

FÉVRIER 2024



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
			1 • Atelier #4 : Estime de soi « Pour t'aimer davantage, un pas à la fois. » • Film	2 Services aux proches aidants
5 • Atelier de cuisine • Activité motrice • Jeux de société	6 • Journée thématique sur le Québec • Sucre à la crème • Histoire de la province • Hockey sur chaise • Quiz	7 Services aux proches aidants	8 • Cours Art-Déco : « Apprivoiser la peinture acrylique sur toile » • Jeu de mimes	9 Services aux proches aidants
12 • Journée thématique St-Valentin • fabrication d'un cœur en chocolat • confection d'une carte de souhaits • Bingo	13 • Bowling (Salon de Quilles Roussillon, St-Constant) • Jeux divers	14 <u>ST-VALENTIN</u> Services aux proches aidants	15 • Atelier #1 : Communication bienveillante « Comment écouter avec ses sens ? » • Boxe sur chaise • Comité pour le journal des participants	16 Services aux proches aidants
19 • Sortie au restaurant Scores • Dégustation d'un dessert • Jeu de mimes et improvisation	20 • Atelier de cuisine • Activité cognitive • Yoga sur chaise • Causerie	21 Services aux proches aidants	22 • Atelier #2 : Communication bienveillante « Comment écouter l'autre pour une communication bienveillante ? » • Jeux de société	23 Services aux proches aidants
26 • Atelier de cuisine • Activité cognitive • Karoké	27 • Bowling (Salon de Quilles Roussillon, St-Constant) • Jeux divers	28 Services aux proches aidants	29 • Atelier #3 : Communication bienveillante « Comment accueillir l'autre pour une communication bienveillante ? » • Ligue d'improvisation	

 **99-D Lachapelle Est**
Saint-Rémi, QC, J0L 2L0

 **450-992-0712**

 **coordo@ventsdespoir.org**

Pour s'inscrire

Le centre d'activités de jour est ouvert :

- le lundi, mardi & jeudi
- de 9h à 15h

→ **Inscription avant le 20 de chaque mois**

Vents d'espoir de la Vallée du Saint-Laurent

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



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.

Description des activités Février 2024

Dates	Activités	Descriptions	Infos	Coûts
1 février 2024	Atelier #4 : Estime de soi « Pour t'aimer davantage, un pas à la fois. » Film	→ 9h30-11h30 : Atelier sur l'estime de soi et l'importance de focuser sur le positif (animé par Josée Bourdeau, éducatrice spécialisée au CAJ). → 13h00-15h00 : Visionnement d'un film où détente et pop-corn seront au menu !		0 \$
5 février 2024	Atelier de cuisine Activité motrice Jeux de société	→ 9h30-10h30 : Préparation d'une succulente recette de brownies où chaque participant aura une portion. → 10h45-11h30 : Jeu avec un cerceau où le plaisir sera garanti ! → 13h00-15h00 : Proposition de jeux divers selon les intérêts du moment des participants.	*Prévoir d'apporter un contenant ou un complément de repas, si désiré	5 \$
6 février 2024	Journée thématique sur le Québec 	→ 9h30-10h30 : Préparation d'un sucre à la crème où chaque participant aura une portion. → 10h45-11h30 : Échange et partage sur l'histoire du Québec. → 13h00-14h00 : Hockey sur chaise afin de bouger dans le plaisir ! → 14h15-15h00 : Quiz sur la province de Québec.		0 \$
8 février 2024	Cours Art-Déco Jeu de mimes	→ 9h30-12h00 : Atelier qui consiste à apprivoiser la peinture acrylique sur canevas avec de gros pinceaux. Cours donné par une professionnelle. → 13h30-15h00 : L'entraide sera au programme en collaborant au jeu de mimes.	*Tout le matériel est inclus dans les frais.	18 \$
12 février 2024	Journée thématique St-Valentin Bingo 	→ 9h30-11h30 : Fabrication d'un cœur en chocolat et confection d'une carte de souhaits. → 13h00-15h00 : Plaisir garanti en jouant au <i>Bingo</i> et divers prix de présence seront attribués.		0 \$

