

# SESSION HIVER 2022

DU 24 JANVIER AU 1ER AVRIL 2022

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
		FORMATION « LA VIE APRÈS UN AVC » 10H00 à 12h00	PARLURE 9H30 à 11h00	
THÉÂTRE 10H00 à 12h00	MISE EN FORME Gr.1: 10H15 à 11H15 Gr.2: 11H45 à 12H45	MUSCLEZ VOS MÉNINGES 10H00 à 12h00	PLAISIR ACTIF 10H00 à 11h30	
IMPROVISATION 13H00 à 15h00	CULTIVER LA JOIE 13H00 à 15h00	MUSCLEZ VOS MÉNINGES 13H00 à 15h00	THÉÂTRE 13H00 à 15h00	INITIATION TABLETTE 13H30 à 14h30
PEINTURE Gr.1: 12H30 à 14H30 Gr.2: 15H00 à 17H00				

« On apprend  
beaucoup des  
autres membres »



« Très belles activités, je  
m'en remets à vous pour  
tout »

Cette session-ci, venez rejoindre le groupe des proches aidants de l'organisme à travers des cafés-rencontres un Lundi aux 14 jours à l'IRDPQ, salle des bénévoles.

Nous prévoyons des rencontres sociales à travers des jeux de société et des discussions stimulées par vous.

#### Horaire

Lundi **24-janvier** 10h à 12h

Lundi **07-février** 10h à 12h

Lundi **21-février** 10h à 12h

Lundi **07-mars** 10h à 12h

Lundi **21-mars** 10h à 12h

Lundi **04-avril** 10h à 12h

« Très important de garder  
contact avec des gens  
vivant la même réalité »

Ce groupe nous aide à  
« partager nos émotions et  
sentiments »

**Quand** : Le Lundi (aux 14 jours) - De 10h à 12h

**Où** : IRDPQ - 525 Blvd Wilfrid-Hamel - E.101. (Local proche de la porte 1)

**Inscriptions** : 17 et 18 Janvier -> **Camille Laforest 418-647-3684 / Poste 2**