

Septembre 2015

Lundi 7	Mardi 8	Mercredi 9	Jeudi 10	Vendredi 11
Fermé Fête du travail	13h Club de marche Sentier de ski de fond Quartier Saint-Ludger 16h Jardin collectif	9h Sortie à Pointe-au-père	19h Un temps pour soi* Merveilleuses émotions Détails bas de page	13h Collation rigolote
Lundi 14	Mardi 15	Mercredi 16	Jeudi 17	Vendredi 18
9h Déjeuner au Mikes	13h Club de marche Centre ville 16h Jardin collectif	13h Pazapa	19h Un temps pour soi* Bonne nuit insomnie	11h30 On va à la bouffe pop! 13h Récréatif
Lundi 21	Mardi 22	Mercredi 23	Jeudi 24	Vendredi 25
11h Cuisine collective Sauce à spag! Maximum de 6 personnes!	13h Club de marche Parc des chutes 10h Jardin collectif	13h Pazapa	19h Un temps pour soi* Bien vivre le stress	13h Sortie du journal Venez chercher votre copie!
Lundi 28	Mardi 29	Mercredi 30	Jeudi 1	Vendredi 2
13h Groupe d'entraide	13h Club de marche Quartier Saint-François 10h Jardin collectif	13h Pazapa Activité de cueillette de pommes à la Manne rouge.	19h Un temps pour soi * Transformer nos attentes	11h30 On va à la bouffe pop! 13h Anniversaires

Un temps pour soi

Ateliers qui s'adressent à l'adulte voulant améliorer sa qualité de vie émotive. Les rencontres traitent de différents sujets de la vie quotidienne. Elles proposent le développement d'habiletés basées sur l'utilisation de nos propres ressources et l'exploration de nouvelles connaissances.

*Groupe fermé, comblé depuis le 28 août.

Club de marche les mardis!

Départ du Centre à 13h15 et du CLSC à 13h30. Apportez-vous de l'eau et chaussez vos espadrilles! En cas de pluie, téléphonez-nous pour vérifier si l'activité a lieu.



Au plaisir de marcher avec vous!

Cuisine collective

On se cuisine une bonne grosse sauce à spaghetti à la gang!

Coût: 5,00\$ pour deux portions de 500ml (2 plats de yogourt environ)
Vous pouvez choisir d'en faire pour 5\$ ou 10\$.

Date limite d'inscription:

Vendredi 18 septembre

Maximum de 6 participants!

Apportez votre lunch pour le dîner!

Cueillette de pommes!

Venez passer l'après-midi au verger avec nous!

Au programme, cueillette de pommes et collation en plein air!

5\$ pour un 5lbs de pommes (si vous le désirez)

Le transport est gratuit pour nos membres.

2\$ pour les non membres.

Donner votre nom à

une intervenante avant le

25 septembre.

Au plaisir!



Collation rigolote

Un café, un muffin ou un biscuit en échange d'une bonne blague... bon deal, non? Bienvenue!!!

Groupe d'entraide

Rencontre de membres ayant le désir de partager entre eux, d'échanger, d'évoluer en groupe vers une meilleure qualité de vie émotive. Échange de trucs, partage d'expériences, appartenance à un groupe de soutien...