

# Club de marche de la Matapédia

Viens marcher pour ...

LE PLAISIR DE SORTIR EN GROUPE

TE LIBÉRER L'ESPRIT

BOUGER

TOUTES LES RAISONS QUI TE FONT DU BIEN

C'est GRATUIT et ouvert à tous ! Pas besoin de réservation, vous venez quand vous voulez et quand vous pouvez à chacun son rythme !

**Mardi midi**

12 H 10 à 12 H 50

Départ de l'Agora au Parc Pierre-et-Maurice-Gagné

**Mercredi matin**

6 H 15 à 6 H 55

Départ du Gym ArtFitness 70, rue d'Auteuil, Amqui

GRATUIT

**Bienvenue à toi !**



Rayon de Partage  
en santé mentale  
418 629-5197  
67, rue Desbiens, Amqui  
www.rayondepartage.com



418 631-4629  
70, rue d'Auteuil, Amqui  
gymartfitness.com



Rayon de Partage  
en santé mentale

# Mars 2025

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><b>Notes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Pour les « Bingos » et les « Dîners pizza », vous pouvez vous inscrire qu'une <u>seule fois par mois</u>.</li> <li>* Pour toutes les informations et les prix, téléphonez-nous ! <b>418 629-5197</b></li> <li>* Notez que l'horaire est sujet à des changements sans préavis.</li> <li>* Lorsque les écoles sont fermées à cause de la température, nous sommes fermés également.</li> </ul>				
<p><b>En cas de besoin, contactez en tout temps:</b> le CENTRE DE CRISE au 1 866-277-3553 ou INFO SOCIAL au 811 option 2 pour du soutien psychologique.</p>				
<p><b>3</b> 9h à 11h Jasette, toast, café Venez jaser et déjeuner avec nous !</p> <p>* 13h30 Marche ou raquette et café en ville</p>	<p><b>4</b> 11h à 13h Dîner pizza et frites 6 \$ Inscription obligatoire</p> <p>12h10 à 12h50 Marche au Parc Pierre-et-Maurice-Gagné</p> <p>13 h 30 Zoothérapie Inscription obligatoire</p>	<p><b>5</b> FERMÉ AM</p> <p>* 11h30 Soupe populaire Venez nous rejoindre !</p> <p>13h30 Jeux de société</p>	<p><b>6</b> 13h30 Après-midi danse en ligne avec Julie au sous-sol de Rayon</p>	<p><b>7</b></p> <p>FERMÉ</p>

L'écoute et l'intervention téléphonique se poursuit.

