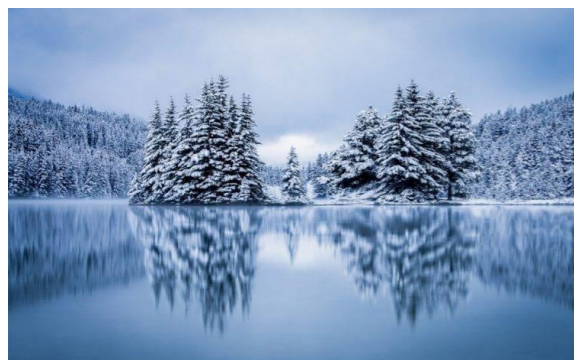


# Ancre et Ailes



10, rue Bridge  
C.P.102 – Ormstown  
Qc – J0S 1K0  
Tél: (450) 829 3491

[ancretailes@bellnet.ca](mailto:ancretailes@bellnet.ca)



**2019**  
**JANVIER**

Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
1	Centre Fermé du 22 décembre 2018 au 7 janvier 2019 <b>JOYEUSES FÊTES ET BONNE ANNÉE !!!</b> En cas de besoin, nous vous recommandons d'appeler sans hésitation la ligne de crise 24/7 du centre Le Tournant au <b>450 371-4090 ou 1 866-APPELLE (277-3553)</b>		
8 <b>(Brunch Retour des Fêtes)</b>  Pyjamas party & Jeux Bonne Fête Steve (7)	9  PM : Les Imparfais : « Capteurs de rêves »	10  <b>(Dîner gratuit)</b>  PM : Réunion des membres	11  AM : Méditation  PM : Badminton Bonne Fête Patricia V. (12)
15  PM : Atelier Manuel « Chaises »	16  AM : Yoga  PM : Vivez votre rétablissement	17  AM : Entendeurs de voix  PM : L'Encrier Volant Bonne Fête Chantal B.	18  AM : Méditation  PM : Musique en folie
22  AM : L'Encrier Volant  PM : Musique CHSLD Ormstown	23  AM : Cuisinons Ensemble  PM : Jeux en groupe	24  (Début nouveaux Stagiaires)  PM : Gestion autonome de la médication (GAM)	25  AM : Méditation  PM : Karaoké
29  AM : Atelier Gestion des Émotions	30  AM : Yoga  PM : Les Imparfais « Tie-Dye »	31  AM : Atelier Manuel « Chaises » PM : L'Encrier Volant	1  AM : Méditation  PM : Musique en folie