



OCTOBRE

D	L	M	M	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

LIBÉREZ VOTRE CRÉATIVITÉ ET VOS PASSIONS

- Fabriquez un costume d'Halloween.
- Initiez-vous à la cuisine d'un autre pays.
- Décorez une citrouille.
- Créez une liste de lecture à écouter en faisant vos activités.
- Découvrez un nouveau loisir, comme l'artisanat ou la marche en plein air.
- Prenez rendez-vous avec vous-même pour passer un moment à faire ce que vous aimez.
- Immortalisez vos activités ou vos créations en prenant des photos!
- Explorez votre côté artistique en faisant une activité avec votre entourage ou dans un organisme communautaire.



MIDI BIEN-ÊTRE

Renforcer son super pouvoir d'affirmation de soi!

Communiquer: est-ce toujours un jeu d'enfant?

De 12h15 à 13H - Durée de 45 minutes

16 oct - CLSC Lionel-Charest, local E-101

21 oct - CLSC de Chute-aux-Outardes, salle du conseil de la municipalité

23 oct - CHSLD Boivert, salle 23A (11h et 12h45)

28 oct - Centre administratif 835 Jolliet, salle du conseil

30 oct - Hôpital le Royer, salle E-213

