

**La Colombe**  
9, rue Liboiron  
Sainte-Agathe-des-Monts  
819.326.4779



## Café-causerie du mois de mars 2025

**4 Mars** Journée Internationale des Droits des Femmes

En collaboration avec L'Ombre-Elle, La Colombe souligne la journée Internationale des Droits des Femmes.  
" Filles, Femmes, Solidaires pour nos Droits! "

**11 Mars** Le sommeil

Venez découvrir les comportements qui favorisent le sommeil ainsi que les conditions favorables au sommeil.  
Animatrice Diane Barry et Marie-Mai Côté infirmière

**18 Mars** Prendre soin de soi et des autres

Rencontre de réflexion et de partages sur les stratégies pouvant améliorer son bien-être personnel et celui de son entourage. Mariane Doré travailleuse sociale CISSSL



**25 Mars** Palliaco

Connaissez-vous l'organisme Palliaco? Cet organisme a pour mission de contribuer à l'amélioration de la qualité de vie des personnes atteintes de cancer, des malades en fin de vie, de leurs proches aidants et des personnes en deuil, en leur offrant des services d'accompagnement, de répit et de soutien. Animatrice : Liliane Poitras Coordinatrice de Palliaco