

30\$

**PARLURE**

JEUDI 9H30-10H30  
*à confirmer*

30\$

**MUSCLEZ VOS MÉNINGES**

MERCREDI 10H00-11H30 | 13H00-14H30  
*PATRO ROC-AMADOUR*

35\$

**INITIATION À LA TABLETTE**

VENDREDI 13H30-14H30  
*à confirmer*

35\$

**RENCONTRES MUSICALES**

MARDI 13H30-15H00  
*PATRO ROC-AMADOUR*

35\$

**MISE EN FORME**

MARDI 10H15-11H15 | 11H45-12H45  
*GALERIES CHARLESBOURG*

**PROGRAMMATION ATELIERS**

[ Le prix indiqué comprend 10 semaines d'ateliers ]

**THÉÂTRE**

LUNDI 10H00-12H00  
*PATRO ROC-AMADOUR*

JEUDI 13H00-15H00  
*ZOOM*

50\$

**PEINTURE**

LUNDI 12H30-14H30 | 15H00-17H00  
*GALERIES CHARLESBOURG*

20\$

## ACTIVITÉS DANS LA COMMUNAUTÉ

Encadrées et supervisées, ces activités, favorisant l'intégration sociale, sont: culturelles, sociales et/ou de loisirs. Les participants sont amenés à planifier leur participation à ces activités, afin d'acquérir des habiletés personnelle et sociales permettant d'interagir socialement, car celles-ci se déroulent dans la communauté.

### **Verger Le Beau-Markon**

9H30-12H00

GROUPE 1 - 7 octobre  
GROUPE 2 - 14 octobre

### **Musée Civilisation**

9h30-12h30

GROUPE 1 -18 novembre  
GROUPE 2 - 25 novembre

## RENCONTRES THÉMATIQUES

Accompagné par un kinésologue les rencontres thématiques sont des moments d'informations et d'exercices adaptés aux personnes ayant subi un AVC. Elles touchent différents sujets et besoins auxquels les personnes ayant subi un AVC peuvent être confrontés (équilibre, etc.). Elles se traduisent par une période d'exercices, en groupe, qui pourront être transposés à la maison

10H00-11H30

GROUPE 1 :	GROUPE 2 :
21 octobre	28 octobre
4 novembre	11 novembre
2 décembre	9 décembre

« On apprend  
beaucoup des  
autres membres »



À travers quelques activités de découverte, d'initiation et de socialisation ce regroupement de proches aidants est l'occasion de partager et d'échanger avec des personnes vivant des situations similaires.

« Très important de garder  
contact avec des gens  
vivant la même réalité »

### **Horaire Automne 2021 :**

4 Octobre - Pique-nique / Tai-chi

18 Octobre - Activité Pommes

1 Novembre - Docu / Discussion

15 Novembre - Atelier conférence - Invité

29 Novembre - Activité Musicale / Méditation

13 Décembre - Café-Rencontre

« Très belles activités, je  
m'en remets à vous pour  
tout »

Ce groupe nous aide à  
« partager nos émotions et  
sentiments »

**Quand :** Le Lundi (aux 14 jours) - De 10h à 12h (Parfois 9h à 12h)

**Où :** Selon les sorties - Local ADAPTAVIE Galeries Charlesbourg

**Inscriptions :** 22 et 23 Septembre -> Camille Laforest 418-647-3684 / Poste 2