

## PROGRAMMATION AUTOMNE 2020

La situation présente nous oblige à modifier notre programmation automnale.

Veillez prendre note que le lavage des mains, le port du masque et la distanciation physique de 2 mètres sont obligatoires dans nos locaux lors des activités.

### ACTIVITÉS PROPOSÉES

**Inscription: 8-9-10 septembre de 9h à 15h30 450-746-1497**

**Lundi le 21 septembre de 13h15 à 14h15**

Tai chi 108 avancé, animé par Mona Aussant. 10 semaines, coût 40\$ (maximum 8 personnes)

**Mardi le 22 septembre de 9h00 à 11h30**

Atelier de tricot et tricotin, animé par Fernande Vaillancourt et Antoinette Charrette. Gratuit.

**Mardi le 22 septembre de 12h à 13h30**

7 astuces pour prendre soin de sa santé mentale, conférence animée par Nathalie Desmarais en vidéoconférence. Inscription sur la page Facebook « Santé mentale Québec—Pierre-De Saurel » section « Évènement »

**Jeudi le 24 septembre de 13h0 à 15h30**

Atelier de tricot et tricotin, animé par Fernande Vaillancourt et Antoinette Charrette. Gratuit.

**Mardi 6-13 et 20 octobre de 18h30 à 20h**

Gestion des émotions. Mieux les identifier, les comprendre et décoder leurs messages.

Formation de 3 semaines animée par Mélissa Plasse.

En personne au 71 Hôtel-Dieu, local 107 Coût : 25\$ (maximum 12 personnes)

**\* la carte de membre au coût de 15\$ est obligatoire pour assister à ces activités**