

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

contact@ancreetailes.com

*Nous sommes là pour  
vous accueillir du  
mardi au vendredi  
de 9h à 16h*



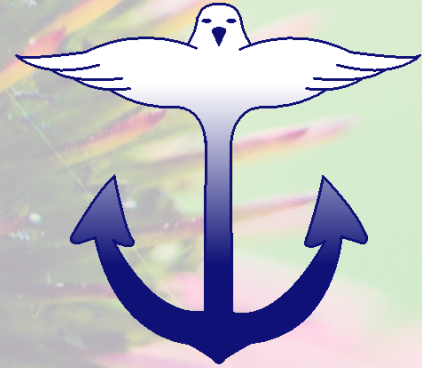
MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>7</b> 10:30-12:00 <b>ÉQUIPE EN RÉUNION</b> 13:00-14:30 <b>Appel à la gentillesse</b> (#cultivons la compassion)	<b>8</b> <i>Bonne Fête Brian S.</i> 11:00-12:00 <b>Méditation Guidée</b> 13:00-14:30 <b>Le silence sur nos maux</b> (vidéo conférence)	<b>9</b> 10:30-11:30 <b>MINUTES ACTIVES</b> 13:00-15:00 Groupe d'Autogestion: <b>Estime de soi</b> 3 / 10	<b>10</b> 10:30-14:30 Action de Sensibilisation : <b>Câlins gratuits à volonté</b> <i>dans la communauté !</i>
<b>SEMAINE NATIONALE DE LA SANTÉ MENTALE (73<sup>e</sup> Édition)</b>			
<b>14</b> 10:30-12:00 <b>ÉQUIPE EN RÉUNION</b> <b>Activité</b> <b>Fêtes de Mères</b> (Comité Loisirs) 16:00-19:00 <b>Soirée Communau-T</b> Huntingdon	<b>15</b> 11:00-12:00 <b>Méditation Guidée</b> 13:00-14:30 <b>Des liens qui nous unissent:</b> <b>ON SE CONNAIT?</b>	<b>16</b> 10:30-11:30 <b>MINUTES ACTIVES</b> 13:00-15:00 Groupe d'Autogestion: <b>Estime de soi</b> 4 / 10	<b>17</b> 10:30-12:00 <b>Installation Bee-Hotel</b> 13:00-14:30 Jam de Musique & <b>JEU TOTEM</b>
<b>21</b> <b>CENTRE FERMÉ</b> (ÉQUIPE EN RÉUNION)	<b>22</b> 11:00-12:00 <b>Méditation Guidée</b> 13:00-14:30 <b>Cuisine Collective</b> Partie 1 (partie 2: lundi 27) <i>Bonne Fête Daniel M.</i>	<b>23</b> 10:30-11:30 <b>MINUTES ACTIVES</b> 13:00-15:00 Groupe d'Autogestion: <b>Estime de soi</b> 5 / 10	<b>24</b> 10:30-12:00 <b>Planification Jardin</b> 13:00-14:30 <b>RYTHME EN FOLIE</b>
<b>28</b> 10:30-12:00 <b>ÉQUIPE EN RÉUNION</b> 13:00-14:30 <b>C'est quoi t'en pense?</b> LES CHANGEMENTS CLIMATIQUES <i>Bonne Fête Carole A. (26)</i>	<b>29</b> 11:00-12:00 <b>Méditation Guidée</b> 13:00-14:30 <b>LA GAM</b>	<b>30</b> 10:30-11:30 <b>MINUTES ACTIVES</b> 13:00-15:00 Groupe d'Autogestion: <b>Estime de soi</b> 6 / 10 <i>Bonne Fête Kevin S.</i>	<b>31</b> 10:30-12:00 <b>COMMENT ÇA VA?</b> 13:00-15:00 <b>RÉUNION DES MEMBRES</b> <i>Bonne Fête Donald R.</i>



# May 2024

Mutual Help Group and Living Environment in Mental Health

*Anchor & Wings*



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

contact@ancretailes.com

*We are here to  
welcome you from  
Tuesday to Friday  
from 9am to 4pm*



TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
<p><b>7</b> 10:30-12:00 TEAM IN MEETING</p> <p>13:00-14:30 <b>Call to kindness</b> (#let's cultivate compassion)</p>	<p><b>8</b> <i>Happy Birthday Brian S.</i> 11:00-12:00 Guided Meditation</p> <p>13:00-14:30 <b>Silence on our ills</b> (videoconferencing in french)</p>	<p><b>9</b> 10:30-11:30 ACTIVE MINUTES</p> <p>13:00-15:00 self-management group: <b>self-esteem</b> 3/10</p>	<p><b>10</b> 10:30-14:30 Awareness campaign : <b>Unlimited free hugs</b> in the community !</p>
<p>NATIONAL MENTAL HEALTH WEEK (73rd Edition)</p>			
<p><b>14</b> 10:30-12:00 TEAM IN MEETING</p> <p><b>Mother's Day Activity</b> (Leisure Committee)</p> <p>16:00-19:00 <b>Communau-T Night</b> Huntingdon</p>	<p><b>15</b> 11:00-12:00 Guided Meditation</p> <p>13:00-14:30 <b>Let's connect: DO WE KNOW EACH OTHER?</b></p>	<p><b>16</b> 10:30-11:30 ACTIVE MINUTES</p> <p>13:00-15:00 self-management group: <b>self-esteem</b> 4/10</p>	<p><b>17</b> 10:30-12:00 Bee-Hotel's Installation</p> <p>13:00-14:30 Music Jam &amp; <b>TOTEM GAME</b></p>
<p><b>21</b></p> <p><b>CENTER CLOSED</b> (TEAM IN MEETING)</p>	<p><b>22</b> 11:00-12:00 Guided Meditation</p> <p>13:00-14:30 <b>Collective Kitchen</b> Part 1 (Part 2: Monday 27) <i>Happy Birthday Daniel M.</i></p>	<p><b>23</b> 10:30-11:30 ACTIVE MINUTES</p> <p>13:00-15:00 self-management group: <b>self-esteem</b> 5/10</p>	<p><b>24</b> 10:30-12:00 Planification Jardin</p> <p>13:00-14:30 <b>CRAZY RHYTHM</b></p>
<p><b>28</b> 10:30-12:00 TEAM IN MEETING</p> <p>13:00-14:30 <b>What do you think of it? CLIMATIC CHANGES</b></p> <p><i>Happy Birthday Carole A. (26)</i></p>	<p><b>29</b> 11:00-12:00 Guided Meditation</p> <p>13:00-14:30 <b>The AMM</b></p>	<p><b>30</b> 10:30-11:30 ACTIVE MINUTES</p> <p>13:00--15:00 self-management group: <b>self-esteem</b> 6/10 <i>Happy Birthday Kevin S.</i></p>	<p><b>31</b> 10:30-12:00 <b>HOW ARE YOU GOING?</b></p> <p>13:00-15:00 <b>MEMBER'S MEETING</b> <i>Happy Birthday Donald R.</i></p>