

Malheureusement nous sommes toujours en période de pandémie. Plusieurs organismes font leur possible afin que vous puissiez garder le moral et traverser cette période avec le moins de stress possible.

Chez Santé mentale Québec—*Pierre-De Saurel* nous avons nous aussi mis en place différents moyens afin que vous puissiez garder le contact avec vos amis(es), nous vous offrons gratuitement les activités suivantes.

[Pour inscription et paiement de la carte de membre communiquez avec nous à: info@smqpierredesaurel.org](mailto:info@smqpierredesaurel.org)

## Mardi matin de 10h à 11h: Atelier de tricot

Vos amies de l'atelier de tricot sont présentes sur la plateforme ZOOM afin d'échanger des trucs, de jaser, de garder un lien et prendre un café ensemble. Ce service est offert gratuitement à nos membres. Début le 26 janvier 2021.

Pour vous joindre à ce groupe, communiquez avec nous à: [info@smqpierredesaurel.org](mailto:info@smqpierredesaurel.org)

La carte de membre est disponible au coût de 15\$.

À la réception de votre paiement nous vous ferons parvenir le lien web.

## Mardi après-midi de 13h30 à 14h30: Tai chi santé

Mona Aussant a créé pour vous un atelier sur mesure. Exercices de tai chi de base: respiration, réchauffement, étirement qui se pratiquent debout ou assis. Venez bouger en douceur et vous offrir une heure de plaisir sur des musiques populaires et rétro qui rappellent de beaux souvenirs.

Durée de 12 semaines, débutant le 26 janvier 2021. Ce service est offert gratuitement à nos membres.

Pour vous joindre à ce groupe, communiquez avec nous à: [info@smqpierredesaurel.org](mailto:info@smqpierredesaurel.org)

La carte de membre est disponible au coût de 15\$.

À la réception de votre paiement nous vous ferons parvenir le lien web.

## Lundi après-midi de 13h30 à 14h30: Tai chi avancé

Mona Aussant invite les participants(es) du cours de Tai chi avancé à la rejoindre sur ZOOM.

Débutant le 25 janvier 2021 pour une période de 12 semaines. Ce service est offert gratuitement à nos membres.

Pour vous joindre à ce groupe, communiquez avec nous à: [info@smqpierredesaurel.org](mailto:info@smqpierredesaurel.org)

La carte de membre est disponible au coût de 15\$.

À la réception de votre paiement nous vous ferons parvenir le lien web.

# BIENVENUE À TOUS!