

Activités de mars/avril pour la Table autonome des aînés des Collines

Lundi 29 mars de 13h à 15h

Accumulation de stress à détourner ? La conférencière **Nancy Bruneau**, offre aux proches aidants d'aînés la possibilité de soigner par les mots, ces maux du quotidien, ceux du moral, du physique et de l'émotionnel. Le retour à soi est privilégié et essentiel. Séance sur ZOOM. Gratuit.

Mardi 30 mars à 13h30

La visite virtuelle de **Chloé Ste-Marie**. Le CAGA de Buckingham fait un grand Oyé ! Oyé ! pour vous inviter virtuellement à une conférence-témoignage de l'actrice-chanteuse et proche aidante Chloé Ste-Marie. Si vous avez des questions à formuler que vous aimeriez soumettre à notre invitée, écrivez-nous à : sosprochesaidants@gmail.com

Pour l'inscription voyez avec le Centre action génération 819 281-4343

Mercredi 31 mars de 13h à 15h

Yoga du rire avec l'animatrice Linda Leclerc. Envie de se faire chatouiller l'imaginaire, de lâcher lousse les limites de son corps, de s'épanouir dans la bonne humeur et de se recentrer sur sa propre énergie délivrée du carcan du quotidien. Séance ZOOM. Gratuit.

Mercredi 7 avril de 13h30 à 15h

Contes et chansons pour saluer le printemps grâce à l'artiste **Sébastien Lemay**. Pâques est sur le perron de l'église, la neige est passée date, tout bouge, vous aussi, quel plaisir d'aligner son dynamisme sur celui de notre conteur et chansonnier, pour passer un après-midi au milieu de la joie de vivre. Séance ZOOM. Gratuit.

Rencontre sur plateforme ZOOM pour les proches aidants et les aînés

Inscription : sosprochesaidants@gmail.com ou sans frais 1-855 662 4637 poste 242