





	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
A.M.	Dîner et discussions 11h30 à 13h30 <i>Inscription requise</i> Québec : 8 juillet Lévis : 19 août	Prendre du temps pour soi 9h30 à 11h30 <i>Inscription requise</i> Québec : 23 juillet	Soutien Psychosocial  Téléphonez si besoin	Soutien Psychosocial  Téléphonez si besoin	Soutien Psychosocial  Téléphonez si besoin
P.M.	Rencontre virtuelle (Avec Zoom) 13h à 14h30 <i>Inscription requise</i> 15 juillet / 9 septembre	Soutien Psychosocial  Téléphonez si besoin	Prendre du temps pour soi 13h à 15h <i>Inscription requise</i> St-Georges : 28 août	Téléphonez si besoin	Téléphonez si besoin
Soir	Souper et discussions 17h à 19h <i>Inscription requise</i> Lévis : 16 septembre				
<u>Activité spéciale:</u> Massothérapie à Québec le 10 septembre (voir infos au verso)					

INSCRIPTION: Vous avez jusqu'au **4 juin** pour vous inscrire auprès de Justine Lemieux au **418 842-8421 poste 210** ou sans frais 1 866 844-8421, poste 210.

INFO: Voir plus de détails à l'endos

Dîner et discussions	Québec : Lundi 8 juillet Rendez-vous à 11h30 au restaurant Pacini au 999, Av. de Bourgogne, Québec, QC G1W 4S6. Fin à 13h. <u>Coût: votre repas.</u>
Rencontre virtuelle (Avec Zoom)	15 juillet : Groupe d'échanges ou conférences par le biais de la plate-forme Zoom. Le lien est envoyé par courriel aux proches-aidants qui font partie du groupe. Si vous avez envie de vous joindre à ces rencontres, veuillez transmettre votre adresse courriel à Camille Jolivet (poste 220) ou c.jolivet.@tcc2rives.qc.ca
Prendre du temps pour soi	Québec : Mardi 23 juillet Rendez-vous à 9h30 au domaine Maizerets au 2000 Bd Montmorency, Québec, QC G1J 5E7, pour partager un moment de promenade et prendre une collation. Fin à 11h30.
Séance photo professionnelle	Québec : mardi 30 juillet , rendez-vous à 10h dans le stationnement du Parc au 1215, Grande Allée O, Québec, QC G1S 1E7 (stationnement \$). Séance photo professionnelle mettant en vedette des personnes TCC et leurs proches. Joignez-vous à nous pour prendre de beaux clichés qui feront partis d'un nouveau projet mettant en vedette nos membres. Séance photo maintenue en cas de pluie. Inscription requise.
Dîner et discussions	Lévis : Lundi 19 août , rendez-vous à 11h30 au restaurant l'Express du Sud au 8093 Bd du Centre-Hospitalier, Charny, QC G6X 1L3. Fin à 13h. <u>Coût: votre repas.</u>
Prendre du temps pour soi	St-Georges: 28 août , rendez-vous à 13h au 1590 49e Rue N, Saint-Georges, QC G5Z 1Z9. Promenade et observation des chutes. Fin à 15h.
Rencontre virtuelle (Avec Zoom)	9 septembre : Groupe d'échanges ou conférences par le biais de la plate-forme Zoom. Le lien est envoyé par courriel aux proches-aidants qui font partie du groupe. Si vous avez envie de vous joindre à ces rencontres, veuillez transmettre votre adresse courriel à Camille Jolivet (poste 220) ou c.jolivet.@tcc2rives.qc.ca
Activité spéciale	Québec: Massothérapie le 10 septembre : Séance de massothérapie d'une heure sur table ou chaise, selon votre confort. Inscription requise pour réserver votre plage horaire dans la journée. Les personnes s'étant inscrites la dernière fois, mais n'ayant pas eu accès a l'activité suite à son annulation auront priorité. <u>Coût : 20\$.</u>
Souper et discussions	Lévis: 16 septembre , rendez-vous à 17h au Victor au 610 Bd Alphonse-Desjardins, Lévis, QC G6V 0H1. Fin 19h. <u>Coût: votre repas.</u>

Intervenante: Camille Jolivet (poste 220) ou c.jolivet@tcc2rives.qc.ca

Servio Québec : 14, Rue St Amand Québec, QC G2A 2K9 / **Servio St-Georges** : 2900, Bd. Dionne, G5Y 3Y2.