

MAI 2023



Vents d'espoir de la Vallée du Saint-Laurent

99-D Lachapelle Est, Saint-Rémi (Qc) J0L 2L0
(450) 992-0712 / coordo@ventsdespoir.org

| LUNDI - CAJ | MARDI - CAJ | MERCREDI | JEUDI-CAJ | VENDREDI |
|--|--|-----------|---|-----------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Journée thématique Plage  | Projet portrait no3 Boxe sur chaise | | Atelier de musique Atelier pâte à sel | |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Restaurant Ben et Florentine à Candiac  | Atelier artistique : cabane à oiseau Discussion en groupe | | Atelier artistique : thème fête des mères Yoga et détente | |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| Atelier de cuisine: biscuits au chocolat blanc et macadam Visionnement d'un film + pop corn | Atelier artistique : cabane à oiseau Fabrication d'un savon | | Atelier de musique Atelier sensoriel | |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| CONGÉ | Atelier de cuisine : petites pizzas sur pains hamburgers Jeux de cartes/société | | Comité Journal  Sortie à la crèmerie du coin | |
| 29 | 30 | 31 | | |
| Atelier de cuisine : pouding au pain et aux bleuets Jeux de cartes/société | Journée au RécréoParc de Ste-Catherine  | | | |



Vents d'espoir de la Vallée du Saint-Laurent

99-D Lachapelle Est, Saint-Rémi (Qc) J0L 2L0
(450) 992-0712

Le centre d'activités de jour de Vents d'espoir est ouvert de 9h à 15h le lundi, mardi ainsi que le jeudi.

Les activités sont gratuites.

***Un coût de \$5** est demandé pour participer aux activités de cuisine. *

Un coût peut être demandé pour certaines sorties.

Pour tout service de transport, un coût de 10\$ sera chargé par journée au participant.

Les membres doivent s'inscrire avant le 20 du mois pour s'assurer de réserver leur place et payé au plus tard le 26.

Les inscriptions se font par téléphone au **450-992-0712** ou par courriel à l'adresse coordo@ventsdespoir.org

| Date | Activités | Description | Informations | Coûts |
|---------------|--|---|---|-------|
| 1 mai 2023 | Journée thématique Plage | Journée où le thème de la chaleur, de la plage, de pays chauds sera au menu. | Vous pouvez mettre des vêtements colorés pour l'occasion. | 0\$ |
| 2 mai 2023 | Projet portrait no3 Boxe sur chaise | Projet portrait : faire un mur contenant des images, des décorations ainsi que des petites histoires de vie des participants, idéalement participer aux trois séances 😊 No 3 : Jeu de devinette sur le questionnaire rempli la semaine d'avant (associé le questionnaire au participant). Échange en groupe + décoration du mur/jeux de société Petite séance de mouvements adaptés de boxe sur chaise. | | 0\$ |
| 4 mai 2023 | Atelier de musique Atelier pâte à sel | Atelier donné par une professionnelle. Exercices et chant de chanson sont au programme durant 1h. Après-midi où les participants travailleront leur motricité fine avec de la pâte à sel. | | 0\$ |

| | | | | |
|----------------|--|---|--|-----|
| 8 mai 2023 | Restaurant Ben et Florentine à Candiatic | Célébration des anniversaires de nos participants du mois de mai au Ben et Florentine de Candiatic. Réservation vers 11h30 Adresse : 210 Boul Jean-Leman Local 101, Candiatic, QC J5R 6E6 | Prévoir d'apporter de l'argent pour votre repas. | 0\$ |
| 9 mai 2023 | Atelier artistique : cabane à oiseau Discussion en groupe | Décoration d'une cabane à oiseau. Partage en groupe sur divers sujets du moment. | | 0\$ |
| 11 mai 2023 | Atelier artistique : thème fête des mères Yoga et détente | Confection d'un petit présent pour la fête des mères. Séance de divers mouvements de yoga et exercices de respiration. | | 0\$ |
| 15 mai 2023 | Atelier de cuisine: biscuits au chocolat blanc et macadam Visionnement d'un film + pop corn | Préparation en groupe de succulents biscuits au chocolat blanc et macadam. Chaque participant repart avec une portion de biscuits. Après-midi où un choix de films sera proposé aux participants. | Prévoir d'apporter un plat. | 5\$ |
| 16 mai 2023 | Atelier artistique : cabane à oiseau Fabrication d'un savon | Poursuite de la décoration d'une cabane à oiseau. Confection d'un savon pour le corps ou les mains fait maison selon le choix du participant. | | 0\$ |
| 18 mai 2023 | Atelier de musique Atelier sensoriel | Atelier donné par une professionnelle. Exercices et chant de chanson sont au programme durant 1h. Explorer les sensations du toucher au travers d'une activité de recherche d'objets dans des bacs contenant différentes textures. | | 0\$ |
| 22 mai 2023 | CONGÉ | | | |
| 23 mai 2023 | Atelier de cuisine : petites pizzas sur pains hamburgers Jeux de cartes/société | Préparation de petites pizzas sur pains hamburgers. Le participant est libre de choisir sa garniture. Proposition de divers jeux selon l'intérêt du moment des participants. | Prévoir d'apporter un plat. | 5\$ |

| | | | | |
|----------------|---|--|---|-----|
| 25 mai 2023 | Comité Journal Sortie à la crèmerie du coin | Avant-midi consacré à la réalisation du journal des participants. Dégustation d'un dessert en après-midi à la crèmerie du coin. | Prévoir d'apporter de l'argent pour votre dessert. | 0\$ |
| 29 mai 2023 | Atelier de cuisine : pouding au pain et aux bleuets Jeux de cartes/ société | Préparation d'un bon dessert en groupe. Chaque personne repart avec une portion de dessert. Proposition de divers jeux selon l'intérêt du moment des participants. | Prévoir d'apporter un plat. | 5\$ |
| 30 mai 2023 | Journée au RécréoParc de Ste- Catherine | Journée à l'extérieure à se promener sur le bord du fleuve St-Laurent. Exercices sur le bord de l'eau et détente. Plus de détails vous seront communiqués quelques jours avant la sortie. Adresse : 5340 Bd Marie-Victorin, Sainte-Catherine, QC J5C 1L9 | Prévoir d'apporter un lunch froid. | 0\$ |