Téléphonez-nous,  
Nous sommes là pour vous !  
418 629-5197

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
<p><b>10</b> 9h à 11h Jasette, toast, café <i>On jase nutrition avec Julie</i></p> <p>9h et 13h Peinture sur bois</p> <p>13h15 Peinture à diamant <i>Apportez la vôtre ou achetez-en une à Rayon</i></p>	<p><b>11</b> 9h à 11h30 Peinture sur roche avec Sylvie Dessureault</p> <p>12h10 à 12h50 Marche au Parc Pierre-et-Maurice-Gagné</p> <p>13h30 Jeux de société</p> <hr/> <p>Atelier autogestion de l'anxiété</p>	<p><b>12</b> FERMÉ AM</p> <p>* 11h30 Soupe populaire <i>Venez nous rejoindre !</i></p> <p>9h et 13h Peinture sur toile</p> <p>* 15h Quilles <i>Inscription obligatoire</i> 6\$</p>	<p><b>13</b> 9h Atelier avec Marie-Soleil</p> <p>10h Raquette suivi du dîner pizza et frites pour les 18 à 35 ans</p> <p>INFO À VENIR Commémoration 13 mars 2023</p>	<p><b>14</b> 9h Atelier de cuisine <i>Inscription obligatoire</i></p> <p>13h30 BINGO cadeaux 2\$ / la carte <i>Inscription obligatoire</i></p>
<p><b>17</b> 9h à 11h Jasette, toast, café <i>Venez jaser et déjeuner avec nous !</i></p> <p>9h et 13h Peinture sur bois</p> <p>* 11h45 Dîner à la Cantine Fortier <i>Cantine à vos frais</i> Suivi du billard au Bar le Billard à 13h 2\$</p>	<p><b>18</b> 11h à 13h Dîner pizza / frites 6\$ <i>Inscription obligatoire</i></p> <p>12h10 à 12h50 Marche au Parc Pierre-et-Maurice-Gagné</p> <p>13h30 Jeux de société</p> <p>18h30 à 20h « La communication » avec Caroline Giroux à la Bibliothèque d'Amqui</p> <hr/> <p>Atelier autogestion de l'anxiété</p>	<p><b>19</b> FERMÉ AM</p> <p>* 11h30 Soupe populaire <i>Venez nous rejoindre !</i></p> <p>9h et 13h Peinture sur toile</p> <p>13h15 Comité activités et smoothies</p>	<p><b>20</b> 9h Atelier avec Marie-Soleil</p> <p>* 13h15 Après-midi détente au cinéma Figaro Film à déterminer 3\$</p> <p>18h à 19h30 « La communication » avec Caroline Giroux à l'Hôtel de ville de Sayabec</p>	<p><b>21</b> 9h Atelier de cuisine <i>Inscription obligatoire</i></p> <p>13h15 Musique avec Louise</p>
<p><b>24</b> 9h à 11h Jasette, toast, café</p> <p>9h et 13h Peinture sur bois</p> <p>13h30 Jeux de société</p>	<p><b>25</b> 12h10 à 12h50 Marche au Parc Pierre-et-Maurice-Gagné</p> <p>13h30 Étirements sur chaise au Gym ArtFitness</p> <hr/> <p>Atelier autogestion de l'anxiété</p>	<p><b>26</b> FERMÉ AM</p> <p>* 11 h 30 Soupe populaire <i>Venez nous rejoindre !</i></p> <p>9h et 13h Peinture sur toile</p> <p>13h30 Bricolage de cartes pour Pâques</p>	<p><b>27</b> 9h Atelier avec Marie-Soleil</p> <p>11h à 13h Dîner « Apportez votre lunch » <i>On souligne les fêtes du mois</i> Dessert et café GRATUIT Suivi de jeux de société</p> <p>18h30 à 20h « La communication » avec Caroline Giroux à la Bibliothèque de Causapsal</p> <p>17h à 20h Jeux de société et natchos pour les 18 à 35 ans à Rayon de Partage</p>	<p><b>28</b> 9h Atelier de cuisine <i>Inscription obligatoire</i></p> <p>13h30 BINGO cadeaux 2\$ / la carte <i>Inscription obligatoire</i></p>
<p><b>31</b> 9h à 11h Jasette, toast, café avec Marie-Soleil</p> <p>9h et 13h Peinture sur bois</p> <p>* 13h30 Marche / raquette/ brevage chaud à Rayon</p>				

# HORAIRE DES ACTIVITÉS

**Mars 2025**



Caroline Giroux  
travailleuse sociale en pratique privée  
Bureau à Lac-au-Saumon

## Conférence gratuite

Par Caroline Giroux

### « La communication »

*Si communiquer est un art, nous vous invitons à être l'artiste de votre vie pour créer des ponts et non des murs dans vos relations.*

Où: Bibliothèque d'Amqui  
Quand: le 18 mars de 18 h 30 à 20 h

Où: Hôtel de ville de Sayabec  
Quand: le 20 mars de 18 h à 19 h 30

Où: Bibliothèque de Causapsal  
Quand: le 27 mars de 18 h 30 à 20 h



suivez-nous sur  
**facebook**

**Rayon de Partage**  
en santé mentale

418 629-5197

www.rayondepartage.com

67, rue Desbiens Amqui, G5J 3P5