



## ACTIVITÉS du mois de **NOVEMBRE**

### **Oyé Oyé! Nouvelle formule groupe :**

Le groupe d'entraide du jeudi est remplacé par le groupe de parole **SOUTIEN PAR LES PAIRS**.

**\*\*** Votre participation à la micro-formation SOUTIEN PAR LES PAIRS est préalable à votre participation au groupe de parole. **\*\***

### **Jeudi 2 novembre (13h30-15h) Coût 5\$**

**\*\*** Formation : **SOUTIEN PAR LES PAIRS** **\*\***

prérequis pour participer au nouveau groupe de parole.

### **Jeudi 9 novembre (13h30-15h) Coût 5\$**

Groupe de parole : **SOUTIEN PAR LES PAIRS**

\*Formation prérequis.

### **Jeudi 16 novembre (13h30-16h30) Coût 5\$**

Vie associative :

**Sortie au Musée de la nature et des sciences**

Covoiturage possible à partir de L'autre Rive.

**Mardi 21 novembre (18h30-20h) Coût 5\$**

ATELIER PSYCHOÉDUCATIF :

**Réflexion pour apprendre à faire face à nos peurs !**

Présentation magistrale et période de questions/échange

**Jeudi 23 novembre (13h30-15h) Coût 5\$**

Groupe de parole : **SOUTIEN PAR LES PAIRS**

Formation prérequisée.

**Lundi 27 novembre (13h-15h)**

Vie associative : **On décore pour Nowell Gratuit!**

Chocolat chaud et biscuits vous seront servis!

**Mardi 28 novembre (18h-19h) :**

ATELIER PSYCHOÉDUCATIF : **Les bienfaits de l'activité physique, le rôle des hormones et l'anxiété Gratuit!**

Présentation interactive par des étudiants finissants en soins infirmiers.

**Jeudi 30 novembre (13h30-15h) Coût 5\$**

Groupe de parole : **SOUTIEN PAR LES PAIRS**

Formation prérequisée.

**Pour toute activité :**

**Inscription obligatoire au**

**819-564-0676 ou [info@autre-rive.ca](mailto:info@autre-rive.ca)**