



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

