

DÉTAILS DES ACTIVITÉS MARS 2023

ATELIERS CULINAIRES

Le mardi 28 février et 21 mars 13h30 à 15h30

Viens cuisiner de bons petits plats avec notre stagiaire Annabelle Crevier. Tu auras la chance de découvrir des recettes économiques tout en t'amusant.

Gratuit / Places limitées
Pour inscription: 819-293-6416

ATELIER SUR LE BUDGET

Le vendredi 10 mars 9h30 à 11h30

L'organisme CIBES viendra nous présenter ce qu'est un budget, à quoi ça sert, son rôle et ses limites. Par la suite, nous étudierons une méthode de budget simple que nous mettrons en pratique.

Gratuit / Places limitées
Pour inscription: 819-293-6416

CUISINONS À LA CAROTTE JOYEUSE

Le mardi 14 mars 13h30 à 15h30

Toute l'équipe de La Traverse du sentier ira cuisiner à la Carotte Joyeuse. Joins-toi à nous pour un bel après-midi de bénévolat et de plaisir.

Gratuit / Places limitées
Pour inscription: 819-293-6416

DÎNER-CAUSERIE

Le mercredi 15 mars 11h30 à 14h30

Apporte ton lunch et viens dîner en groupe à La Traverse du sentier. De belles discussions sont au menu ainsi que beaucoup de plaisir. En prime, une portion de dessert te sera offerte gratuitement.

Gratuit / Places limitées
Pour inscription: 819-293-6416

SAMEDI DE PRENDRE SOIN DE MOI AVEC L'OSTÉOPATHIE

Samedi 25 mars 9h00 à 12h00



Mme Mélanie Demers, ostéopathe à la Clinique La Halte Santé viendra vous enseigner comment soulager vous-même un mal de tête, un mal de gorge, comment stimuler le système immunitaire de vos enfants ou votre système en période de fatigue. Un avant-midi remplie de technique pour pouvoir améliorer votre mieux-être.

Coût: 10\$ (pour les membres) / Inscription obligatoire 819-293-6416 / Places limitées