



Inscription et informations :

info@smqpierredesaurel.org

450-746-1497

71 Hôtel-Dieu, local 105, Sorel-Tracy

PROGRAMMATION D'AUTOMNE 2022

Carte de membre au coût de 15\$ pour participer aux activités

Inscription obligatoire

Mardi et Jeudi de 9h00 à 12h00 et de 13h00 à 15h30

Milieu de vie L'ASTUCE. Briser l'isolement, se ressourcer, créer des liens dans une ambiance chaleureuse et sans jugement. Intervenante sur place pour vous soutenir dans vos cheminements personnels.

Mardi le 23 août de 9h45 à 11h00

Café-rencontre tous les mardis. Animé par l'intervenante du milieu de vie. Briser l'isolement par des discussions, des échanges, de l'information sur divers sujets. Gratuit.

Mardi le 6 septembre de 19h00 à 22h00

Club d'échecs Sorel-Tracy. Des joueurs d'échecs se rencontrent afin d'apprendre et/ou améliorer leurs stratégies de jeu. Carte de membre 15\$.

Lundi le 12 septembre de 13h30 à 14h30

Tai chi avancé avec Mona Aussant. 12 semaines. Groupe complet. Gratuit.

Mardi le 13 septembre de 9h00 à 10h00

Gestion des maux de dos. Cours offert par le CFP. Gratuit.

Mardi le 13 septembre de 10h15 à 11h15

Mobilité-Équilibre. Cours offert par le CFP. Gratuit.

Mardi le 13 septembre (2 fois par semaine)

Mardi et Jeudi de 13h00 à 14h30

Programme PIED. Programme intégré d'équilibre dynamique.

S'adresse aux personnes de 65 ans et plus autonomes pour la marche. 12 semaines. Gratuit.

Mercredi le 14 septembre de 13h30 à 14h30

Tai chi santé avec Mona Aussant. 12 semaines. Tai chi de base, mouvement se pratiquant assis et debout en alternance. Groupe complet. Gratuit.

Jeudi le 15 septembre de 9h00 à 11h00

Stratégies intellectuelles (mémoire). Cours offert par le CFP. Gratuit.

Jeudi le 15 septembre de 13h00 à 15h30

Atelier de tricot et artisanat. Animé par Fernande Vaillancourt. Conseils et trucs pour vous soutenir dans votre projet. Gratuit.

Mercredi 21 septembre de 13h30 à 15h00

Atelier de méditation et écriture intuitive. Animé par Geneviève Bélanger. En collaboration avec le Centre Équilibre. Place limitée. Gratuit.