

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<p><b>15</b> 9h à 11h Jasette, toast, café et présentation de Sophie Nicole du projet « Bien manger pour tous »</p> <p>9h et 13h Peinture sur bois</p> <p>* 11h45 Dîner à la Cantine Fortier Cantine à vos frais Suivi du billard au Bar le Billard à 13h 2\$</p>	<p><b>16</b> 11h à 13h Dîner pizza et frites <i>Inscription obligatoire</i> 5\$</p> <p>13h Comité activités <i>Vos idées sont importantes</i></p> <p>13h à 16h Atelier de dessin</p>	<p><b>17</b> FERMÉ AM</p> <p>9h et 13h Peinture sur toile</p> <p>* 11h30 Soupe populaire <i>Venez nous rejoindre !</i></p> <p>* 13h30 Marche + café en ville Départ de Rayon</p>	<p><b>18</b> 11h à 13h Dîner « Apportez votre lunch » <i>Venez jaser et dîner avec nous !</i></p> <p>* 14h Quilles <i>Inscription obligatoire</i> 5\$</p>	<p><b>19</b> 9h Atelier de cuisine <i>Inscription obligatoire</i></p> <p>13h30 Jeux de société avec Catherine et Shella</p>
<p><b>22</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>13h30 Zoothérapie <i>Inscription obligatoire</i></p>	<p><b>23</b> 13h30 Film à Rayon de Partage Collation gratuite</p> <p>* Départ de Rayon 17h45 Conférence sur la santé mentale positive avec Mathieu Gratton Aréna de Causapscal <i>Inscription obligatoire</i> GRATUIT</p>	<p><b>24</b> FERMÉ AM</p> <p>9h et 13h Peinture sur toile</p> <p>* 11h30 Soupe populaire <i>Venez nous rejoindre !</i></p> <p>* 13h15 Étirements sur chaise au Gym ArtFitness</p>	<p><b>25</b> 13h30 Après-midi danse en ligne avec Julie au sous-sol de Rayon <i>Inscription obligatoire</i></p>	<p><b>26</b> 9h Atelier de cuisine <i>Inscription obligatoire</i></p> <p>13h30 BINGO cadeaux <i>Inscription obligatoire</i></p>
<p><b>29</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>13h30 Activité avec Shella</p>	<p><b>30</b> 13h15 Peinture à diamant <i>Venez faire de la peinture à diamant avec nous. Apportez la vôtre ou achetez-en une à Rayon entre 5\$ et 10\$</i></p> <p>13h à 16h Atelier de dessin</p>	<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>		

**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.

# HORAIRE DES ACTIVITÉS Avril 2024



**Joignez-vous à nous  
pour notre journée à la cabane à  
sucre «Sucrerie Gagné»**

Le mardi 9 avril

**Départ de Rayon à 11h15,  
retour vers 15h**

*Inscription et paiement obligatoire  
au plus tard le vendredi 5 avril*

**20\$ membres et 40 \$ non-membres**  
Inclus: buffet, transport et tire sur la neige



suivez-nous sur  
**facebook**

**Rayon de Partage**  
en santé mentale

**418 629-5197**

www.rayondepartage.com

67, rue Desbiens Amqui, G5J 3P5



Conférence sur la  
**SANTÉ MENTALE  
POSITIVE**

**23 AVRIL  
2024**

à 18h à 20h  
ARÉNA DE CAUSAPSCAL

+ Organismes dévoués à la cause  
+ Plusieurs outils pour vous guider

**UN BEAU DÉTOUR**  
**MATHIEU  
GRATTON**

Dans cette conférence, Mathieu Gratton nous raconte le chemin inattendu qui s'est imposé à lui. Un détour rempli d'insécurités mais aussi de bonheur. Il vous ouvre son cœur et vous dresse son parcours de père sans censures. Le diagnostic d'autisme de son fils Benjamin a été pour lui... Un beau détour.



**GRATUIT**



**Rayon de Partage**  
*en santé mentale*

# Avril 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
1  <b>FERMÉ</b> <b>Lundi de Pâques</b>	2  11 h à 13 h Dîner pizza et frites <i>Inscription obligatoire</i> 5\$  13 h à 16 h Atelier de dessin	3  <b>FERMÉ AM</b>  9 h et 13 h Peinture sur toile  * 11 h 30 Soupe populaire <i>Venez nous rejoindre !</i>  13 h 30 Planification: Jardin et semis avec Sophie Nicole	4  9 h 30 à 12 h Peinture sur roche avec Sylvie Dessureault <i>Inscription obligatoire</i>  13 h 30 Après-midi danse en ligne avec Julie au sous-sol de Rayon <i>Inscription obligatoire</i>	5  9 h Atelier de cuisine <i>Inscription obligatoire</i>  13 h 15 Musique avec Louise
8  9 h à 11 h Jasette, toast, café <i>Venez jaser et déjeuner avec nous !</i>  9 h et 13 h Peinture sur bois  * 13 h 30 Jeux de société à la Bibliothèque d'Amqui	9 * Cabane à sucre (Sucrerie Gagné) Départ de Rayon 11 h 15 retour vers 15 h <i>Inscription obligatoire au plus tard vendredi 5 avril</i> 20\$ membre 40 \$ non-membre Inclus: buffet, transport et tire sur la neige  13 h à 16 h Atelier de dessin	10  <b>FERMÉ AM</b>  9 h et 13 h Peinture sur toile  * 11 h 30 Soupe populaire <i>Venez nous rejoindre !</i>  * 13 h 15 Après-midi détente au cinéma Figaro Film à déterminer 2\$	11  * 13 h 30 Visite du SEREX d'Amqui (Service de recherche et d'expertise en transformation des produits forestiers) <i>Inscription obligatoire</i>	12  9 h Atelier de cuisine <i>Inscription obligatoire</i>  13 h 30 <b>BINGO</b> cadeaux <i>Inscription obligatoire</i>



**L'écoute et l'intervention  
téléphonique se poursuit.**

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