

Sortie à Trois-Pistoles

Visite de l'organisme
« Le Périscope des Basques »
Pique-nique, jeux extérieurs à la
plage et musique

Départ de Rayon à **8 h**
retour vers **17 h**

10\$ (inclus transport et le repas froid)
Inscription/paiement au plus tard le 25 juin

Apportez: Chapeau ou casquette,
crème solaire, bouteille d'eau, médicaments,
carte d'assurance maladie et votre sourire.



Rayon de Partage
en santé mentale

Juin 2024

Heures d'ouverture de l'accueil échange:

Du 3 au 14 juin : Lundi au vendredi 8 h 30 à 12 h 00 — 13 h 00 à 16 h 20

Du 17 au 28 juin : Lundi au jeudi 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 |
|---|---|--|---|--|--|
| Notes | <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> | | | | | |
| 3 | <p>9h à 11h Jasette, toast, café et présentation de Josée Hébert du Rocasm-BF Venez entendre ce qu'il font et déjeuner avec nous !</p> <p>13h Jeux intérieurs ou extérieurs selon la température</p> | <p>4 9h à 11h30 Peinture sur roche avec Sylvie Dessureault</p> <p>* 13h30 Visite du Château Bellevue</p> | <p>5 FERMÉ AM</p> <p>* 11h30 Soupe populaire Venez nous rejoindre !</p> | <p>6 9h30 à 11h30 On vernit nos roches peintes</p> <p>5 à 7 Pour les 18-35 ans Pique-nique et mini-put à Val-Brillant GRATUIT (17h à 19h) Transport disponible</p> | <p>7 9h Atelier de cuisine Inscription obligatoire</p> <p>13h30 BINGO cadeaux 2\$ / la carte Inscription obligatoire</p> |

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI |
|---|--|---|--|---|
| <p>10 9h à 11h Jasette, toast, café Venez jaser et déjeuner avec nous !</p> <p>En PM Atelier sur le SoundBeam Instrument de musique qui permet de jouer en bougeant près d'un capteur à ultrasons. Détails à venir !</p> | <p>11 11h à 13h Dîner pizza et frites 5 \$ Inscription obligatoire</p> <p>13h15 Comité activités Vos idées sont importantes</p> | <p>12 FERMÉ AM</p> <p>* 11h30 Soupe populaire Venez nous rejoindre !</p> <p>13h30 Marche + crème glacée molle en ville On déposera nos roches peintes le long de la 132</p> <p>19h Atelier « Le stress et l'anxiété sous la loupe » à l'Hôtel de ville de Sayabec</p> | <p>13 * 13h30 Après-midi danse en ligne à l'Agora du parc Pierre-et-Maurice-Gagné</p> | <p>14 9h Atelier de cuisine Inscription obligatoire</p> <p>13h30 BINGO cadeaux 2\$ / la carte Inscription obligatoire</p> |
| <p>17 9h à 11h Jasette, toast, café Venez jaser et déjeuner avec nous !</p> <p>* 11h45 Dîner à la Cantine Fortier Cantine à vos frais Suivi du billard au Bar le Billard à 13h 2\$</p> | <p>18 ACCUEIL FERMÉ</p> <p>* 11h45 Pique-nique au Parc Pierre-et-Maurice-Gagné et musique avec Louise</p> | <p>19 FERMÉ AM</p> <p>* 11h30 Soupe populaire Venez nous rejoindre !</p> <p>13h30 Plantation des légumes avec Sophie Nicole</p> | <p>20 12h Dîner hot-dog GRATUIT, mais vous devez participer à l'Assemblée générale Inscription obligatoire au plus tard le 18 juin</p> <p>13h Assemblée générale annuelle de Rayon</p> | <p>21 FERMÉ</p> |
| <p>24</p> <p>FERMÉ St-Jean-Baptiste</p> | <p>25 11h à 13h Dîner pizza et frites 5 \$ Inscription obligatoire</p> <p>* 13h15 Après-midi détente au cinéma Figaro Film à déterminer 2\$</p> | <p>26 FERMÉ AM</p> <p>* 11 h 30 Soupe populaire Venez nous rejoindre !</p> <p>* 13 h 30 Marche et étirements doux avec Jackie Castonguay Venez nous rejoindre au Parc Pierre-et-Maurice-Gagné!</p> <p>5 à 7 Pour les 18-35 ans Pique-nique et marche GRATUIT (17 h à 19 h) Transport disponible Endroit à déterminer</p> | <p>27 * 8h Départ de Rayon Retour vers 17h Sortie à Trois-Pistoles Visite de l'organisme « Le Périscope des Basques » Pique-nique, jeux extérieurs à la plage et musique.</p> <p>10\$ (inclus transport et le repas froid)</p> | <p>28 FERMÉ</p> |

HORAIRE DES ACTIVITÉS

Juin 2024

ATELIER

« Le stress et l'anxiété sous la loupe »



Le mercredi 12 juin, 19h
à l'Hôtel de ville de Sayabec, 3 rue Keable

OBJECTIFS DE L'ATELIER:

- Apprendre à reconnaître les signes de stress et d'anxiété
- Outiller pour mieux gérer son stress et son anxiété

Par Kathy Morissette, intervenante à Rayon de Partage en santé mentale

OUVERT À TOUS !

Collation 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