

**Gratuit**

Des ateliers offerts en Outaouais pour vous permettre d'AGIR en donnant du sens à votre vie, en agissant sur ce qui est important pour vous et en accordant votre attention aux éléments positifs de la vie.

## Jeudi 10 mai

### Atelier « Des pas pour agir »

Atelier offert par la **Maison Amitié**  
de 10h00 à 12h00 au 125 rue Laurier à Maniwaki (centre de jour)  
Se présenter sur place

### Atelier « Des pas pour agir »

Atelier offert par l'**Association des Neurotraumatisés de l'Outaouais et l'Association des personnes vivant avec la douleur chronique**  
de 13h00 à 15h00 au 115 boul. Sacré-Cœur, bureau 1 à Gatineau (secteur Hull)  
Inscription : 819-770-8804

### Atelier « Des pas en quête de sens »

Atelier offert par le **Mashado**  
de 18h30 à 20h30 au 8 chemin des Optimistes à La Pêche (secteur Masham)  
Se présenter sur place (ouvert aux 12-17 ans)

### Ateliers « Des pas pour agir » et « Steps towards Action »

Atelier offert par la **Maison de la famille de Quyon et le Centre Kogaluk**  
de 17h00 à 19h00 (en français) et de 19h00 à 21h00 (en anglais) au 1074 Clarendon à Quyon  
Inscription : 819-458-2808

### Atelier « Des pas pour agir »

Atelier offert par **Mani-Jeunes**  
de 18h00 à 20h00 au 86 rue Roy à Maniwaki  
Se présenter sur place (ouvert aux 12-17 ans)

## Vendredi 11 mai

### Atelier « Steps towards Action »

Atelier offert par le **Service d'accompagnement pour l'inclusion sociale** (en anglais)  
de 19h00 à 21h00 au 20 rue Pharand, salle du conseil #2122, 1<sup>er</sup> étage pavillon juvénile à Gatineau (secteur Hull)  
Inscription : 819-771-7761 poste 8221