

## MINI SONDAGE

Indiquez-nous vos préférences en cochant Oui ou Non aux activités proposées :

Vie active (exercices physiques) Oui  Non

Yoga débutant Oui  Non

Gym cerveau Oui  Non

Cohérence Cardiaque Oui  Non

Art-thérapie Oui  Non

Quilles Oui  Non

Méditation Pleine Conscience Oui  Non

D'autres activités vous intéressent ? Faites nous part de vos suggestions

---

---

---



Vous pouvez vous inscrire par téléphone au : 819 277 7012  
Par la poste en retournant ce coupon ainsi que le sondage dûment rempli à l'adresse suivante : Regroupement proches-aidants  
Att: Thérèse Langlois  
332, Rue Perreault Est, local 203  
Rouyn-Noranda, QC J9X 3C6

Par courrier électronique : [projetparn@gmail.com](mailto:projetparn@gmail.com)

NOM \_\_\_\_\_

NO. DE TEL \_\_\_\_\_



**Regroupement**  
proches-aidants  
Rouyn-Noranda



**ATELIERS – RESSOURCEMENT**  
Pour les Proches-aidants



## ATELIERS RESSOURCEMENT OASIS, CŒUR/ CORPS/ ESPRIT

Le regroupement proches-aidants est heureux de vous annoncer un nouveau service.

Chers proches-aidants, plusieurs activités vous seront offertes lorsque la situation actuelle due à la COVID19 nous le permettra. Par contre, vous pouvez dès maintenant vous inscrire afin réserver votre place, puisque celles-ci seront limitées. (Voir les instructions à l'endos).

Voici un aperçu de ce que nous souhaitons vous proposer: N.B : cette liste n'est pas exhaustive. Ces activités seront totalement gratuites

- Yoga débutant
- Gym cerveau
- Art thérapie
- Cohérence cardiaque
- Vie Active
- Quilles
- Méditation Pleine Conscience
- Etc...

Nous espérons qu'en ajoutant ce petit plus dans votre vie, nous pourrons vous aider à poursuivre ce rôle si précieux mais non pas moins demandant, qui est celui d'être un

**PROCHE-AIDANT.**