

### Les mardis de 13h30 à 15h30

21 janvier

Vécu partagé

28 janvier

Oui, non, peut-être!

4 février

Vécu partagé

11 février

Est-ce que le courant passe ?

18 février

Démystifier le système de santé

25 février

Parlons hormones

4 mars

Vécu partagé

11 mars

Et si je me priorisais?

18 mars

L'arbre de mes bons coups :  
beinveillance et reconnaissance

25 mars

Cultiver le sentiment de légèreté : vivre en apesanteur

# Hiver 2025



**Carolane Larocque**  
Intervenante psychosociale  
- Animatrice du groupe  
MRC des Laurentides,  
secteur Sainte-Agathe

Maison des aînés de  
Sainte-Agathe-des-  
Monts,  
6 Rue Dazé, Sainte-  
Agathe-des-Monts,  
QC, J8C 1Y6