



Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
1 			4	5	6	7 Le Cube énergie des proches aidants De 10 h 30 à 11 h 30 Pause-Cinéma De 13 h à 14 h 30
8 Groupe de lecture De 9 h 30 à 11 h 30	9 Marche au Parc les Salines De 9 h 30 à 10 h 30 Acrylique \$ De 13 h à 16 h Mouvement sur chaise De 13 h 30 à 15 h	10 ViActive De 9 h 30 à 10 h 30 Resto \$ « Normandin » De 11 h 30 à 13 h 30 Ergothérapeute De 13 h 30 à 15 h	11 Pharmacienne De 9 h 30 à 11 h 30 Prévention de l'épuisement \$ Atelier 1 de 13 h 30 à 15 h 30	12 ViActive De 9 h 30 à 10 h 30 iPad Groupe 3 de 13 h à 15 h	13 Psychoéducatrice Atelier 1 de 9 h 30 à 11 h 30 Mouvement d'écriture De 13 h à 15 h	14 Le Cube énergie des proches aidants De 10 h 30 à 11 h 30 Mandala musical De 13 h à 15 h
15 Groupe de lecture De 9 h 30 à 11 h 30 Techniques de peinture acrylique \$ De 13 h à 16 h	16 Marche au Parc les Salines De 9 h 30 à 10 h 30 Acrylique \$ De 13 h à 16 h Mouvement sur chaise De 13 h 30 à 15 h	17 ViActive De 9 h 30 à 10 h 30 Nutritionniste De 9 h 30 à 11 h 30 Pause-cinéma De 13 h à 14 h 30	18 Création pour soi \$ « Signet bijoux » De 9 h à 11 h <i>Demain, sera un autre jour</i> De 13 h à 14 h 30 Prévention de l'épuisement \$ Atelier 2 de 13 h 30 à 15 h 30	19 ViActive De 9 h 30 à 10 h 30 iPad Groupe 3 de 13 h à 15 h Activités d'intégration sociale De 13 h 30 à 15 h 30 Ergothérapeute De 18 h 30 à 20 h	20 Mandala musical De 9 h 30 à 11 h 30 Café-échange De 13 h 15 à 15 h 15	21 Nutritionniste De 9 h 30 à 11 h 30 Le Cube énergie des proches aidants De 10 h 30 à 11 h 30 Remue-méninges De 13 h à 15 h
22 Groupe de lecture De 9 h 30 à 11 h 30 Techniques de peinture acrylique \$ De 13 h à 16 h	23 Marche au Parc les Salines De 9 h 30 à 10 h 30 Acrylique \$ De 13 h à 16 h Mouvement sur chaise De 13 h 30 à 15 h	24 ViActive De 9 h 30 à 10 h 30 Changez vos croyances, changez votre vie! De 13 h à 15 h	25 Harpiste De 13 h 30 à 15 h Prévention de l'épuisement \$ Atelier 3 de 13 h 30 à 15 h 30	26 ViActive De 9 h 30 à 10 h 30 iPad Groupe 3 de 13 h à 15 h Création pour soi \$ « Découvrir une technique pour peinture abstraite » De 13 h à 15 h 30	27 Psychoéducatrice Atelier 2 de 9 h 30 à 11 h 30 Mouvement d'écriture De 13 h à 15 h	28 Le Cube énergie des proches aidants De 10 h 30 à 11 h 30 Improvise-toi proche aidant De 13 h à 15 h
29 Groupe de lecture De 9 h 30 à 11 h 30 Techniques de peinture acrylique \$ De 13 h à 16 h	30 Marche au Parc les Salines De 9 h 30 à 10 h 30 Acrylique \$ De 13 h à 16 h Mouvement sur chaise De 13 h 30 à 15 h	31 ViActive De 9 h 30 à 10 h 30 Ma vie comme proche aidant De 13 h à 15 h				



Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
			<p>1 Création pour soi \$ « Peinture sur tablier en jeans » De 9 h à 11 h</p> <p>Pharmacienne De 13 h à 15 h</p> <p>Prévention de l'épuisement \$ Atelier 4 de 13 h 30 à 15 h 30</p>	<p>2 ViActive De 9 h 30 à 10 h 30</p> <p>Gestion de la douleur De 18 h à 20 h</p>	<p>3 Resto \$ « Rôtisserie St-Hubert » De 11 h 30 à 13 h 30</p> <p>Mandala musical De 13 h à 15 h</p>	<p>4 Le Cube énergie des proches aidants De 10 h 30 à 11 h 30</p> <p>Pause-cinéma De 13 h à 14 h 30</p>
