



# Horaire des ateliers automne 2023

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

*Jardin  
thérapeutique*

10h00 à 11h30

*Santé et  
mieux-être*

Groupe de  
promotion de la  
santé globale

10h00 à 11h30

*Communication*

Groupe éducatif et  
de socialisation

10h00 à 11h30

*Vivre avec  
l'anxiété*

Groupe  
d'autogestion de  
l'anxiété  
Certifié par Relief

18h00 à 20h30

*Club de marche*

13h30 à 15h00

-----  
*Vivre avec la  
dépression*

Groupe  
d'autogestion de la  
dépression

Certifié par Relief  
13h30 à 16h00

*Café confort*

Groupe de  
discussion

13h30 à 15h30

*Fermé*

