

7 ASTUCES POUR SE RECHARGER

S'ACCEPTER



c'est être



soi-même

ensemble



Rayon de Partage
en santé mentale

Mai 2024

Heures d'ouverture de l'accueil échange:
Lundi au vendredi 8 h 30 à 12 h 00 — 13 h 00 à 16 h 20

* Lorsque nous sommes en activité à l'extérieur, l'accueil est fermé.
Activités identifiées avec ce symbole: *

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<p>Notes</p> <ul style="list-style-type: none"> ⊕ Pour les « Bingos » et les « Dîners pizza », vous pouvez vous inscrire qu'une <u>seule fois par mois</u>. ⊕ Pour toutes les informations et les prix, téléphonez-nous ! 418 629-5197 ⊕ Notez que l'horaire est sujet à des changements sans préavis. <p>En cas de besoin, contactez en tout temps: le CENTRE DE CRISE au 1 866-277-3553 ou INFO SOCIAL au 811 option 2 pour du soutien psychologique.</p>		<p>1 FERMÉ AM</p> <p>9 h et 13 h Peinture sur toile</p> <p>* 11 h 30 Soupe populaire Venez nous rejoindre !</p> <p>13 h 30 Jardin et semis avec Sophie Nicole</p>	<p>2 * 13 h 30 Magicien Bob Arseneau à la Bibliothèque d'Amqui Collation sur place</p>	<p>3 9 h Atelier de cuisine Inscription obligatoire</p> <p>13 h 15 Musique avec Louise</p>

Semaine nationale de la santé mentale du 6 au 10 mai

<p>6 9 h à 16 h Portes ouvertes et exposition de peinture Collations + prix de présence Venez nous visiter !</p> <p>10 h 15 à 11 h Entraînement doux avec Jackie Castonguay Venez nous rejoindre au Parc Pierre-et-Maurice-Gagné</p>	<p>7 9 h à 19 h Portes ouvertes et exposition de peinture Collations + prix de présence Venez nous visiter !</p>	<p>8 9 h à 16 h Portes ouvertes et exposition de peinture Collations + prix de présence Venez nous visiter !</p> <p>11 h 30 Soupe populaire spéciale Semaine de la santé mentale Venez nous rejoindre !</p>	<p>9 Accueil FERMÉ</p> <p>* 10 h 30 et 18 h 30 Yoga (étirements et relaxation) avec Mélanie Fournier Inscription obligatoire</p> <p>* 13 h 30 Musique avec Pierrette Rioux à la Bibliothèque d'Amqui Collations + prix de présence</p>	<p>10 Accueil FERMÉ</p> <p>* 12 h 15 à 12 h 45 Marche active et exercices avec Jackie Castonguay Venez nous rejoindre au Parc Pierre-et-Maurice-Gagné</p>
---	---	---	---	--

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<p>13 9h à 11h Jasette, toast, café animé par Shella <i>Venez jaser et déjeuner avec nous !</i></p> <p>9h et 13h Peinture sur bois</p> <p>* 11h45 Diner à la Cantine Fortier <i>Cantine à vos frais</i> Suivi du billard au Bar le Billard à 13h 2\$</p>	<p>14 9h30 à 12h Peinture sur roche avec Sylvie Dessureault</p> <p>11h à 13h Dîner pizza et frites 5 \$ <i>Inscription obligatoire</i></p> <p>* 13h30 Marche + crème glacée molle en ville Départ de Rayon</p>	<p>15 FERMÉ TOUTE LA JOURNÉE</p> <p>9h et 13h Peinture sur toile</p>	<p>16 10h à 13h Préparation et dégustation de sushi avec Shella <i>Inscription obligatoire</i> 2\$</p> <p>13h30 Bricolage cartes de fête</p>	<p>17 9h Atelier de cuisine <i>Inscription obligatoire</i></p> <p>13h30 BINGO cadeaux 2\$ / la carte <i>Inscription obligatoire</i></p>
<p>20</p> <p>FERMÉ Journée nationale des patriotes</p>	<p>21</p> <p>* 13h15 Après-midi détente au cinéma Figaro Film à déterminer 2\$</p>	<p>22 FERMÉ AM</p> <p>Sortie de fin d'année Peinture sur toile</p> <p>* 11h30 Soupe populaire <i>Venez nous rejoindre !</i></p> <p>* 15h15 Zumba adaptée (exercices faciles au son de la musique entraînante) au Gym ArtFitness</p>	<p>23 * 8h45 Déjeuner — conférence <i>Est-tu le meilleur jardinier de ta vie ?</i> <i>Places limitées, tirage des billets le 17 mai</i></p> <p>* 14h Quilles <i>Inscription obligatoire</i> 5\$</p>	<p>24 9h Atelier de cuisine <i>Inscription obligatoire</i></p> <p>13h30 Jeux de société avec Shella</p>
<p>27 9h à 11h Jasette, toast, café et présentation de Tremplin Travail <i>Venez entendre ce qu'il font et déjeuner avec nous !</i></p> <p>Sortie de fin d'année Peinture sur bois</p> <p>13h15 Peinture à diamant <i>Apportez la vôtre ou achetez-en une à Rayon</i></p>	<p>28</p> <p>11h à 13h Dîner pizza et frites 5 \$ <i>Inscription obligatoire</i></p> <p>13h30 Atelier de l'ACEF <i>Jeux / dépendances (information, dépistage et référence)</i></p>	<p>29 FERMÉ AM</p> <p>11h30 Soupe populaire <i>Venez nous rejoindre !</i></p> <p>13h30 Peinture et réflexion avec Shella</p> <p>5 à 7 pour les 18-35 ans à la Captive (17 h à 19 h)</p>	<p>30</p> <p>13h30 Après-midi danse en ligne avec Julie au sous-sol de Rayon <i>Inscription obligatoire</i></p>	<p>31 9h Atelier de cuisine <i>Inscription obligatoire</i></p> <p>13h30 BINGO cadeaux 2\$ / la carte <i>Inscription obligatoire</i></p>

HORAIRE DES ACTIVITÉS

Mai 2024

Ouvert À TOUS !

Semaine Nationale de la santé mentale
du 6 au 10 mai

Portes ouvertes et exposition de peinture

Lundi et mercredi (6 et 8 mai)
de 9h à 16h

Mardi (7 mai)
de 9h à 19h

Venez nous *visiter* en plus d'admirer et découvrir les talents de nos artistes !

Collation gratuite et prix de présence !

suivez-nous sur
 facebook



 **Rayon de Partage**
en santé mentale

418 629-5197

www.rayondepartage.com

67, rue Desbiens Amqui, G5J 3P5