



# L'Arc-en-Ciel

Organisme communautaire en santé mentale de Portneuf

## HORAIRE RÉADAPTATION février 2018

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	
<b>5</b>		<b>6</b>		<b>7</b>		<b>8</b>		<b>9</b>	
Semaine de prévention du suicide 4 au 10 <b>Randonnée d'hiver</b> et chocolat chaud 13h à 15h		<b>Informatique AM</b> (9h à 11h30) <hr/> <b>Dîner communautaire SR</b> 9h à 14h		Atelier « <b>J'avance</b> » Autogestion de l'estime de soi 13h à 15h30		<b>Chorale D</b> <hr/> Souper <b>Pizzeria Paquet</b> 15\$ St-Raymond/ jeux de société 17h à 20h30		Déjeuner causerie <b>SC</b> <b>Théâtre</b> <hr/> <b>Récit de vie SR</b> 13h à 15h	
<b>12</b>		<b>13</b>		<b>14</b>		<b>15 *</b>		<b>16</b>	
<b>Randonnée d'hiver</b> et chocolat chaud 13h à 15h		<b>Informatique PM</b> (13h à 15h) <hr/> <b>Dîner communautaire SR</b> 9h à 14h		Atelier « <b>J'avance</b> » Autogestion de l'estime de soi 13h à 15h30		Atelier de <b>cuisine</b> et repas communautaire D 9h à 13h <hr/> <b>Chorale D</b> 13h à 14h30		<b>Dîner communautaire SC</b> <b>Théâtre</b> <hr/> <b>Récit de vie SR</b> 13h à 15h	
<b>19</b>		<b>20</b>		<b>21</b>		<b>22</b>		<b>23</b>	
<b>Randonnée d'hiver</b> et chocolat chaud 13h à 15h		<b>Informatique AM</b> (9h à 11h30) Atelier « <b>ma sexualité en santé</b> » partie 1 (13h à 15h) <b>Dîner communautaire SR</b> 9h à 14h		Atelier « <b>J'avance</b> » Autogestion de l'estime de soi 13h à 15h30		<b>Journée Plein air</b> et ressourcement d'hiver OTJ de Portneuf 9h30 à 15h Chacun apporte son lunch Patin/ski/marche		Déjeuner causerie <b>SC</b> <b>Théâtre</b> <hr/> <b>Récit de vie SR</b> 13h à 15h	
<b>26</b>		<b>27</b>		<b>28</b>		<b>1ier Mars</b>		<b>2 mars</b>	
<b>Randonnée d'hiver</b> et chocolat chaud 13h à 15h		<b>Informatique PM</b> (13h à 15h) <hr/> <b>Dîner communautaire SR</b> 9h à 14h		Atelier « <b>J'avance</b> » Autogestion de l'estime de soi 13h à 15h30		Atelier de <b>cuisine</b> et repas communautaire D 9h à 13h <b>Quilles: 10h à 14h (9\$)</b> <b>Chorale D</b> 13h à 14h30		<b>Dîner communautaire SC</b> <b>Théâtre</b> <hr/> <b>Récit de vie SR</b> 13h à 15h	