



Voici vos activités pour les mois de
mai et juin 2021!
 À compter du 15 du mois, vous pouvez
 vous inscrire pour le prochain mois.
 Pour vous inscrire ou pour toute infor-
 mation, composez le 418 862 2333.

Mai 2021

Lundi 3	Mardi 4	Mercredi 5	Jeudi 6	Vendredi 7
13h Atelier d'écriture créative et etc. Avec Constance-Céline	13h Gardons la forme spécial « ressentir »	11h30 à 13h Moment Bonheur « Poutine »	13h Café-rencontre « Ressentir, c'est recevoir un message »	13h Atelier de croissance créative
Lundi 10	Mardi 11	Mercredi 12	Jeudi 13	Vendredi 14
11h30 à 13h Moment Bonheur « Paninis »	13h Gardons la forme!	13h Pazapa	11h30 à 13h Moment Bonheur « Pizza » (groupe complet)	13h Cours de peinture avec Catherine (groupe complet)
Lundi 17	Mardi 18	Mercredi 19	Jeudi 20	Vendredi 21
13h Discussion/échange « Parler de soi grâce à un objet » Apportez un objet qui vous représente	13h Gardons la forme!	13h Pazapa	13h Café-rencontre « Le cercle des objectifs » Voir détails au verso	13h Discussion Groupe d'implication jardin
Lundi 24	Mardi 25	Mercredi 26	Jeudi 27	Vendredi 28
Fermé Fête des patriotes	13h Gardons la forme!	13h Pazapa	13h Café-rencontre « Le cercle des objectifs 2 »	13h Cours de peinture avec Catherine
Lundi 31	Mardi 1	Mercredi 2	Jeudi 3	Vendredi 4
13h Jeux de dés	Fermé Journée de planification pour l'équipe	13h Mon histoire de vie en image Voir détails au verso	11h30 à 13h Moment Bonheur « Thaï »	13h Atelier de croissance créative

Ateliers de croissance créative

Démarche de croissance créative à travers le dessin, l'écriture, le collage et plus encore!
 L'approche vise l'expression libre de soi et la créativité comme énergie de croissance personnelle. **Aucun talent n'est requis!**

Gardons la forme

Un temps d'arrêt pour faire le point sur notre état général. Trucs et conseils pour une meilleure santé globale. Marche ou exercices physiques.

Cours de peinture

Un vendredi sur deux, Catherine Soucy, artiste peintre, sera présente pour vous aider à réaliser une toile (acrylique). Profitez de son expertise!

Moment Bonheur

Un repas gratuit pour chacun de vous à chaque deux mois!
 Vous pouvez choisir le menu qui vous convient et nous appeler pour vous y inscrire!

Groupe d'implication jardin

Ce groupe prendra la responsabilité de prendre soin des espaces cultivables au Centre. Les légumes ainsi produit pourront être partagés entre nous et notre communauté!

Juin 2021

Lundi 7	Mardi 8	Mercredi 9	Jeudi 10	Vendredi 11
13h Atelier d'écriture créative et etc. Avec Constance-Céline	13h Club de marche	13h Café-rencontre « Mieux vivre la déception »	13h Djembé au parc Blais Annulé en cas de pluie	13h Cours de peinture avec Catherine
Lundi 14	Mardi 15	Mercredi 16	Jeudi 17	Vendredi 18
13h Quel est le titre de la chanson	13h Club de marche	13h Pazapa	10h Assemblée générale annuelle du RRASMQ	11h30 à 13h Moment Bonheur « Bols Dragon »
Lundi 21	Mardi 22	Mercredi 23	Jeudi 24	Vendredi 25
13h Quizz au parc Dionne	13h Club de marche Spécial la Pointe	13h Pazapa	Fermé St-Jean Baptiste	13h Cours de peinture avec Catherine
Lundi 28	Mardi 29	Mercredi 30	Jeudi 1	Vendredi 2
13h Croquet au parc Dionne	13h Club de marche	13h Pazapa	Fermé confédération	13h Crème molle au parc Blais Apportez votre argent! Annulé en cas de pluie.

Mon histoire de vie en image

Trouvez des photos significatives de vous, de votre vie, de ce que vous êtes. On les imprime, et ensuite on en fait un grand collage qui sera VOTRE histoire de vie en image!

Club de marche

Départ à 13h30 de la passerelle du Parc des Chutes.
22 juin: Spécial la Pointe (le transport collectif est gratuit).
Départ du chalet de la côte des bains à 13h30.
Annulé en cas de pluie. Appelez pour vérifier.

Pour nous joindre par téléphone:

418 862 2333
Nadine 418 894 5711
Nadia 418 551 4197
Marjorie 418 551 5639

Atelier Cercle des Objectifs

Jeudi le 20 et jeudi le 27 mai

Nous vous y présenterons un outil pour prendre contact avec soi et sentir qu'on a un espace de choix dans lequel on peut reconnaître nos propres valeurs et poser des actions engagées qui les respectent. Cet atelier donne l'occasion pour une petite mise au point afin de mieux se comprendre et orienter ses décisions.

Assemblée générale annuelle du RRASMQ.

Le Centre d'Entraide l'Horizon est membre du Regroupement des Ressources Alternatives en Santé Mentale du Québec. Nous sommes donc intéressés à prendre part à leur assemblée générale, et à partager avec d'autres ressources de partout au Québec! Nous nous brancherons au lien zoom à partir de notre salle. Bienvenue!

Les règles

- * On se lave les mains;
- * On porte un masque à l'entrée et lors des déplacements;
- * On tousse dans notre coude;
- * On reste chez nous si on a des symptômes qui s'apparentent à ceux du COVID, ou si on a été en contact avec quelqu'un de confirmé ou soupçonné positif au virus;
- * On garde deux mètres de distance;
- * On évite d'utiliser le matériel commun (téléphones, ordinateurs et jeux).

- ⇒ Nous limitons le nombre de personnes par activité à **10 maximum**.
- ⇒ Premier arrivé premier servi, donc inscrivez-vous rapidement!
- ⇒ Pour les activités de mai, nous prendrons les inscriptions à compter du 15 avril.
- ⇒ Pour les activités de juin, nous prendrons les inscriptions à compter du 17 mai.
- ⇒ Vous devez obligatoirement vous inscrire pour toutes les activités, même si c'est gratuit.