

# Octobre 2015

Lundi 5	Mardi 6	Mercredi 7	Jeudi 8	Vendredi 9
13h <b>Atelier de détente et respiration</b>	13h Autogestion de l'anxiété Voir à la page 7	12h à 16h Boîte fraîcheur 13h <b>PAZAPA</b>	19h Un temps pour soi Dire non sans culpabilité (groupe complet)	13h <b>Collation rigolote</b>
Lundi 12	Mardi 13	Mercredi 14	Jeudi 15	Vendredi 16
<b>FERMÉ</b> Action de Grâce	13h <b>Club de marche</b> Parc Urbain 13h Autogestion de l'anxiété Voir à la page 7	13h <b>PAZAPA</b>	19h Un temps pour soi Quoi décider (groupe complet)	13h Récréatif
Lundi 19	Mardi 20	Mercredi 21	Jeudi 22	Vendredi 23
13h Récréatif	13h Autogestion de l'anxiété Voir à la page 7	12h à 16h Boîte fraîcheur 13h <b>PAZAPA</b>	13h Mille et une voix Voir à la page 6	11h30 <b>Bouffe pop</b> 13h Activités récréatives <b>Sortie du calendrier</b> Passez le chercher
Lundi 26	Mardi 27	Mercredi 28	Jeudi 29	Vendredi 30
13h <b>Un temps pour soi</b> Bien vivre le stress Donnez votre nom à une intervenante avant vendredi le 23 octobre	13h <b>Club de marche</b> Parc des chutes 13h Autogestion de l'anxiété Voir à la page 7	13h <b>PAZAPA</b>	13h Mille et une voix Voir à la page 6	13h Récréatif

## Un temps pour soi

Ateliers qui s'adressent à l'adulte voulant améliorer sa qualité de vie émotive. Les rencontres traitent de différents sujets de la vie quotidienne. Elles proposent le développement d'habiletés basées sur l'utilisation de nos propres ressources et l'exploration de nouvelles connaissances.

## Club de marche les mardis!

Départ du Centre à 13h15 et du CLSC à 13h30. Apportez-vous de l'eau et chaussez vos espadrilles! En cas de pluie, téléphonez-nous pour vérifier si l'activité a lieu.



Au plaisir de marcher avec vous!

## Collation rigolote

Un café, un muffin ou un biscuits en échange d'une bonne blague... bon deal, non? Bienvenue!!!

