

## ACTIVITÉS RÉGULIÈRES POUR NOVEMBRE & DÉCEMBRE

Description	Date	Heure
<p><b>Massothérapie / Fasciathérapie / Thérapie crânienne</b> Séances de 60 minutes. Utilisation de différentes techniques adaptées au besoin de la personne. Tarifs privilégiés pour nos membres actifs sans assurances.</p>	<p><b>LES MARDIS</b> <b>Jusqu'au</b> <b>11 décembre</b> <b>Reprise le</b> <b>8 janvier</b></p>	<p>9 h, 10 h 15 ou 11 h 30 <b><u>Sur réservation</u></b></p>
<p><b>Atelier dans mes mots à moi</b> Dans mes mots à moi est un atelier d'expression par l'écriture. Pas besoin d'avoir fait des études: ce n'est ni un concours d'orthographe ni un concours de style, c'est plutôt un exercice de vie.</p>	<p><b>LES MARDIS</b> <b>Au deux semaines</b> <b>20 novembre</b> <b>4 décembre</b> <b>Reprise le</b> <b>8 janvier</b></p>	<p>13 h 30 à 15 h</p>
<p><b>La boîte à papote</b> On apporte son lunch et on discute de différentes thématiques selon les besoins des participants.</p>	<p><b>LES MERCREDIS</b></p>	<p>11 h 15</p>
<p><b>Sophrologie</b> La sophrologie est une méthode d'entraînement qui vise l'harmonie du corps et de l'esprit afin d'être au meilleur de soi-même et de se maintenir dans cet état.</p>	<p><b>LES JEUDIS</b> <b>Jusqu'au</b> <b>13 décembre</b> <b>Reprise le</b> <b>10 janvier</b></p>	<p>13 h à 14 h 30</p>
<p><b>Ateliers pour proches aidants d'aînés atteints de cancer</b> Soutien et information; partage de vécu et activités participatives.</p>	<p><b>LES JEUDIS</b> <b>Jusqu'au</b> <b>13 décembre</b> <b>Reprise le</b> <b>10 janvier</b></p>	<p>13 h à 14 h 30</p>
<p><b>Programme Cancer-Transitions</b> Série de 7 rencontres proactives conçues pour les personnes ayant vécu une expérience de cancer et animées par des spécialistes en oncologie, en santé mentale et physique.</p>	<p><b>Inscriptions</b> <b>en cours</b> <b>pour janvier</b></p>	<p>Date et heure à déterminer</p>
<b>ACTIVITÉS SPÉCIALES</b>		
<p><b>Party Noël !</b> <b>À l'OQPAC au 1575, 3<sup>e</sup> Avenue dès 18 h</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 10\$ pour les membres</li> <li>➤ 20\$ pour les non-membres</li> </ul> <p><b>**S'inscrire au plus tard le 22 novembre**</b></p>	<p><b>LE VENDREDI</b> <b>7 décembre</b></p>	<p>18 h</p>
<p><b>Les Bois perdus – Spécial Noël avec enfants</b> Atelier créatif à partir d'éléments de la nature Avec Dr Henri-Louis Bouchard</p>	<p><b>LE SAMEDI</b> <b>1<sup>er</sup> décembre</b></p>	<p>9 h à 12 h</p>

