



## Horaire Réadaptation psychosociale - octobre 2020

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
5	6	7	8	9
<b>Randonnée Otj Portneuf</b> 13h30 à 15h30 *Départ de D à 13h15	<b>Informatique D</b> : 9h à 11h30  <b>Chorale - Maison de la culture D</b> : 13h30 à 14h30  <b>Atelier de cuisine et repas communautaire SR -2 \$</b> 9h à 12h *4 personnes max (voir liste)			<b>Un vrai selfie-Ciné-réflexion et peinture diamant SM</b> 9h à 14h30  *4 personnes max (voir liste) *Apportez votre lunch
12	13	14	15*	16
  <b>Action de grâce Fermé</b>	<b>Informatique D</b> : 9h à 11h30  <b>Chorale-Maison de la culture D</b> 13h30 à 14h30  <b>Un vrai selfie- Ciné-réflexion et Peinture diamant SR</b> 9h à 14h30 *4 personnes max (voir liste) *Apportez votre lunch	<b>Séance de photos - Automne</b> 13h30 à 15h30  *Endroit à déterminer 	<b>Atelier de cuisine et repas communautaire D -2 \$</b> 9h à 12h  *4 personnes max (voir liste)	<b>Atelier de cuisine et repas communautaire SM -2 \$</b> 9h à 12h *4 personnes max (voir liste)  <b>Récit / Tranches de vie SR</b> 13h30 à 15h30 *5 personnes max
19	20	21	22	23
<b>Randonnée Marais-Provencher</b> 13h30 à 15h30 *Départ de D à 13h15	<b>Informatique D</b> : 9h à 11h30  <b>Chorale D</b> : 13h30 à 14h30  <b>Atelier de cuisine et repas communautaire SR -2 \$</b> 9h à 12h *4 personnes max (voir liste)		<b>Un vrai selfie-Ciné-réflexion et peinture diamant D</b> 9h à 14h30  *4 personnes max *Apportez votre lunch	<b>Un vrai selfie-Ciné-réflexion et peinture diamant SM</b> 9h à 14h30  *4 personnes max (voir liste) *Apportez votre lunch
26	27	28	29*	30
<b>Marche Donnacona</b> 13h30 à 15h30 *Départ de D à 13h30	<b>Informatique D</b> : 9h à 11h30  <b>Chorale D</b> : 13h30 à 14h30  <b>Un vrai selfie- Ciné-réflexion et Peinture diamant SR</b> 9h à 14h30 *4 personnes max (voir liste) *Apportez votre lunch	<b>Décoration de citrouilles D et SR</b> 13h à 15h *5 personnes max  	<b>Atelier de cuisine et repas communautaire D -2 \$</b> 9h à 12h  *4 personnes max (voir liste)	<b>Atelier de cuisine et repas communautaire SM -2 \$</b> 9h à 12h *4 personnes max (voir liste)  <b>Récit / Tranches de vie SR</b> 13h30 à 15h30 *5 personnes max

