



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
1	2	3	4	5
Semaine nationale de la santé mentale: 7 astuces pour se recharger				
9h00 La jardinothérapie : <i>Préparons le terrain et prenons soin de nos semis</i> 13h30-15h30 Saine habitude de vie : <i>Les changements (ateliers 2)</i>	9h00-16h00 Spécial déjeuner- quilles à St-Pascal avec l'organisme La Traversée Fermé pour la journée	9h00 Création : Mon tableau de visualisation 13h30 Conférence à la bibliothèque - <i>Le sommeil, c'est la santé!</i>	9h00 Entraînement en salle Fermé en PM 16h30-21h30 Soirée spectacle bénéfique – Trait d'humour!	9h00 Causerie : <i>7 astuces pour se recharger</i> 13h30 Jeux *9h00 à 16h00: Troupe les folies culturelles au CEA
8 9h00 à 16h00 La jardinothérapie: Fertilisons notre terre! *Besoin de bénévoles*	9 9h00 Atelier culinaire et dîner des fêtés de mai 13h30 Comité : Vie associative et entraide	10 (St-Fabien) 9h00 Création : <i>Décoration de bouteilles</i> 13h30 Entraide	11 9h00 Entraînement en salle Fermé en PM 18h00 à 21h00 Soirée jeune 18-35 ans	12 9h00 Atelier : <i>M'accepter c'est me connaître (Mes blessures psychologiques)</i> 13h30 Jeux *9h00 à 16h00: Troupe les folies culturelles au CEA
15 9h00 à 16h00 Grand ménage du printemps *Besoin de bénévoles* Dîner gratuit pour bénévoles présents toute la journée	16 9h00 Préparons nos collations 13h30 Comité : Voyage annuel	17 9h00 Création : <i>Sculpture sur l'argile</i> 13h30 Bingo	18 9h00 Entraînement en salle Fermé en PM 16h30 à 20h30 Pièce de théâtre à la bibliothèque de Montmagny <i>Folitiquement Sol</i>	19 9h00 Causerie : <i>Trucs et astuces pour lutter contre la colère et l'emportement</i> 13h00 Grand ménage du printemps *Besoin de bénévoles*
22 Fermé pour la journée nationale des Patriotes	23 9h00 Cuisine collective du TDU	24 (St-Fabien) 9h00 Création : <i>Fabrication d'un masque (atelier 1)</i> 13h30 Entraide	25 9h00 Entraînement en salle Fermé en PM	26 9h00 Causerie : <i>Trucs et astuces pour ne pas se laisser influencer</i> 13h30 Jeux
29 9h00 La jardinothérapie : Préparons nos rangs! *Besoin de bénévole* 13h30 Saine habitude de vie : L'écriture créative avec Mme Kathy Paradis	30 9h00 Préparons nos collations 13h30 Comité : Journal (rayonnement)	31 (St-Fabien) 9h00 Création : <i>Décoration du masque (atelier 2)</i> 13h30 Entraide	<p>7 ASTUCES POUR SE RECHARGER Campagne annuelle de promotion de la santé mentale 2017-2018</p>	

Bonne fête

Bruno B.	1 ^{er} mai	Michel G.	2 mai
Éric L.	5 mai	Michel M.	6 mai
Céline D.	16 mai	Daniel L.	19 mai
Pauline B.	21 mai	Marie-Claude B.	23 mai
Pierre-Luc M.	26 mai		

(St-Fabien): Lorsque vous voyez cette mention au calendrier c'est qu'il y a une activité à Saint-Fabien (voir le calendrier St-Fabien au TDU). Si vous désirez y participer, veuillez vous inscrire au TDU ou contacter Jessy.

IMPORTANT

N'oubliez pas de vous inscrire et de payer 48hrs à l'avance pour toutes les activités à l'exception des comités et des causeries. Nous appliquerons désormais cette règle en tout temps.

...

N'oubliez pas de lire votre feuille explicative, vous y retrouverez tous les renseignements nécessaires aux activités.

La Semaine nationale de la santé mentale se veut un temps de réflexion et de sensibilisation à l'importance de conserver son équilibre émotionnel. Nous vous invitons à nos différentes activités dans la semaine du 1^{er} au 5 mai.

Coût des activités	Membres	Membres symp	Non-membres
Bingo	3,00\$	5,00\$	8,00\$
Atelier culinaire	3,50\$	5,25\$	8,25\$
Spectacle bénéfique	10,00\$	25,00\$	25,00\$ + frais
Entraînement en salle	0\$ ainsi que le transport	1,75\$	3,25\$
Peinture à numéros	2,00\$	3,00\$	5,00\$
Cuisine collective	En fonction du repas et des quantités désirées		
Spécial Quilles St-Pascal	11,50\$	15,00\$	21,75\$
Transport (aller/retour)	2.50\$ à Mgy 4.50\$ à l'ext.		