



## Tai Chi au parc Regard-sur-le-Fleuve

Suite au succès de notre activité Tai Chi de l'été dernier, nous vous revenons avec la même formule !

Santé mentale Québec – *Pierre-De Saurel* vous invite à participer à cette activité les mardis 1-8-15-22 et 29 août de 10h30 à 11h30 au parc Regard-sur-le-Fleuve.

Repérer la bannière de SMQ-Pierre-de-Saurel et joignez-vous au groupe en place afin de découvrir le Tai Chi et le Tai Chi santé, celui-ci s'adressant à des personnes en perte d'autonomie ou ayant des restrictions physiques.

Bienvenue à tous!

## Milieu de Vie

Santé mentale Québec – Pierre-De Saurel offre à la population un tout nouveau service. En effet, depuis avril, les participants peuvent se rencontrer les mardis et jeudis dans un Milieu de Vie. Une intervenant vous accueille dans ce lieu de rencontre, d'échange, de découvertes avec des activités individuelles ou de groupe.

Bienvenue à tous!

Pour information :

Santé mentale Québec- Pierre-De Saurel,

71 Hôtel-Dieu, local 105, Sorel-Tracy.

450-746-1497