



71 Hôtel-Dieu, local 105, Sorel-Tracy
450-746-1497

Programmation automne 2018

- Lundi le 10 sept. 10h30 à 12h :** **Gymnastique douce** (Offert par le CFP)
- Lundi le 10 sept. 13h15 à 14h15 :** **Tai chi 108 groupe intermédiaire** avec Mona Aussant, 10 semaines: 30 \$
- Lundi le 10 sept. 14h30 à 15h30 :** **Tai chi 108 groupe avancé** avec Mona Aussant, 10 semaines: 30 \$
- Lundi le 17 sept. 9h à 10h30 :** **Peinture intuitive et analyse symbolique.** 10 semaines: 40\$
Animé par Ghislaine Dubé, ces ateliers se dérouleront en deux parties : la création de la toile intuitive et l'analyse symbolique de celle-ci. (Le matériel est fourni)
- Lundi le 5 novembre 13h30 :** **La communication et l'écoute** avec Nathalie Desmarais et Marie-Lyne Séguin.
2 ateliers: 5 et 12 novembre. 5\$
- Lundi le 19 novembre 13h30 :** **AGIR pour donner du sens** avec Nathalie Desmarais et Marie-Lyne Séguin.
3 ateliers les lundis 19-26 novembre et 3 décembre : 5\$
- Mardi le 11 sept. 9h00 à 11h30 :** **Atelier de tricot et partage de connaissances** avec Fernande Vaillancourt. Gratuit
Atelier hebdomadaire toute l'année.
- Mardi le 11 sept. 10h30 à 11h30 :** **Tai chi débutant** avec Mona Aussant 10 semaines : 30 \$
- Mardi le 11 sept. 13h à 14h30 :** **Stretching** (Offert par le CFP)
- Mardi le 11 sept. 13h à 14h30 :** **Gymnastique douce** (école Bernard) (Offert par le CFP)
- Mardi le 16 oct. 9h30 à 11h30 :** **«Pour une fois, j'agis pour moi»** avec Alain Faucher. 9 semaines: 40\$
- Mercredi le 12 sept. 10h30 à 11h30 :** **Tai chi Santé** avec Mona Aussant. 10 semaines: 30\$
Mouvements de tai chi adaptés pour personnes en perte d'autonomie ou souffrant de diabète, arthrite, perte d'équilibre, etc.
- Mercredi le 12 sept. 10h30 à 12h00 :** **Dessin au crayon plomb** animé par Pierre Frenette. Apprendre les bases et techniques du dessin par : forme géométrique simple ; organisation de l'espace ; comment créer des volumes, etc. 10 semaines : 10\$
- Jeudi le 13 sept. 10h à 11h30 :** **Stretching** (Offert par le CFP)
- Jeudi le 20 sept. 9h30 à 11h00 :** **« Connaissance de soi »** avec Céline Dufour. 10 semaines : 40 \$
- Jeudi le 20 sept. 13h à 14h30 :** **« Création littéraire »** avec Éliane Leblanc. 10 semaines: 40 \$
Apprendre différentes techniques d'écriture par le jeu, des thèmes originaux et des suggestions.
- Jeudi le 27 sept. 13h30 à 15h30 :** **Vitalité intellectuelle / Mémoire** (Offert par le CFP)
- Vendredi le 7 sept. 19h à 22h :** **Club d'échecs Sorel-Tracy**, responsable Richard Blais. Rencontre hebdomadaire de septembre à juin 2019. Carte de membre : 10\$
- Vendredi le 28 sept. 10h15 à 11h45 :** **Gymnastique douce** (Offert par le CFP)

- La carte de membre au coût de 10\$ est obligatoire pour assister à ces activités.

Période d'inscription du 27 au 30 août de 8h30 à 12h00 et 13h00 à 16h00

Centre Sacré-Cœur, 71 Hôtel-Dieu, local 105.

Renseignements : 450-746-1497

Favoriser l'équilibre de la santé mentale, c'est notre travail!