

ATELIER : PRENDRE SOIN DE SOI

- Sensibiliser à l'importance de prendre soin de soi.
- Les différentes façons de prendre soin de soi à notre propre rythme et ce, tant individuellement que collectivement.

Pour vous inscrire: contactez Sabrina au 514-351-2517 poste 104
ou s.tousignant@sara-anjou.com

**Centre
communautaire
d'Anjou, local
128**

**Le 12
février à
13h30**

**Animé par une
travailleuse
sociale du
CIUSSS**



Gratuit!



Anjou

Montréal



SARA
D'ANJOU
Service d'Aide et de
Référencement Aîné

*Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Est-de-
l'Île-de-Montréal*

Québec

