




Horaire Réadaptation psychosociale – Février 2020

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
3	4	5	6	7
Bricolage St-Valentin avec Mélanie D 9h à 12h Randonnée d'hiver et chocolat chaud - OTJ Portneuf 13h à 15h *Départ de D à 12h45	Informatique D : 9h à 11h30 Atelier de cuisine et repas communautaire SR-2\$ 9h à 14h Atelier de pleine conscience avec Lucie D 13h30 à 15h	Atelier confiance en soi avec Pauline Chamberland D 9h30 à 11h15	Pratique de chorale Maison de la culture D 9h00 à 10h00 Souper La Croquée SR : 17h Menu préétabli Ciné-conférence : 19h (9\$)	Rigolothérapie SM 9h à 14h Décorons l'Arc-en-ciel avec Mélanie D 14h Club social D : 14h à 21h
10	11	12	13*	14
Atelier de développement personnel D 9h30 à 11h30 Randonnée d'hiver et chocolat chaud - Donnacona 13h à 15h *Départ de D à 13h00	Informatique D : 9h à 11h30 Atelier Spécial St-Valentin SR 9h00 à 14h00 Atelier de pleine conscience avec Lucie D 13h30 à 15h	ACEF Hélène Simard Consultante budgétaire 13h30 à 15h	Atelier de cuisine et repas communautaire D -2\$ 9h00 à 13h00 Chorale D : 13h30-14h30	 Atelier de cuisine et repas communautaire SM -2\$ 9h à 14h Récit / Tranches de vie SR 13h30 à 15h30
17	18	19	20	21
Randonnée d'hiver et chocolat chaud – Dansereau (4\$) 13h à 15h *Départ de D à 12h45	Informatique D : 9h à 11h30 Atelier de cuisine et repas communautaire SR -2\$ 9h à 14h Atelier de pleine conscience avec Lucie D 13h30 à 15h	Atelier confiance en soi avec Pauline Chamberland D 13h30 à 15h15	Tricot de foulard avec les bras D 9h à 11h30 Chorale D : 13h30- 14h30	Atelier peinture avec Martine Sauvageau SM 9h à 14h Club social D 14h à 21h 
24	25	26	27*	28
Atelier de développement personnel D 9h30 à 11h30 Randonnée d'hiver et chocolat chaud – OTJ Portneuf 13h à 15h *Départ de D à 12h45	Informatique D : 9h à 11h30 Atelier avec Micheline SR 9h30 à 14h00 Atelier de pleine conscience avec Lucie D 13h30 à 15h		Atelier de cuisine et repas communautaire D -2\$ 9h00 à 13h00 Chorale D : 13h30-14h30	Atelier de cuisine et repas communautaire SM -2\$ 9h à 14h Récit / Tranches de vie SR 13h30 à 15h30