



Programmation automne 2021

Mardi le 17 août
de 9h45 à 11h00

Café rencontre tous les mardis. Animé par Virginie Fredette. Gratuit.
Briser l'isolement par des discussions, des échanges, de l'information sur divers sujets... (Place limitée)

Jeudi le 2 septembre
de 13h à 15h30

Atelier de tricot et partage de connaissances. Gratuit.
Animé par Fernande Vaillancourt.
Conseils et trucs pour vous soutenir dans votre projet tricot.

Jeudi le 9 septembre
de 13h à 15h30

Atelier de création photo avec NathB photographe. Gratuit
3 ateliers virtuels les 9-16-23 septembre. Faire de belles photos avec une tablette ou un cellulaire.

Lundi le 13 septembre
de 13h15 à 14h15

Tai chi avancé avec Mona Aussant. 10 semaines. Coût 30\$
Les participants devront montrer une preuve de vaccination à l'inscription.

Mercredi le 22 septembre
de 13h15 à 15h ou
Mercredi le 29 septembre
de 18h30 à 20h

Formation virtuelle via la plateforme ZOOM, sur le « **Lâcher prise** ». Animée par Virginie Fredette.
Favoriser la résilience par la compréhension du processus du lâcher prise.
Coût membre 15\$, non-membre 30\$

Mercredi le 13 octobre
de 10h à 13h

Forfait portrait. En collaboration avec NathB photographe et La Caravane du Bonheur. Une belle photo de vous dans un décor naturel.

Jeudi le 28 octobre
de 9h30 à 15h00

Atelier de bricolage ponctuel, thème Halloween. Apporter votre citrouille et votre lunch pour le dîner. Gratuit. Animé par Marie-France Lamarre.

Mercredi le 3 novembre
de 10h à 11h30

Formation sur le « **Lâcher prise** ». Animée par Virginie Fredette.
Favoriser la résilience par la compréhension du processus du lâcher prise.
En présentiel minimum 5 participants. Coût membre 15\$, non-membre 30\$

Carte de membre au coût de 15\$ obligatoire pour participer aux activités.

SANTÉ
MENTALE
QUÉBEC



Pierre-De Saurel

Promouvoir. Soutenir. Outiller.

71 rue Hôtel-Dieu, local 105
Sorel-Tracy, Qc

Inscription et informations:
info@smqpierredesaurel.org 450-746-1497
71 Hôtel-Dieu, local 105, Sorel-Tracy