

Parents pressés, mais informés!

Mardi 12 mars 2019 à 19 h / Centre de loisirs de Berthier-sur-Mer salle 1

Sujet : **Organisé au quotidien : Pour être plus efficace et moins stressé!**



Sujet : Organisé au quotidien: pour être plus efficace et moins stressé!

Conférencière : Mélanie Noël, propriétaire de l'entreprise Une fille organisée, maman de 4 enfants, passée de pharmacienne à organisatrice professionnelle.

Vous passez vos journées à courir et vous avez l'impression que vous n'avez pas fait ce que vous deviez faire? Vous avez souvent l'impression d'oublier quelque chose ou de faire quelque chose d'important? Le quotidien va tellement vite: travail, école, tâches domestiques, les activités sportives ou culturelles. On cherche tous à gagner du temps.

Venez partager des astuces pour mieux vous organiser et gagner du temps au quotidien: cuisine, épicerie, ménage, routine avec les enfants, etc. Venez découvrir comment la planification peut vous libérer l'esprit et diminuer le stress. Venez aussi partager des astuces pour prendre soin de soi.

Informations complètes sur notre [site Internet](#) et à chaque mois dans le journal [Le Berthelais](#).

Page [Facebook](#)

Une belle initiative de Marie-Ève Lampron.

Inscription/information : Jonathan Blouin : 418 259-7343 poste 203
/ loisirs@berthiersurmer.ca