficacité cognitive et éviter les blessures neuro-musculo-squelettiques.

Nous vous fournirons également des outils pour optimiser votre santé, votre posture, votre ergonomie et votre productivité au travail. La posture est un élément clé d'une bonne santé et d'une **énergie débordante**. Malgré le matériel ergonomique qui nous est fourni, il n'est pas toujours aisé de s'installer adéquatement. Vous découvrirez les équipements qui peuvent faire toute la différence dans votre quotidien et soutenir votre posture et votre vitalité.

Enfin, nous aborderons l'ABC de l'Ergonomie au travail pour une performance accrue. Apprenez à mieux adapter votre **environnement de travail** en fonction de votre condition de santé, de votre physiologie et de votre taille. Stimulez les réflexes posturaux pour vous redresser sans avoir à penser à rester droit. Découvrez votre type postural et comment corriger vos habitudes quotidiennes.

Nous avons hâte de vous accueillir à cette conférence enrichissante. Que ce soit pour augmenter votre énergie, améliorer votre concentration ou simplement pour vous sentir mieux dans votre corps, cette conférence a quelque chose à offrir à tout le monde. Ne manquez pas cette occasion unique d'améliorer votre **bien-être général** et d'acquérir des compétences précieuses qui vous serviront tout au long de votre vie.

Programme d'ateliers SANTÉ ACTIVE

Par
conférencière
naturopathe

Le sommeil Routines favorisant le sommeil

Le sommeil est vital pour notre santé et notre bien-être, mais il est souvent perturbé par de nombreux facteurs. Comment améliorer la qualité et la durée de notre sommeil ? Quelles sont les **bonnes habitudes** à adopter pour favoriser un sommeil réparateur ? Pour répondre à ces questions, nous vous invitons à assister à la présentation de notre conférencière, cheffe d'entreprise et Coach ICF sur le sujet du sommeil.

Elle vous partagera ses conseils pratiques et ses astuces simples. Vous découvrirez les effets bénéfiques d'un sommeil de qualité sur votre santé **physique et mentale**, ainsi que les mesures comportementales à mettre en place pour éviter les troubles du sommeil. Ne manquez pas cette occasion de découvrir les secrets d'un sommeil optimal !

Le sommeil et l'état d'esprit Méditation et respiration

La méditation et la respiration sont deux éléments profondément liés qui peuvent vous aider à améliorer votre bien-être. La méditation est un retour à soi et une prise de conscience de **son esprit et de son corps**. La respiration est un processus naturel qui régule votre santé et votre équilibre.

Comment coordonner ces deux pratiques pour atteindre un état de relaxation et de **sérénité** ? Pour le savoir, venez assister à la conférence d'un expert en méditation basée sur la respiration profonde, qui vous donnera des conseils pratiques et personnalisés. Vous découvrirez les bienfaits de la méditation et de la respiration sur votre santé physique et mentale, ainsi que les techniques pour les intégrer dans votre quotidien. Ne manquez pas cette occasion de découvrir les secrets d'une respiration méditative !

Le sommeil

Le stress et l'insomnie

Le stress et l'insomnie sont deux phénomènes qui s'alimentent mutuellement et qui peuvent avoir des **conséquences** néfastes sur notre santé et notre bien-être. Comment rompre ce cercle vicieux ?

Quelles sont les causes et les solutions pour mieux gérer son stress et **retrouver un sommeil de qualité** ? La conférencière pourra répondre aux questions courantes : pourquoi je me réveille la nuit et que dois-je faire pour me rendormir ?

Des trucs concrets seront dévoilés et bien sûr, comment vaincre l'anxiété qui provoque souvent cette insomnie.



