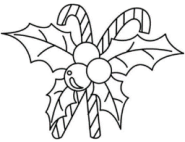




## Horaire Réadaptation psychosociale - Décembre 2020

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>30 nov.</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Randonnée à l'OTJ Portneuf</b> 13h30 à 15h30  *Merci de nous aviser si vous venez nous rejoindre*  *Départ de l'AEC à 13h	<b>Atelier spécial temps des fêtes SR</b> 9h à 14h (Groupe 1) / Max : 4 personnes *Apportez votre lunch  <b>Informatique</b> 9h à 11h30	<b>Atelier spécial temps des fêtes D</b> 9h à 14h (Groupe 1) / Max : 5 personnes *Apportez votre lunch		<b>Atelier spécial temps des fêtes SM</b> 9h à 14h (Groupe 1) / Max : 4 personnes *Apportez votre lunch
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10*</b>	<b>11</b>
<b>Randonnée à l'OTJ Portneuf</b> 13h30 à 15h30  *Merci de nous aviser si vous venez nous rejoindre*  *Départ de l'AEC à 13h	<b>Atelier spécial temps des fêtes SR</b> 9h à 14h (Groupe 2) / Max : 4 personnes *Apportez votre lunch	<b>Atelier spécial temps des fêtes D</b> 9h à 14h (Groupe 2) / Max : 5 personnes *Apportez votre lunch		<b>Atelier spécial temps des fêtes SM</b> 9h à 14h (Groupe 2) / Max : 4 personnes *Apportez votre lunch  <b>Récit/Tranches de vie</b> 13h30 à 15h30 Max : 5 personnes
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
<b>Randonnée Parc des Berges Donnacona</b> 9h30 à 11h30  *Merci de nous aviser si vous venez nous rejoindre*  *Départ de l'AEC à 9h15	<b>Distribution PANIERS de Noël Saint-Raymond</b> 10h à 15h	<b>Distribution PANIERS de Noël Saint-Marc-des-carrières</b> 10h à 15h	<b>Distribution PANIERS de Noël Donnacona</b> 10h à 15h	
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>
<b>Diner de Noel Donnacona</b> 11h00 à 14h30 Max : 5 personnes	<b>Diner de Noel Saint-Raymond</b> 11h00 à 14h30 Max : 4 personnes	<b>Diner de Noel Saint-Marc</b> 11h00 à 14h30 Max : 4 personnes	<b>Arc-en-ciel fermé</b>	<b>Arc-en-ciel fermé</b>
<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>1 janv.</b>
<b>Diner Jour de l'an Donnacona</b> 11h00 à 14h30 Max : 5 personnes	<b>Diner Jour de l'an Saint-Raymond</b> 11h00 à 14h30 Max : 4 personnes	<b>Diner Jour de l'an Saint-Marc</b> 11h00 à 14h30 Max : 4 personnes	<b>Arc-en-ciel fermé</b>	<b>Arc-en-ciel fermé</b>

## Précisions activités et ateliers

**\*\*\* IL EST ESSENTIEL DE VOUS INSCRIRE À L'AVANCE À VOS ACTIVITÉS EN RAISON DES PLACES LIMITÉES\*\*\***

### Atelier spécial du temps des fêtes :

Cet atelier se veut au moment pour discuter ensemble des différentes façons de prendre soin de soi au temps du COVID et encore plus à l'approche du temps des fêtes. Également des trucs seront échangés entre les participants pour faire de cette période particulière un moment positif. Des solutions et moyens concrets d'être entouré et de briser la solitude seront au cœur de nos discussions. Bref, les gens repartiront avec une boîte à outil pleine d'idée. Suite aux partages réalisés, nous ferons une activité créative. La peinture diamants, des bricolages et des cartes de Noël qu'ils conserveront par la suite et auront la possibilité de les offrir en cadeau.

### Récit / Tranche de vie :

Atelier spontané avec Mme Crayon (Marie-Claude Girard). Les participants partent d'un thème et écrivent, se racontent, se partagent des moments importants. Ce n'est pas un atelier uniquement d'écriture. Les rencontres se dérouleront au local de St-Raymond le vendredi après-midi.

### \*\*\*ATTENTION !!!! Les cuisines communautaires de Donnacona, Saint-Raymond et St-Marc sont annulées\*\*\*

Selon les dernières recommandations du MSSS, les cuisines collectives ne sont pas recommandées. Nous suivrons ces directives tant que nous serons en zone rouge. Nous sommes conscients des besoins d'ordre alimentaire de plusieurs, c'est pour cela qu'EXCEPTIONNELLEMENT, nous remettrons certaines denrées aux gens étant déjà inscrits aux cuisines collectives. Vous savez que l'Arc-en-ciel ne fait pas de dépannage alimentaire et que notre philosophie axée sur le rétablissement de la personne favorise la mise en action de chacun. Pour toutes questions, n'hésitez pas à communiquer avec les intervenantes en réadaptation.

### Randonnées :

Nous aurons l'occasion de respirer le grand air et de socialiser à 3 reprises. Il vous est possible de venir rejoindre l'intervenante à l'AEC de Donnacona si vous avez besoin d'un transport (voir heure de départ de l'AEC) ou de venir directement au point de rencontre à l'heure inscrite à l'horaire. Nous apprécions grandement que vous nous avisiez de votre participation afin que l'on soit à l'affût de votre arrivée. L'heure inscrite signifie le moment du départ à l'endroit mentionné. N'hésitez pas à nous laisser votre numéro de cellulaire si vous en avez un afin que l'on puisse vous aviser de tout changement hors de notre contrôle.

### Distribution de panier de Noël :

En lien avec la situation actuelle, Moisson Québec (Banque alimentaire), offre des paniers de Noël aux membres de notre organisme. Surveillez les dates de « distribution de paniers de Noël » de votre secteur afin de connaître la date et les heures à laquelle vous pourrez vous présenter pour récupérer ce panier. Assurez-vous d'être inscrit en communiquant avec les intervenantes de réadaptation. Si vous avez fréquenté l'organismes au courant des dernières semaines, il y a fort à parier que vous êtes déjà sur notre liste.

### Dîner de Noël et du jour de l'an :

Repas offert par l'Arc-en-ciel pour souligner le temps des fêtes. Vous pouvez participer à seulement une des dates offertes en fonction de votre point de service. **Inscriptions obligatoires.**