## Horaire Réadaptation psychosociale - novembre 2020

Horaire Réadaptation psychosociale - novembre 2020				
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
2	3	4	5	6
<p><b>« J'explore ma créativité » D</b> 13h30 à 15h30</p>	<p><b>Informatique D</b> : 9h à 11h30 <b>Chorale D</b> : 13h30 à 14h30 <b>Atelier de cuisine et repas communautaire SR -2 \$</b> 9h à 12h *4 personnes max (voir liste)</p>	<p><b>Cinéma SR</b> En PM *Heure et film à confirmer</p> 	<p><b>Longue Randonnée</b> <b>Chute à Marcotte St-Alban</b> 13h à 15h30 *Départ à 12h30 de D</p>	<p><b>Confection de bracelets au profit du CPS SM</b> 9h à 14h30  *4 personnes max (voir liste) *Apportez votre lunch</p>
9	10	11	12*	13
<p><b>Randonnée Parc des Berges</b> 13h30 à 15h30 *Départ de D à 13h15</p>	<p><b>Informatique D</b> : 9h à 11h30  <b>Chorale D</b> : 13h30 à 14h30  <b>Confection de bracelet et promenade au Mont-Laura SR</b> 9h à 14h30 *4 personnes max (voir liste) *Apportez votre lunch</p>	<p><b>Projet de Noël en bois avec Dan D</b> 13h30 à 15h30 *5 personnes max</p>	<p><b>Atelier de cuisine et repas communautaire D -2 \$</b> 9h à 12h *4 personnes max (voir liste)</p>	<p><b>Atelier de cuisine et repas communautaire SM -2 \$</b> 9h à 12h *4 personnes max (voir liste)  <b>Récit / Tranches de vie SR</b> 13h30 à 15h30 *5 personnes max</p>
16	17	18	19	20
<p><b>Randonnée Centre Dansereau</b> <b>4\$</b> 13h30 à 15h30 *Départ de D à 13h15</p>	<p><b>Informatique D</b> : 9h à 11h30 <b>Chorale D</b> : 13h30 à 14h30  <b>Atelier de cuisine et repas communautaire SR -2 \$</b> 9h à 12h *4 personnes max (voir liste)</p>	<p><b>Projet de Noël en bois avec Dan D</b> 13h30 à 15h30 *5 personnes max</p>		<p><b>Confection de bracelets au profit du CPS SM</b> 9h à 14h30  *4 personnes max (voir liste) *Apportez votre lunch</p>
23	24	25	26*	27
<p><b>Randonnée Otj Portneuf</b> 13h30 à 15h30 *Départ de D à 13h15</p>	<p><b>Informatique D</b> : 9h à 11h30 et déjeuner fin de session  <b>Chorale D</b> : 13h30 à 14h30  <b>Confection de bracelet et promenade au Mont-Laura SR</b> 9h à 14h30 *4 personnes max (voir liste) *Apportez votre lunch</p>	<p><b>Projet de Noël en bois avec Dan D</b> 13h30 à 15h30 *5 personnes max</p>	<p><b>Atelier de cuisine et repas communautaire D -2 \$</b> 9h à 12h *4 personnes max (voir liste)</p>	<p><b>Atelier de cuisine et repas communautaire SM -2 \$</b> 9h à 12h *4 personnes max (voir liste)  <b>Récit / Tranches de vie SR</b> 13h30 à 15h30 *5 personnes max</p>

## Précisions activités et ateliers

**\*\*\* Pour toutes activités, vous devez OBLIGATOIREMENT être inscrits la semaine AVANT, car les places sont limitées! \*\*\***

### Tranches 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 de leur vie. Ce n'est pas un atelier uniquement d'écriture. Les rencontres se dérouleront au local de St-Raymond le vendredi après-midi.

### Repas communautaires Donnacona, Saint-Raymond et St-Marc:

Cette année, les cuisines auront lieu toutes les deux semaines dans chacun des points de service. L'autre semaine, on gardera le même horaire, mais nous ferons des ateliers de différents genres. Nous départagerons les groupes en 2 et chaque groupe se suivra tout au long de l'automne. N'hésitez pas à donner vos suggestions! Pour pouvoir participer aux repas communautaires, vous devez vous inscrire préalablement et avoir votre carte de membre. Pour le respect de tous, nous vous demandons de vous présenter à l'heure, sans quoi, vous pourriez être refusé. De plus, vous devez apporter votre tablier, votre masque et vos plats de plastique. Quand vous cuisinez, vous pourrez apporter les surplus et des denrées, s'il y en a. En raison du COVID-19, nous ferons moins de nourriture qu'à l'habitude et ce ne sera pas nécessairement un repas. Ça pourrait être, par exemple, de la transformation alimentaire, marinades, soupe, etc. De plus, les mesures sanitaires recommandées par le gouvernement seront rigoureusement appliquées. Si un participant refuse d'adhérer à ses mesures, il est possible que l'activité lui soit refusé. Un formulaire d'engagement doit aussi être rempli avant chaque activité.

Tout le monde doit arriver avec le 2 dollars et le donner avant de commencer. Nous ne ferons aucun crédit, encore une fois, pour le respect et l'égalité de tous. Finalement, pour pouvoir avoir des denrées chaque semaine, vous devez venir aux cuisines qui vous sont attribuées. La semaine que vous ne cuisinez pas, vous pourrez venir chercher vos denrées et les mets cuisinés, en après-midi!

### Atelier « J'explore ma créativité »

Atelier lié au développement de la créativité permettant de mieux vous connaître. Vous explorerez divers thèmes et diverses façons de créer.

### Randonnées du lundi

Les randonnées sont ouvertes à tous peu importe votre forme physique. Veuillez toutefois noter que certains sentiers sont parfois plus difficiles et/ou accidentés.

### Confection de bracelets au profit du CPS

Venez créer avec nous de jolis bracelets qui seront ensuite vendus à la population. Tous les profits iront directement au Centre de Prévention du suicide de Portneuf.

**\*\*\* Pour toutes questions, veuillez communiquer avec nous au 418-285-3847, poste 231 ou 233\*\*\***