



NOVEMBRE 2021



INSCRIPTION OBLIGATOIRE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
1 LOCAL FERMÉ 9h00 : Vidéo YouTube	2 FERMÉ – FORMATION	3 9h30 à 11h00 : À tour de rôle 13h00 à 14h30 : Mandala	4 10h00 à 11h30 : Qi Gong 13h00 à 15h00 : Groupe fermé Journal créatif	5 9h30 à 11h00 : Thérapie par la musique 13h30 à 15h00 : Club de marche
8 LOCAL FERMÉ	9 13h00 à 15h30 : Milieu de vie. PLACES LIMITÉES 7 PERSONNES	10 9h30 à 11h00 : À tour de rôle 13h00 à 15h00 : Groupe fermé Journal créatif	11 FERMÉ – JOUR DU SOUVENIR	12 9h30 à 11h00 : Jaser pour jaser. 13h30 à 15h00 : Club de marche
15 LOCAL FERMÉ	16 13h00 à 15h30 : Milieu de vie. PLACES LIMITÉES 7 PERSONNES	17 9h30 à 11h00 : À tour de rôle 13h00 à 14h30 : Origami (Facile) (Pliage papier)	18 10h00 à 11h30 : Qi Gong 13h00 à 15h00 : Groupe fermé Journal créatif	19 9h30 à 11h00 : Diminuer le gaspillage alimentaire FERMÉ PM – FORMATION
22 LOCAL FERMÉ	23 13h00 à 15h30 : Milieu de vie. PLACES LIMITÉES 7 PERSONNES	24 9h30 à 10h30 : À tour de rôle 13h00 à 14h30 : Dessin pastel à l'huile	25 10h00 à 11h30 : Qi Gong 13h00 à 15h00 : Groupe fermé Journal créatif	26 9h30 à 11h00 : Jaser pour jaser. 13h30 à 15h00 : Club de marche
29 LOCAL FERMÉ	30 13h00 à 15h30 : Milieu de vie. PLACES LIMITÉES 7 PERSONNES	*Vendredi : 9h30 à 12h00 : Groupe fermé de l'autogestion de l'estime de soi. (5,12, 19 novembre) Groupe fermé de l'autogestion de la dépression. (26 novembre)		

Nos locaux ne sont toujours pas ouverts. Toutes les activités se feront sur réservation téléphonique. Pour réserver, vous devez appeler à La Traversée du Sentier au 819-293-6416, AU MOINS DEUX JOURS À L'AVANCE, laisser votre message sur le répondeur et avoir un retour d'appel confirmant votre inscription. **Vous devez vous déplacer par vos propres moyens l'endroit de l'activité.** Lorsque nous sommes à l'intérieur, vous devez en tout temps porter le masque et tenir une distance d'un mètre avec autrui en plus de respecter les consignes de désinfections des mains. **CE CALENDRIER PEUT ÊTRE SOUMIS À CHANGEMENT SELON LES CIRCONSTANCES ENTOURANT LA PANDÉMIE.**