



# Programmation automne 2022

<b>Les Mardis et Jeudis</b> 9h à 12h 13h à 15h30	<b>Milieu de vie L'ASTUCE</b> Briser l'isolement, se ressourcer, créer des liens dans une ambiance chaleureuse et sans jugement. Intervenante sur place. AUCUNE INSCRIPTION NÉCESSAIRE.
Les Lundis 13h30 à 14h30 Pour 12 semaines	<b>Tai chi avancé</b> Tai chi taoïste de 108 mouvements. Préalable: Tai chi Santé Animé par Mona Aussant. Début: Lundi le 12 septembre <b>GROUPE COMPLET</b>
Les Mardis 10h à 11h30 Pour 16 semaines	<b>Café rencontre</b> Discussions, échanges et partages d'informations sur divers sujets. Animé par l'intervenante du milieu de vie. Début: Mardi le 6 septembre
Les Mardis 13h à 14h30 <b>ET</b> Les jeudis : 13h à 14h Pour 12 semaines	<b>Programme intégré d'équilibre dynamique (P.I.E.D)</b> 2 fois par semaine S'adresse aux personnes de 65 ans et plus autonomes à la marche (sans canne, marchette ou triporteur). Début: Mardi le 20 septembre
Les Mardis 19h à 22h Pour 15 semaines	<b>Club d'échecs Sorel-Tracy</b> Des joueurs d'échecs se rencontrent afin d'améliorer leur performance et apprendre de nouvelles stratégies de jeu. Début : Mardi le 6 septembre
Les Mercredis 13h30 à 14h30 Pour 12 semaines	<b>Tai chi santé</b> Mouvement de Tai Chi de base se pratiquant assis et debout, en alternance. Animé par Mona Aussant. Début: Mercredi le 14 septembre
Les Jeudis 13h à 15h30 Pour 15 semaines	<b>Atelier de tricot et artisanat libre</b> Conseils et trucs pour vous soutenir dans votre projet. Animé par Fernande Vaillancourt. Début: Jeudi le 15 septembre
Mercredi 21 septembre 13h30 à 15h30	<b>Atelier de méditation et écriture intuitive</b> Animé par Geneviève Bélanger du Centre Équilibre. Place limitée.

## OBLIGATOIRE :

**Inscription et carte de membre au coût de 15\$**

71 Hôtel-Dieu, local 105, Sorel-Tracy

450-746-1497

info@smqpierredesaurel.org

SANTÉ  
MENTALE  
QUÉBEC

Pierre-De Saurel

Promouvoir. Soutenir. Outiller.



<b>NOUVEAU</b>	Les Lundis 11h à 12h Pour 6 semaines	<b>Tai chi pour débutant</b> Apprentissage du Tai chi taoïste de 108 mouvements. Animé par Mona Aussant. Début: Lundi le 12 septembre
	Mardi 25 octobre 13h15 à 15h30	<b>Bingo d'Halloween</b> Pour tous les groupes d'âge. Prix de présence
	Jeudi 27 octobre 10h à 12h	<b>Atelier de décoration de citrouille</b> Prenons le temps ensemble pour décorer vos citrouilles: graver, sculpter, peindre, dessiner ou autres. Si vous voulez, apportez votre lunch pour poursuivre en après-midi.
	Jeudi 15 décembre 11h à 15h30	<b>Dîner de Noël et Bingo des fêtes</b> Repas fourni et distribution de cadeaux de Noël. Coût: 25,00\$ Date limite pour inscription: 25 novembre 2022

Mise à jour: 24 août 2022