SANTÉ ACTIVE

Programme de journée kiosque À l'unité ou en groupe



INFIRMIÈRE

Votre alliée pour la santé et la prévention

Vous avez des questions sur votre santé, vos traitements, vos vaccins ou vos dépistages? Vous voulez adopter un mode de vie sain et prévenir les maladies? Vous cherchez des conseils pour gérer le stress, arrêter de fumer, réduire votre consommation d'alcool ou de drogues, ou protéger votre santé en général?

Alors, venez rencontrer une infirmière qui vous offrira des réponses claires et fiables, des astuces pratiques et des ressources utiles. Que ce soit pour les maladies courantes, la santé mentale, la santé des femmes, la santé des hommes ou la santé des aînés, elle saura vous accompagner et vous soutenir. Ne manquez pas cette occasion, venez la consulter!

Jusqu'à 4 kiosques animés pour une journée santé au travail

Vous voulez que vos employés prennent soin de leur santé physique, mentale et sociale? Vous cherchez à leur offrir des informations, des conseils et des ressources pour améliorer leur qualité de vie? Vous souhaitez qu'ils échangent avec des professionnels de la santé et du bien-être qui les comprennent et les soutiennent? Alors, commanditez une journée santé en entreprise. Vos employés pourront visiter 4 kiosques animés par des experts dans différents domaines de la santé et du bien-être. La journée santé en entreprise est une occasion unique de les informer, de les prévenir et de les faire aider par des professionnels qualifiés. En plus de favoriser la santé et le bien-être de vos employés, vous bénéficierez d'une meilleure productivité, d'une réduction de l'absentéisme et d'une amélioration de l'image de votre entreprise. N'attendez plus, commanditez une journée santé en entreprise dès maintenant!

NUTRITIONNISTE

L'alimentation vous intéresse? Découvrez comment ajouter des aliments santé sans se priver.

Vous voulez manger mieux, mais vous ne savez pas par où commencer? Vous avez envie de varier vos repas, mais vous craignez de manquer de plaisir? Vous cherchez des conseils pratiques et personnalisés pour améliorer votre alimentation? Alors, venez rencontrer une nutritionniste au kiosque.

Elle vous aidera à faire des choix éclairés et adaptés à vos besoins, à vos goûts et à votre budget. Vous apprendrez aussi comment intégrer des aliments santé à votre menu sans vous priver de vos aliments préférés. Vous découvrirez que manger sainement, c'est possible et délicieux!



KINÉSIOLOGUE

Posez vos questions et découvrez des trucs faciles pour la mise en forme

Vous avez envie de bouger plus, mais vous ne savez pas comment vous y prendre? Vous cherchez des activités physiques adaptées à votre âge, à votre condition et à vos objectifs? Vous voulez des astuces simples et efficaces pour intégrer le mouvement à votre quotidien?

Alors, venez rencontrer une kinésiologue au kiosque. Elle vous donnera des conseils personnalisés et professionnels pour améliorer votre santé, votre bien-être et votre performance. Vous apprendrez aussi comment prévenir et traiter les blessures, les douleurs et les maladies liées à la sédentarité. Vous découvrirez que bouger, c'est facile et amusant!

TRAVAILLEUR SOCIAL

Dépendances: un phénomène complexe et diversifié.

Vous sentez-vous parfois dépassé(e) par vos habitudes de consommation? Que ce soit l'alcool, le tabac, les drogues, les jeux, les écrans ou autre chose, les dépendances peuvent avoir des conséquences négatives sur votre santé, votre travail et vos relations. Mais vous n'êtes pas seul(e) à faire face à ce problème. Les dépendances touchent des millions de personnes dans le monde et sont influencées par de nombreux facteurs biologiques, psychologiques et sociaux. C'est pourquoi il est important de s'informer, de se prévenir et de se faire aider.

Venez rencontrer un travailleur social au kiosque "Dépendances: un phénomène complexe et diversifié" et découvrez des ressources et des stratégies pour mieux vivre avec les dépendances. Vous y trouverez aussi un espace d'écoute, de dialogue et de soutien. N'attendez plus, venez nous voir!