

Février 2024

dim.	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	sam.
	<p>Badminton Lundi le 5, 12, 19 et 26 février 18h30 à 19h30</p>		<p>Autogestion de l'anxiété par zoom Mercredi le 7, 14, 21 et 28 février 18h30 à 21h</p>	<p>1 9h à 11h Planification des activités 13h à 15h Comité des membres 19h - Cinema St-Pamphile</p>	<p>2 11h à 16h Dîner au Normandin et Epicerie à Montmagny</p>	3
4 Semaine de prévention du suicide 4 au 10 février	5 9h à 11h Activités physiques 13h à 15h30 Expression par l'art	6 Coordination Pas d'activité	7 10h15 à 11h15 Viniyoga 13h à 15h Documentaire « Crevé » Partie 2	8 9h à 11h Atelier murale / Groupe soutien 13h à 15h Randonnée de raquettes	9 16h à 20h Souper de St-Valentin Party pyjama	10
11	12 9h à 11h Gym 13h à 15h30 Expression par l'art	13 Coordination Pas d'activité	14 10h15 à 11h15 Viniyoga 13h à 15h Bricolage St-Valentin	15 9h à 11h Conciergerie / Journal 13h à 15h Spiritualité 19h - Cinema St-Pamphile	16 10h à 15h Journée plein air chez Stéphanie	17
18	19 9h à 11h Activités physiques 13h à 15h Comité prévention / Groupe soutien	20 9h à 16h Cuisine collective	21 10h15 à 11h15 Viniyoga 13h à 15h Jeu détecteur de mensonges	22 10h à 15h ReprésentAction à Lévis (L'A-Droit) «L'itinérance en santé mentale»	23 Coordination Pas d'activité	24
25	26 9h à 11h Gym 13h à 15h30 Expression par l'art	27 9h à 11h Conciergerie / Journal 13h à 15h Bingo	28 10h15 à 11h15 Viniyoga 13h à 15h Le monde des sourds	29 9h à 11h Atelier murale 13h à 15h30 Préparation Fort Boyard		

Transport des membres:

3.00\$ à l'intérieur de la MRC de L'Islet

4.00\$ à l'extérieur de la MRC

Transport non-membres:

4.00\$ à l'intérieur de la MRC

5.00\$ à l'extérieur de la MRC

Cuisine collective: (Offert à tous ceux en logement, maison)

3,00\$ par portion

Dîner Normandin et Épicerie à Montmagny: apportez votre argent pour le dîner et vos achats.

Activités physiques: Gratuit **Gym:** 3,00\$

Expression par l'art: 5,00\$ / atelier

Viniyoga: 5,00\$ / fois

Activités à Tourville: Gratuit

Randonnée de raquettes: Gratuit, apportez vos raquettes. Nous pouvons faire le prêt de raquettes pour ceux qui n'en possèdent pas.

Souper de St-Valentin: Gratuit, apportez votre lunch ou de l'argent pour le souper (commande au casse-croûte). Portez votre plus beau pyjama!

Spiritualité: 2,00\$

Préparation Fort Boyard: Gratuit

Bingo: 2,00\$

Groupe soutien: Gratuit

Comité prévention: Gratuit

ReprésentAction (L'A-Droit) «L'itinérance en santé mentale»: Gratuit

Journée plein air chez Stéphanie: Gratuit, habillez-vous chaudement.

Badminton: Gratuit

Cinéma St-Pamphile: 7,00\$ pour tous

Autogestion de l'anxiété: 4,00\$ / cours

Les Nouveaux Sentiers de la MRC de L'Islet

183 rang Terrebonne

Ste-Perpétue

G0R 3Z0

Téléphone : 418-359-3348

Télécopieur : 418-359-3348

Sans frais: 1-877-359-3348

Messagerie : nouveauxsentiers@globetrotter.net

Site internet: www.nouveauxsentiers.org

Pour informations, contactez
Angèle Chouinard, Stéphanie Dubé,
Gina Duval.



Jean-Eudes Tardif	02 février
Robin Pelletier	02 février
Steve Tremblay	05 février
François Fournier	09 février
Carolle Bernier	11 février
Serge Langelier	15 février
Donald Moreau	21 février
Éric Bard	22 février
Richard Landry	24 février
Emmanuella Demers	26 février
Alexandre Sanchez	29 février