



HORAIRE SEMAINE D'ACTIVITÉS DU 7 JUIN (Activités virtuelles sur Zoom*)

- Lundi 7:**
- 10 h 00: **Atelier cahier d'activités** : résultats des jeux écrits, discussion sur les thèmes abordés et **bingo** sur Zoom*
 - 11 h 00: Moment du jour :
Sur Zoom* : cours de yoga avec Kim-Yu Lagacé
 - 14 h 00: **Atelier Ainé-Avisé** sur Zoom* : conférence, vidéos et discussion sur le thème de l'intimidation
- Mardi 8:**
- 9 h 00: Moment du jour :
Sur Facebook** : rôle de la musique sur l'humeur et propositions de spectacles musicaux dont celui de Alexandra Stréliniski sur Youtube
 - 10 h 00: **Atelier de bienveillance** sur Zoom*: présentation des dix messages de bienveillance (finalistes)
- Mercredi 9 :**
- 10 h 00: Moment du jour :
Sur Facebook** : proposition d'activités zen
Sur Zoom* : cours de Qi Gong avec Virginie Munger
 - 13 h 30: **Conférence de Jasmin Roy** sur Zoom*: « Éloge de la bienveillance »
- Jeudi 10:**
- 9 h 00: Moment du jour :
Sur Facebook** : présentation d'une liste de 25 activités recommandées pour relaxer et leurs bienfaits
 - 10 h 00: **Conférence et atelier avec Brigitte Portelance** TRAMd sur Zoom* « Bâtir sa confiance en soi »
 - 13 h 30: **Table ronde intergénérationnelle** sur Zoom*: discussions sur les questions d'intimidation et les rapports sociaux

Zoom*: inscription à l'activité au courriel suivant: activitesvirtuelles@fadoqrrss.org

Facebook** : page Facebook de la FADOQ Rive-Sud-Suroît : www.facebook.com/fadoqrrss

« La vieillesse n'est pas une raison pour être intolérant, ni la jeunesse une excuse »

