

ACTIVITÉS RÉGULIÈRES POUR NOVEMBRE & DÉCEMBRE

Description	Date	Heure
<p>Massothérapie / Fasciathérapie / Thérapie crânienne Séances de 60 minutes. Utilisation de différentes techniques adaptées au besoin de la personne. Tarifs privilégiés pour nos membres actifs sans assurances.</p>	<p>LES MARDIS Jusqu'au 11 décembre Reprise le 8 janvier</p>	<p>9 h, 10 h 15 ou 11 h 30 <u>Sur réservation</u></p>
<p>Atelier dans mes mots à moi 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>LES MARDIS Au deux semaines 20 novembre 4 décembre Reprise le 8 janvier</p>	<p>13 h 30 à 15 h</p>
<p>La boîte à papote On apporte son lunch et on discute de différentes thématiques selon les besoins des participants.</p>	<p>LES MERCREDIS</p>	<p>11 h 15</p>
<p>Sophrologie 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>LES JEUDIS Jusqu'au 13 décembre Reprise le 10 janvier</p>	<p>13 h à 14 h 30</p>
<p>Ateliers pour proches aidants d'âinés atteints de cancer Soutien et information; partage de vécu et activités participatives.</p>	<p>LES JEUDIS Jusqu'au 13 décembre Reprise le 10 janvier</p>	<p>13 h à 14 h 30</p>
<p>Programme Cancer-Transitions 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>Inscriptions en cours pour janvier</p>	<p>Date et heure à déterminer</p>
ACTIVITÉS SPÉCIALES		
<p>Party Noël ! À l'OQPAC au 1575, 3^e Avenue dès 18 h</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 10\$ pour les membres ➤ 20\$ pour les non-membres <p>**S'inscrire au plus tard le 22 novembre**</p>	<p>LE VENDREDI 7 décembre</p>	<p>18 h</p>
<p>Les Bois perdus – Spécial Noël avec enfants Atelier créatif à partir d'éléments de la nature Avec Dr Henri-Louis Bouchard</p>	<p>LE SAMEDI 1^{er} décembre</p>	<p>9 h à 12 h</p>

