

Avril 2017

IL ÉTAIT UNE FOIS LE CHOCOLAT, UN TRÉSOR DE BIENFAITS

Jeudi 6 avril à 13h30

Groupe limité : 10 personnes

Animation : Lyne Pruneau



L'ABANDON DU TABAGISME, PAR OÙ COMMENCER ET PRÉVENIR LES RECHUTES

Mardi 25 avril de 14h à 16h

Animation : Marie-Josée Routhier

Conseillère en soins et agent de promotion de la santé Programme 0-5-30 CIUSSS-CN

NEURONES GRISÉS À LA BIBLIOTHÈQUE DUBERGER

Vendredi 28 avril de 14h à 15h15

Groupe limité : 15 personnes

Animation : Marie-Soleil Gélinau



Maï 2017

JE RESTE EN ACTION... EN DOUCEUR

(rencontre mensuelle)

Début : Jeudi 4 mai de 14h à 15h30

Animation : Marie-Soleil Gélinau



LA VIE FAIT DANS LES DÉTAILS : LE BONHEUR DES PETITES CHOSES

Mercredi 10 mai de 13h30 à 15h30

Animation : Chantal Renaud



DORMIR SUR SES DEUX OREILLES : PARTAGEONS NOS MOYENS POUR Y ARRIVER

Jeudi 11 mai de 14h à 16h

Animation : Marie-Soleil Gélinau

LES FORCES QUI ME FONT RE-BONDIR

Mercredi 24 mai à 13h30

Groupe limité : 8 personnes

Animation : Cyrille Simard

Notre Mission :

Aider, Secondar et Accompagner...

Les personnes et les familles qui ont besoin d'un soutien à court ou à long terme. Favoriser le développement de réseaux de solidarité.

Nos services :

- Repas chauds à domicile
- Repas santé scellés sous vide
- Accompagnement/Transport aux rendez-vous médicaux
- Visites d'amitié
- Projets intergénérationnels
- Rencontres de groupe
- Ateliers interactifs
- Et bien plus...

Secteurs desservis :

- Vanier
- Duberger

Ateliers gratuits

Inscription obligatoire

418-683-2400

**La Fraternité
un lieu d'entraide
et de solidarité**

**À deux c'est mieux, n'hésitez pas,
invitez un ou une ami (e)**



**Programmation
Ateliers
Hiver/Printemps 2017**

Pour

**Toutes personnes de 45 ans et plus
de la région de Québec**



**204, avenue Gauvin
Québec (Qc) G1M 1Y5**

Tél. 418-683-2400

fraternitedevanier@videotron.ca

Janvier 2017

MISE EN FORME INTELLECTUELLE

Début : Jeudi 12 janvier de 9h à 11h30 (fin : mai 2017)

Animation : Centre Nouvel Horizon

PM ENTR'AINÉES (selon les besoins)

Pour les personnes de grand âge

Début : Mardi 17 janvier de 14h à 15h30

Animation : Marie-Soleil Gélinau

NEURONES GRISÉS À LA FRATERNITÉ

(rencontre mensuelle)

Début : Jeudi 19 janvier de 14h à 15h30

Animation : Marie-Soleil Gélinau, Makir Bouchard



NEURONES GRISÉS À LA BIBLIOTHÈQUE

DUBERGER

Vendredi 20 janvier de 14h à 15h15

Groupe limité : 15 personnes

Animation : Marie-Soleil Gélinau



CLUB DE LUMINO (aux 2 semaines)

Début : Lundi 23 janvier à 14h (fin : mars 2017)

Groupe limité : 5 personnes

Animation : Marie-Soleil Gélinau



RÉFLEXOLOGIE, UNE MÉTHODE ALTERNATIVE

Jeudi 26 janvier à 13h30

Animation : Monique Vachon



COMMENT SE METTRE EN ACTION, QUAND ON SE SENT ANXIEUX OU DÉPRIMÉ

Mardi 31 janvier de 14h à 16h

Animation : Marie-Soleil Gélinau, Lilli Paillé

Février 2017

LA CHANDELEUR ET SES CRÊPES

Jeudi 2 février à 13h30

Groupe limité : 10 personnes

Animation : Lyne Pruneau

JOURNÉE MONDIALE DES PERSONNES MALADES

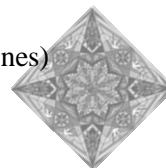
Mardi 7 février à 13h30

Animation : Marie-France Veilleux

MAGIE DES COULEURS (aux 2 semaines)

Début : Mercredi 8 février à 13h30

Animation : Émilie Legros



RÉFLEXOLOGIE, UNE MÉTHODE ALTERNATIVE

Jeudi 9 février à 13h30

Animation : Monique Vachon

NEURONES GRISÉS À LA BIBLIOTHÈQUE

DUBERGER

Vendredi 17 février de 14h à 15h15

Groupe limité : 15 personnes

Animation : Marie-Soleil Gélinau



CES VALEURS QUI ME DONNENT LE GOUT DE VIVRE

Mardi 21 février à 13h30

Groupe limité : 8 personnes

Animation : Cyrille Simard



ACTIVITÉ INTERGÉNÉRATIONNELLE :

En collaboration avec l'École Secondaire Vanier

Jeudi 23 février à 13h30

Animation : Marie-France Veilleux

LA SAINE ALIMENTATION, ÇA N'A PAS D'ÂGE

Mardi 28 février de 14h à 16h

Animation : Marie-Josée Routhier

Conseillère en soins et agent de promotion de la santé Programme 0-5-30 CIUSSS-CN

Mars 2017

CAFÉ/CROISSANT

POUR LA JOURNÉE DE LA FEMME

Mercredi 8 mars à 9h30

Animation : Annick Giguère



MIEUX S'AFFIRMER AU QUOTIDIEN, POUR ÉVITER LA PASSIVITÉ ET/OU L'AGRESSIVITÉ

Mardi 14 mars de 14h à 16h

Animation : Marie-Soleil Gélinau

GRUPE DE DISCUSSION ENTRE HOMMES

(rencontre mensuelle)

Début : Lundi 20 mars de 14h à 15h30

Animation : Marie-Soleil Gélinau



ACTIVITÉ INTERGÉNÉRATIONNELLE :

En collaboration avec l'École Secondaire Vanier

Mardi 21 mars à 13h30

Animation : Marie-France Veilleux

LA MORT FAIT PARTIE DE LA VIE, PARLONS-EN POUR MIEUX LA COMPRENDRE!

Série de 3 rencontres : 29 mars, 5 et 12 avril à 13h30

Groupe limité : 8 personnes

Animation : Cécile Fiset

LES BONNES PRATIQUES POUR UNE BOUCHE ET DES DENTS EN SANTÉ

Jeudi 30 mars de 14h à 16h

Animation : Nadia Gargouri

Centre d'excellence pour la santé bucco-dentaire et le vieillissement de l'Université Laval



NEURONES GRISÉS À LA BIBLIOTHÈQUE DUBERGER

Vendredi 31 mars de 14h à 15h15

Groupe limité : 15 personnes

Animation : Marie-Soleil Gélinau



Ateliers gratuits
Inscription obligatoire

418-683-2400