

# Mars 2024

dim.	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	<b>Badminton</b> Le 4, 18 et 25 mars 18h30 à 19h30		<b>Autogestion de l'anxiété</b> 13, 20 et 27 mars 18h30 à 21h		1 <b>Coordination</b> Pas d'activité	2
3	4 <b>9h à 11h</b> Activité physique  <b>13h à 15h30</b> Expression par l'art	5 <b>9h à 11h</b> Comité des membres  <b>13h à 15h</b> Randonnée de raquettes	6 <b>10h15 à 11h15</b> Viniyoga  <b>13h à 15h</b> Café et jasette	7 <b>9 à 11h</b> Jeux Wii / Jeux société <b>13h à 16h</b> Sortie épicerie à Montmagny <b>19h</b> - Cinéma St-Pamphile	8 <b>Coordination</b> Pas d'activité	9
10	11 <b>10h à 15h</b> Journée plein air avec la Traversée à St-Philippe-de-Néri	12 <b>9h à 11h</b> Planification des activités / groupe soutien <b>13h à 15h</b> Conciergerie / Journal	13 <b>10h15 à 11h15</b> Viniyoga  <b>13h à 15h</b> Voyage autour du monde : la Suisse	14 <b>Coordination</b> Pas d'activité	15 <b>9h à 15h</b> Journée carnaval	16
17	18 <b>9h à 11h</b> Activité physique  <b>13h à 15h30</b> Expression par l'art	19 <b>9h à 16h</b> Cuisine collective	20 <b>10h15 à 11h15</b> Viniyoga  <b>13h à 15h</b> Peinture aux diamants	21 <b>9h à 11h</b> Comité prévention / Groupe soutien <b>13h à 15h</b> Spiritualité <b>19h</b> - Cinéma St-Pamphile	22 <b>Coordination</b> Pas d'activité	23 <b>16h</b> Souper des bénévoles
24	25 <b>9h à 11h</b> Gym <b>13h à 15h30</b> Expression par l'art	26 <b>9h à 11h</b> Comité Halloween  <b>13h à 15h</b> Comité voyage	27 <b>10h15 à 11h15</b> Viniyoga <b>13h à 15h</b> Le monde des aveugles	28 <b>9h à 11h</b> Conciergerie / Journal <b>13h à 15h</b> Bingo	29 <b>Fermé</b> <b>Vendredi Saint</b>	30
31	<b>Joyeuses Pâques</b>					

**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

**Activités physiques:** Gratuit

**Gym:** 3,00\$

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

**Sortie épicerie:** Gratuit, apportez votre argent et vos sacs pour vos commissions.

**Viniyoga:** 5,00\$ / fois

**Activités à Tourville:** Gratuit

**Jeux de wii / jeux de société:** Gratuit, si vous avez des jeux de société, vous pouvez les apporter!

**Randonnée de raquettes:** Gratuit, apportez vos raquettes si vous en avez sinon nous ferons le prêt d'équipement. Habillez-vous chaudement, selon la température.

**Journée plein air à St-Philippe-de-Néri:** Gratuit, apportez votre lunch, un habit de neige et des collations.

**Journée carnaval:** Gratuit, apportez votre lunch mais on s'occupe du dessert! Habillez-vous convenablement selon la température. Activités à l'extérieur.

**Spiritualité:** 2,00\$

**Souper des bénévoles:** Gratuit, offert à ceux qui ont fait du bénévolat durant l'année 2023-2024. Une invitation sera envoyé par la poste.

**Bingo:** 2,00\$

**Groupe soutien:** Gratuit

**Comité prévention:** Gratuit

**Badminton:** Gratuit

**Cinéma St-Pamphile:** 7,00\$ pour tous

Les Nouveaux Sentiers de la MRC de L'Islet  
183 rang Terrebonne  
Ste-Perpétue  
GOR 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.



Christian Chouinard

14 mars

Guy Laprise

28 mars