<p>5 Groupe de lecture De 9 h 30 à 11 h 30</p> <p>Collage créatif \$ Atelier 1 de 13 h à 16 h</p>	<p>6 Marche au Parc les Salines De 9 h 30 à 10 h 30</p> <p>Acrylique \$ De 13 h à 16 h</p> <p>Mouvement sur chaise De 13 h 30 à 15 h</p>	<p>7 ViActive De 9 h 30 à 10 h 30</p> <p>Ergothérapeute De 13 h 30 à 15 h</p> <p>Acc. d'un proche en fin de vie Atelier 1 de 13 h 30 à 15 h 30</p>	<p>8 Identifier et gérer son stress De 13 h à 15 h</p> <p>Prévention de l'épuisement \$ Atelier 5 de 13 h 30 à 15 h 30</p> <p>Et si mon poids m'était conté! De 19 h 30 à 21 h</p>	<p>9 ViActive De 9 h 30 à 10 h 30</p> <p>iPad Groupe 4 de 13 h à 15 h</p> <p>Activités d'intégration sociale De 13 h 30 à 15 h 30</p>	<p>10 Psychoéducatrice De 9 h 30 à 11 h 30</p> <p>Mouvement d'écriture De 13 h à 15 h</p>	<p>11 Le Cube énergie des proches aidants De 10 h 30 à 11 h 30</p> <p>Création de bijoux \$ De 13 h à 15 h</p>
<p>12 Groupe de lecture De 9 h 30 à 11 h 30</p> <p>Collage créatif \$ Atelier 2 de 13 h à 16 h</p>	<p>13 Marche au Parc les Salines De 9 h 30 à 10 h 30</p> <p>Acrylique \$ De 13 h à 16 h</p> <p>Mouvement sur chaise De 13 h 30 à 15 h</p>	<p>14 ViActive De 9 h 30 à 10 h 30</p> <p>Nutritionniste De 9 h 30 à 11 h 30</p> <p>Acc. d'un proche en fin de vie Atelier 2 de 13 h 30 à 15 h 30</p>	<p>15 Création pour soi « Peinture sur liège » De 9 h à 11 h</p> <p>Prévention de l'épuisement \$ Atelier 6 de 13 h 30 à 15 h 30</p> <p>Harpiste De 13 h 30 à 15 h</p>	<p>16 ViActive De 9 h 30 à 10 h 30</p> <p>iPad Groupe 4 de 13 h à 15 h</p> <p>Ergothérapeute De 18 h 30 à 20 h 30</p>	<p>17 Café-échange De 13 h 15 à 15 h 15</p> <p>Yoga sur chaise De 13 h 30 à 15 h</p>	<p>18 Le Cube énergie des proches aidants De 10 h 30 à 11 h 30</p> <p>Improvise-toi proche aidant De 13 h à 15 h</p>
<p>19 Groupe de lecture De 9 h 30 à 11 h 30</p> <p>Techniques mixtes et médiums acryliques \$ Atelier 1 de 13 h à 16 h</p>	<p>20 Marche au Parc les Salines De 9 h 30 à 10 h 30</p> <p>Acrylique \$ De 13 h à 16 h</p> <p>Mouvement sur chaise De 13 h 30 à 15 h</p>	<p>21 ViActive De 9 h 30 à 10 h 30</p> <p>Acc. d'un proche en fin de vie Atelier 3 de 13 h 30 à 15 h 30</p>	<p>22 Ce qu'est un proche aidant De 10 h à 11 h 30</p> <p>Les bienfaits des outils alternatifs De 13 h à 15 h</p> <p>Prévention de l'épuisement \$ Atelier 7 de 13 h 30 à 15 h 30</p>	<p>23 ViActive De 9 h 30 à 10 h 30</p> <p>iPad Groupe 4 de 13 h à 15 h</p> <p>Activités d'intégration sociale De 13 h 30 à 15 h 30</p> <p>Pause-cinéma De 18 h à 19 h 30</p>	<p>24 Psychoéducatrice De 9 h 30 à 11 h 30</p> <p>Mouvement d'écriture De 13 h à 15 h</p>	<p>25 Nutritionniste De 9 h 30 à 11 h 30</p> <p>Le Cube énergie des proches aidants De 10 h 30 à 11 h 30</p>
<p>26 Groupe de lecture De 9 h 30 à 11 h 30</p> <p>Techniques mixtes et médiums acryliques \$ Atelier 2 de 13 h à 16 h</p>	<p>27 Marche au Parc les Salines De 9 h 30 à 10 h 30</p> <p>Acrylique \$ De 13 h à 16 h</p> <p>Mouvement sur chaise De 13 h 30 à 15 h</p>	<p>28 ViActive De 9 h 30 à 10 h 30</p> <p>Acc. d'un proche en fin de vie Atelier 4 de 13 h 30 à 15 h 30</p>				