



Journée de ressourcement
21 novembre 2025 10h00 à 15h00
Inscription avant le 14 novembre 2025

Un souffle de renouveau

10 H 00 - ACCUEIL DES MEMBRES

Collations offertes: biscuits, petits muffins, thé, café et tisanes

10 H 30- MOT DE BIENVENUE

10 H 45 À 11 H 45 - MON CORPS, J'EN PRENDS SOIN : MIEUX VIEILLIR AU QUOTIDIEN

Physiothérapeute et ergonome depuis plus de 25 ans, Stéphanie travaille conjointement avec plusieurs professionnels de la santé afin d'assurer à ses clients, un vieillissement sécuritaire et une santé équilibrée.



STÉPHANIE BÉLANGER
ERGONOME

DÎNER INCLUS - 12 H 15 À 13 H 15

CONFÉRENCE - 13 H 30 À 15 H 00

Au cours de cette conférence, Marcel Leboeuf incarne la passion comme une manière d'être au monde - une invitation à oser, à rire, à s'écouter et à vivre avec intensité, sans jamais cesser d'apprendre ni de s'émerveiller.



MARCEL LEBOEUF
CONFÉRENCIER PROFESSIONNEL

CLÔTURE 15H00

**ÉVÉNEMENT GRATUIT OFFERT DANS LE CADRE DU PROGRAMME
NOUVEAUX HORIZONS POUR LES AÎNÉS.**

Journée de ressourcement
21 novembre 2025 10h00 à 15h00
Inscription avant le 14 novembre 2025

Règles de participation:

1. Être membre des Retraités du Centre communautaire Limbour
La participation est réservée exclusivement aux membres en règle.

2. Présence requise pour toute la journée
Les participants doivent s'engager à être présents pour l'ensemble des activités prévues. Si vous devez annuler votre présence, prière de nous aviser. Cela permettra d'assurer une place aux personnes qui désirent réellement profiter de la journée complète.

3. Liste d'attente
Si le nombre maximal d'inscriptions est atteint, une liste d'attente sera créée. Les personnes inscrites sur cette liste seront contactées selon les disponibilités qui se libèrent.

4. Dîner inclus
Un dîner sera servi gratuitement aux participants, gracieuseté des Retraités du Centre communautaire Limbour.

*Veillez vous inscrire: à info@centrelimbour.ca ou auprès de
Diane Dorion au 873-660-6126.*

*Les places sont limitées!
Au plaisir de vous voir en grand nombre!*