


Voici vos activités pour les mois de novembre et décembre 2021!
À compter du 15 du mois, vous pouvez vous inscrire pour le prochain mois.

Inscription ou informations: 418 862 2333
Groupe de 10 maximum, inscription obligatoire.

Novembre 2021

| lundi | mardi | mercredi | jeudi | vendredi |
|--|------------------------------------|--------------------------|--|---|
| ¹ 13h Écriture créative et etc avec Céline | ² 13h Gardons la forme | ³ 13h PAZAPA | ⁴ 13h autogestion de l'anxiété | ⁵ 13h Espace d'accueil  |
| ⁸ 13h Croissance créative | ⁹ 13h Gardons la forme | ¹⁰ 13h PAZAPA | ¹¹ 13h autogestion de l'anxiété | ¹² 13h Peinture avec Catherine |
| ¹⁵ 11h30 Moment bonheur pâtes 13h30 Atelier lutte aux préjugés | ¹⁶ 13h Gardons la forme | ¹⁷ 13h PAZAPA | ¹⁸ 13h autogestion de l'anxiété | ¹⁹ 13h créativité libre |
| ²² 13h La ruche  | ²³ 13h Gardons la forme | ²⁴ 13h PAZAPA | ²⁵ 10h Trame d'humanité | ²⁶ 13h Peinture avec Catherine |

Cours de peinture

Un vendredi sur deux, Catherine Soucy, artiste peintre, sera présente pour vous aider à réaliser une toile (acrylique). Profitez de son expertise!

Trame d'humanité

Réflexions et création autour du thème: "Que m'apporte de beau dans ma vie le Centre d'Entraide l'Horizon?"
Activité promue par notre regroupement national, le Regroupement des Ressources Alternatives en Santé Mentale du Québec!

Réflexion à 10h, repas (gratuit) à 11h30 pour les participants et création entre 13h et 15h.

Espace d'accueil

Groupe de soutien
Voici le moment où vous échangez avec nous, en toute authenticité, sur les sujets qui vous préoccupent.

Atelier lutte aux préjugés

Le comité Lutte aux préjugés vous invite à un atelier de partage et de réflexion sur les préjugés face à la pauvreté.
Bienvenue!

La ruche

Nous voulons vous entendre sur les activités que vous voulez pour les deux prochains mois!
Venez vous exprimer!