

Joignez-vous à nous
pour notre journée à la cabane
à sucre «Érablière D'Astous»

Le mardi 8 avril



Merci à la Caisse Desjardins
Vallée de la Matapédia pour leur
appui pour notre sortie à la ca-
bane à sucre.

L'écoute et l'intervention
téléphonique se poursuit.
Téléphonez-nous,
Nous sommes là pour vous !
418 629-5197



Avril 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>Notez que l'horaire est sujet à des change- ments sans préavis.</p> <p><i>En cas de besoin, con- tactez en tout temps: le CENTRE DE CRISE au 1 866-277-3553 ou INFO SOCIAL au 811 option 2 pour du sou- tien psychologique.</i></p>	<p>1 12h10 à 12h50 Marche au Parc Pierre-et-Maurice-Gagné</p> <hr/> <p>13h30 Jeux de société</p> <hr/> <p>Atelier autogestion de l'anxiété</p>	<p>2 ACCUEIL FERMÉ POUR LA JOURNÉE</p> <hr/> <p>9h et 13h Peinture sur toile</p> <p>* 11h30 Soupe populaire Venez nous rejoindre !</p>	<p>3 9h Atelier avec Marie-Soleil</p> <hr/> <p>13h30 Après-midi danse en ligne avec Julie au sous-sol de Rayon Inscription obligatoire</p>	<p>4 9h Atelier de cuisine Inscription obligatoire</p> <hr/> <p>FERMÉ PM</p>
<p>7 ACCUEIL FERMÉ POUR LA JOURNÉE FORMATION</p> <hr/> <p>9h et 13h Peinture sur bois</p>	<p>8 12h10 à 12h50 Marche au Parc Pierre-et-Maurice-Gagné</p> <p>* Cabane à sucre (Érablière D'Astous) Départ de Rayon 10h30 retour vers 15h30 Inscription obligatoire au plus tard vendredi 4 avril 20\$ membre 40\$ non membre Inclus: buffet, transport et tire sur la neige</p>	<p>9 FERMÉ AM</p> <hr/> <p>9h et 13h Peinture sur toile</p> <p>* 11h30 Soupe populaire Venez nous rejoindre ! 2\$</p> <p>* 15h Quilles Inscription obligatoire 6\$</p>	<p>10 9h Atelier avec Marie-Soleil</p> <hr/> <p>11h à 13h Dîner pizza et frites pour les 18 à 35 ans Inscription obligatoire</p> <hr/> <p>13h30 Cinéma au sous-sol et collation</p>	<p>11 9h Atelier de cuisine Inscription obligatoire</p> <hr/> <p>13h30 BINGO cadeaux 2\$ / la carte Inscription obligatoire</p>

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<p>14 9h à 11h Jasette, toast, café Venez jaser et déjeuner avec nous !</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>15 11h à 13h Dîner pizza et frites Inscription obligatoire 6\$</p> <p>12h10 à 12h50 Marche au Parc Pierre-et-Maurice-Gagné</p> <p>13h30 Marche et café en ville</p> <p>Atelier autogestion de l'anxiété</p> <p>19h30 AGA Caisse Desjardins Vallée de la Matapédia</p>	<p>16 FERMÉ AM</p> <p>9h et 13h Peinture sur toile</p> <p>* 11h30 Soupe populaire Venez nous rejoindre !</p> <p>13h30 Jeux de société</p>	<p>17 9h Atelier avec Marie-Soleil</p> <p>11h à 13h Dîner «Apportez votre lunch» On souligne les fêtes du mois Dessert et café GRATUIT</p> <p>13h15 Comité activités et smoothies</p>	<p>18</p> <p>FERMÉ Vendredi Saint</p>
<p>21</p> <p>FERMÉ Lundi de Pâques</p>	<p>22 12h10 à 12h50 Marche au Parc Pierre-et-Maurice-Gagné</p> <p>11h à 13h Dîner pizza et frites Inscription obligatoire 6\$</p> <p>* 13h30 Étirements sur chaise au Gym ArtFitness</p> <p>Atelier autogestion de l'anxiété</p>	<p>23 FERMÉ AM</p> <p>9h et 13h Peinture sur toile</p> <p>11h30 Soupe populaire Venez nous rejoindre !</p> <p>13h30 Jeux de société</p>	<p>24 9h Atelier avec Marie-Soleil</p> <p>* 13h30 Après-midi danse en ligne avec Julie au sous-sol de Rayon Inscription obligatoire</p> <p>17h à 20h Jeux de société et natchos pour les 18 à 35 ans à Rayon de Partage</p>	<p>25 9h Atelier de cuisine Inscription obligatoire</p> <p>13h30 BINGO cadeaux 2\$ / la carte Inscription obligatoire</p>
<p>28 9h à 11h Jasette, toast, café avec Marie-Soleil Venez jaser et déjeuner avec nous !</p> <p>9h et 13h Peinture sur bois</p> <p>13h15 Peinture à diamant Apportez la vôtre ou achetez-en une à Rayon</p>	<p>29 12h10 à 12h50 Marche au Parc Pierre-et-Maurice-Gagné</p> <p>* 13h30 Jeux de société à la Bibliothèque d'Amqui</p> <p>Atelier autogestion de l'anxiété</p>	<p>30 FERMÉ AM</p> <p>9h et 13h Peinture sur toile</p> <p>* 11h30 Soupe populaire Venez nous rejoindre ! GRATUIT</p> <p>13h30 Jeux de société</p>	<p>Notes</p> <p>► Pour les « Bingos » et les « Dîners pizza », vous pouvez vous inscrire qu'une <u>seule fois par mois</u>.</p> <p>► Pour toutes les informations et les prix, téléphonez-nous ! 418 629-5197</p>	

HORAIRE DES ACTIVITÉS

Avril 2025

Club de marche
de la Matapédia



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



Le Club de marche de la Matapédia a été soutenu par Loisir et Sport Bas-Saint-Laurent et réalisé grâce à une aide financière du gouvernement du Québec, dans le cadre du Programme d'aide financière aux initiatives locales et régionales en matière d'activité physique et de plein air (PAFIR).



suivez-nous sur
facebook

Rayon de Partage
en santé mentale

418 629-5197

www.rayondepartage.com

67, rue Desbiens Amqui, G5J 3P5