

INFO-SERCO

LES MERCREDIS CONFÉRENCES À SERCOVIE



GRATUIT !

Mettez- ces dates à votre agenda, les conférences sont offertes gratuitement dans la cafétéria de Sercovie à compter de 13h30. Pas besoin de vous inscrire, présentez-vous directement!

Date	Conférence	Donné par
24 janvier	Je prends ma place ! Pour prévenir et contrer l'intimidation chez les aînés	Dira-Estrie Marie-Philippe Dubuc
31 janvier	Comment bien demeurer à domicile! Offert par une auxiliaire en réadaptation et en maintien de l'autonomie à domicile	PersonnAide auxiliaire spécialisée
7 février	Conférence pour les personnes atteintes de Parkinson	Jacques Huppertz
21 février	Testament et mandats d'inaptitudes, des protections essentielles!	AQDR Notaires Monty et Sylvestre
28 février	Un jeu de rôles avec des saynètes qui vous aideront à reconnaître les situations potentielles de maltraitance.	DIRA-Estrie Céline Delorme
7 mars	Conférence pour les personnes atteintes de Parkinson	Jacques Huppertz

Encore possible de vous inscrire!

Envie de méditer?

Joignez-vous à nous et apprivoisez la méditation plein conscience. À l'aide des bols tibétains, aussi appelés «bols chantants», vous apprendrez à garder votre attention centrée sur «l'ici et maintenant». Nous utiliserons différentes techniques de méditation qui favorisent la sérénité et la paix intérieure dans votre quotidien. Mercredi 15h30, 79\$

Inscriptions requises au Centre d'activités!



ser
c
vie



300, rue du Conseil
Sherbrooke J1G 1J4
819 565-1066
www.sercovie.org