

# Grille d'activités

## Le Tremplin Groupe d'Entraide et Centre de Jour

### Août 2019



 : signifie que les inscriptions aux activités sont obligatoires

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
			<b>1</b> <b>VACANCES</b> 	<b>2</b> <b>VACANCES</b> 
<b>5</b> <b>AM</b> <b>FERMÉE</b> Réunion d'équipe  13h30 Atelier d'entraide Thé rencontre : « Qu'avez-vous fait lors des vacances ? » 	<b>6</b> <b>AM</b> Activité récréative Jeux de société   13h30 Activité thérapeutique RelaxARTion 	<b>7</b> <b>AM</b> <b>FERMÉE</b> Réunion d'équipe  13h30 Atelier d'entraide Consultation démocratique 	<b>8</b> 9h45  Activité d'entraide Déjeuner causerie Endroit : Resto chez Maxime Coût : 3.00\$   13h30 Activité éducative Visite à la bibliothèque publique de Drummondville	<b>9</b> <b>AM</b> Activité thérapeutique Réflexion sur la gratitude  13h30  Activité récréative <b>Petites Quilles</b> Lieu : Place Charpentier Coût : 5,00\$ 
<b>12</b> <b>AM</b> <b>FERMÉE</b> Réunion d'équipe  13h30 Activité thérapeutique Méditation pleine conscience 	<b>13</b> <b>AM</b> Atelier d'entraide Retour sur votre fin de semaine  13h30 Activité sportive Exercice sur chaise 	<b>14</b> <b>AM</b> <b>FERMÉE</b> Réunion d'équipe  13h30 Activité récréative <b>B I N G O</b> 	<b>15</b> <b>AM</b> Activité récréative <b>Fais-moi un dessin</b>  13h30  Activité sportive <b>Disc Golf</b> Lieu : Parc des voltigeurs 	<b>16</b> 11h45  Activité d'entraide <b>Épluchette de maïs</b> (Organisée par les membres)  Lieu : Centre de jour Coût : 3.00\$ <b>Servi avec hot dogs</b> 
<b>19</b> <b>AM</b> <b>FERMÉE</b> Réunion d'équipe  13h30 Atelier éducatif Thé rencontre : « La communication affirmative » 	<b>20</b> <b>AM</b> Atelier d'entraide Retour sur votre fin de semaine  13h30 Activité thérapeutique Atelier d'écriture 	<b>21</b> <b>AM</b> <b>FERMÉE</b> Réunion d'équipe  13h30  Activité récréative Peinture sur céramique Lieu : Artistique Café Coût : 10,00\$ 	<b>22</b> 11h45 Activité d'entraide <b>Dîner d'amitié</b> (Nous soulignerons les fêtes du mois)    Si la température le permet, l'activité se déroulera à l'extérieur au Parc Ste-Thérèse	<b>23</b> <b>SORTIE</b>   Départ : 11h15 Retour : 16h30 Coût : 15,00\$  Dîner à la Casa Grecque de Drummondville
<b>26</b> <b>AM</b> <b>FERMÉE</b> Réunion d'équipe  13h30 Activité thérapeutique Méditation pleine conscience 	<b>27</b> <b>AM</b> Atelier d'entraide Retour sur votre fin de semaine  13h30  Activité thérapeutique <b>Gi Qong au Parc Woodyatt</b> 	<b>28</b> <b>AM</b> <b>FERMÉE</b> Réunion d'équipe  13h30  Activité sportive Cours d'autodéfense Arts martiaux   <b>JULES</b>	<b>29</b> <b>AM</b> Activité artistique <b>Création de mandalas</b>   13h30 Activité récréative <b>K A R A O K E</b> 	<b>30</b> <b>AM</b> Activité thérapeutique Réflexion sur la gratitude  13h30 Activité éducative Visionnement d'un documentaire sur la santé mentale 

Heures d'ouverture : lundi au vendredi : 9h30 à 12h00 et 13h00 à 16h30

Lundi et mercredi Am : Fermé, réunion d'équipe

Entraide et Centre de jour du réseau d'aide le Tremplin : 625 rue Lindsay, Drummondville

Pour plus d'informations : demander Steve, Jessica ou Christine au 477-7067 ou [www.tremplin.org](http://www.tremplin.org)

Page Facebook : Le Tremplin, groupe d'entraide et centre de jour (Allez voir les publications)