

CALENDRIER ACTIVITÉS HIVER/PRINTEMPS 2021

Table autonome des aînés des Collines

Date/heure	Titre	Conférencier	Commentaires
<u>Mardi 02-03-2021</u> <u>13h30 à 15h30</u>	<ul style="list-style-type: none">• Comment demander, donner et recevoir de l'aide.• Prendre soin de soi quand on prend soin des autres	Marquis Bureau	ZOOM Inscription : sosprochesaidants@gmail.com 819 457-9191 poste 242
<u>Mardi 09-03-2021</u> <u>13h à 14h30</u>	<ul style="list-style-type: none">• Groupe d'entraide pour proches aidants	Josué Jude	ZOOM Inscription : sosprochesaidants@gmail.com 819 457-9191 poste 242
<u>Jeudi 11-03-2021</u> <u>13h30 (120ms)</u>	<ul style="list-style-type: none">• Yoga du rire	Linda Leclerc	ZOOM Inscription : sosprochesaidants@gmail.com 819 457-9191 poste 242
<u>Mercredi 16-03-2021</u> <u>13h à 14h30</u>	<ul style="list-style-type: none">• Groupe d'entraide pour proches aidants	Josué Jude	Phone conférence Inscription : sosprochesaidants@gmail.com 819 457-9191 poste 242
<u>Lundi 29-03</u> <u>À 13h à 15h</u>	<ul style="list-style-type: none">• Accumulation de stress? Une solution, quelques mots pour soigner les maux. Sur les modes :mental, physique et émotionnel le temps du retour à soi doit être privilégié.	Nancy Bruneau	ZOOM Inscription : sosprochesaidants@gmail.com 819 457-9191 poste 242
<u>Mercredi 07-04-2021</u> <u>13h30 à 15h</u>	<ul style="list-style-type: none">• Fête Pâques contes et chansons	Sébastien Lemay	ZOOM Inscription : sosprochesaidants@gmail.com 819 457-9191 poste 242