



L'Arc-en-Ciel

Organisme communautaire en santé mentale de Portneuf

HORAIRE RÉADAPTATION Mars 2018

| LUNDI | | MARDI | | MERCREDI | | JEUDI | | VENDREDI | |
|--|--|--|---|--|--|-------|--|----------|------------------------------|
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | | | | |
| | Semaine de relâche pas d'informatique | Semaine de relâche pas d'autogestion de l'estime de soi | Atelier de cuisine et repas communautaire | Déjeuner causerie SC Théâtre | | | | | Récit de vie SR |
| 12 | 13 | 14 | 15* | 16 | | | | | |
| Randonnée d'hiver et chocolat chaud 13h à 15h | Informatique 9h à 11h30 Dîner communautaire SR <u>9h à 14h</u> « ma sexualité en santé » partie 2 (13h à 15h) | Atelier « J'avance » Autogestion de l'estime de soi 13h à 15h30 | Atelier de cuisine et repas communautaire D 9h à 13h <hr/> Chorale D | Dîner communautaire SC Théâtre | | | | | Récit de vie SR 13h à 15h |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | | | | | |
| Randonnée d'hiver et chocolat chaud 13h à 15h | Informatique PM (13h à 15h) <hr/> Dîner communautaire SR 9h à 14h | Atelier « J'avance » Autogestion de l'estime de soi 13h à 15h30 | Chorale D 13h à 14h30 Ciné-réflexion (série « trop ») et souper fondue 13h à 20h | Déjeuner causerie SC Théâtre | | | | | Récit de vie SR 13h à 15h |
| 26 | 27 | 28 | 29* | 30 | | | | | |
| Randonnée d'hiver et chocolat chaud 13h à 15h | Informatique AM (9h à 11h30) <hr/> Dîner communautaire SR 9h à 14h | Atelier « J'avance » Autogestion de l'estime de soi 13h à 15h30 | Atelier de cuisine et repas communautaire D 9h à 13h <hr/> Chorale D 13h à 14h30 | Dîner communautaire SC Théâtre | | | | | Récit de vie SR 13h à 15h |