

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
A.M.	9 h 30 à 11 h 30 Bureau virtuel <u>Intervenant :</u> Frédéric Forest ☎ Internet : join.me ☎ Téléphone	10 h à 11 h Mise en forme <u>Intervenant :</u> Simon Tellier ☎ Internet : Facebook live	9 h à 11 h Méditation <u>Vidéo en diffusion</u> ☎ Internet : Facebook	9 h 30 à 11 h 30 Bureau virtuel <u>Intervenante :</u> Emmanuelle Fréchette ☎ Internet : join.me ☎ Téléphone	10 h à 11 h Mise en forme <u>Intervenant :</u> Simon Tellier ☎ Internet : Facebook live
P.M.	13 h à 15 h Bureau virtuel <u>Intervenante :</u> Noémie Copeman ☎ Internet : join.me ☎ Téléphone	13 h 30 à 14 h 30 Café-rencontres <u>Intervenants :</u> Jean-Simon Dubois Simon Demers ☎ Internet : join.me ☎ Téléphone : join.me	15 h à 16 h Bureau virtuel <u>Intervenant :</u> Simon Demers ☎ Internet : join.me ☎ Téléphone	13 h 30 à 14 h 30 Café-rencontres <u>Intervenants :</u> Samantha Gagnon Frédéric Forest ☎ Internet : join.me ☎ Téléphone : join.me	13 h à 15 h Bureau virtuel <u>Intervenant :</u> Guillaume Boily ☎ Internet : join.me ☎ Téléphone

DESCRIPTIONS DES SERVICES : (Du 21 avril à la reprise des services réguliers)

Bureau virtuel : C'est un endroit virtuel où les **personnes TCC** et les **proches** pourront se rendre afin de recevoir du soutien psychosocial ou de l'information, en présence d'un intervenant. Si cela est occupé, l'intervenant communiquera avec vous lorsqu'il sera disponible.

Café-rencontres : C'est une occasion pour les **personnes TCC** d'échanger sur différents sujets et de vivre une conférence téléphonique de groupe. Venez échanger avec nous et écouter l'expérience de vos pairs, à propos de leur vie ou de différents sujets.

Parents-conjoints : Pour les **proches** qui désirent avoir du soutien, des conférences téléphoniques de groupe auront lieu. Contactez Mélanie Gilbert, au 418-313-6500 ou Noémie Copeman, au 581-744-8999, pour plus d'informations.

Mise en forme : C'est l'occasion pour les **personnes TCC** de s'entraîner à domicile, en réalisant des exercices variés. Venez bouger !

Méditation : Une vidéo de méditation guidée sera diffusée sur la page Facebook de l'Association.

☎ Téléphone → Appelez à l'Association (poste 0), au 418-842-8421 ou 1-866-844-8421 et spécifiez que c'est pour rejoindre le bureau virtuel.

☎ Téléphone : join.me → Composez le **1-581-705-4251** et entrer le numéro **695099306#**

☎ Internet : join.me → Voici le lien pour vous joindre à la vidéo: <https://join.me/Assotccqc>

☎ Internet : Facebook ou Facebook live → Rendez-vous sur la page Facebook de l'Association : <https://www.facebook.com/tcc2rives>