13 février 2024	Bowling Jeux divers	<p>→ 9h45-13h00 : Le plaisir sera au rendez-vous (dîner sur place) ! 📍 95 Montée des Bouleaux, St-Constant, Qc, J5A 1A9</p> <p>→ 13h00-15h00 : Proposition de divers jeux selon les intérêts du moment des participants.</p>	<p>👉 *Prévoir d'apporter un lunch ou des sous pour le repas.</p>	7 \$
15 février 2024	Atelier #1 : Communication bienveillante « Comment écouter avec ses sens ? » Boxe sur chaise Journal des participants	<p>→ 9h30-11h30 : Atelier sur la communication bienveillante où divers sujets et différents outils intéressants seront abordés (animé par Josée Bourdeau, éducatrice spécialisée au CAJ).</p> <p>→ 13h00-14h00 : Divers exercices seront proposés aux participants afin de bouger dans le plaisir.</p> <p>→ 14h15-15h00 : Temps qui sera consacré à la réalisation du journal des participants.</p>		0 \$
19 février 2024	Zumba Sortie au restaurant Scores Dégustation d'un dessert Jeu	<p>→ AM : Zumba et célébration des anniversaires des participants du mois de février au restaurant. 📍 532 Route 132, Saint-Constant, Qc, J5A 1T2</p> <p>→ PM : Dégustation d'un petit dessert au local et jeu de mimes et d'improvisation où le rire est assuré !</p>	<p>👉 *Prévoir d'apporter des sous pour le repas.</p>	0 \$
20 février 2024	Atelier de cuisine Activité cognitive Yoga sur chaise Causerie	<p>→ 9h30-10h30 : Préparation de croquettes brocoli-cheddar où chaque participant aura une portion.</p> <p>→ 10h45-11h30 : Quiz de connaissances où des questions récréatives et instructives seront au menu.</p> <p>→ 13h00-14h00 : Plusieurs exercices reliés au Yoga seront proposés aux participants.</p> <p>→ 14h00-15h00 : Échange en groupe sur un sujet d'actualité.</p>	<p>👉 *Prévoir d'apporter un contenant ou un complément de repas, si désiré</p>	5 \$
22 février 2024	Atelier #2 : Communication bienveillante « Comment écouter l'autre pour une communication bienveillante ? » Jeux de société	<p>→ 9h30-11h30 : Atelier sur la communication bienveillante où divers sujets et différents outils intéressants seront abordés (animé par Josée Bourdeau, éducatrice spécialisée au CAJ).</p> <p>→ 13h00-15h00 : Divers jeux seront proposés aux participants selon leurs intérêts du moment.</p>		0 \$
26 février 2024	Atelier de cuisine Activité cognitive Karaoké	<p>→ 9h30-10h30 : Préparation d'une soupe au poulet et nouilles où chaque participant aura une portion.</p> <p>→ 10h45-11h30 : Charades où chaque syllabe correspond à la définition d'un mot.</p> <p>→ 13h00-15h00 : Le chant sera à l'honneur dans une petite ambiance de compétition amicale.</p>	<p>👉 *Prévoir d'apporter un contenant ou un complément de repas, si désiré</p>	5 \$
27 février 2024	Bowling Jeux divers	<p>→ 9h45-13h00 : Le plaisir sera au rendez-vous (dîner sur place) ! 📍 95 Montée des Bouleaux, St-Constant, Qc, J5A 1A9</p> <p>→ 13h00-15h00 : Proposition de divers jeux selon les intérêts du moment des participants.</p>	<p>👉 *Prévoir d'apporter un lunch ou des sous pour le repas.</p>	7 \$
29 février 2024	Atelier #3 : Communication bienveillante « Comment accueillir l'autre pour une communication bienveillante ? » Ligue d'improvisation	<p>→ 9h30-11h30 : Atelier sur la communication bienveillante où divers sujets et différents outils intéressants seront abordés (animé par Josée Bourdeau, éducatrice spécialisée au CAJ).</p> <p>→ 13h00-15h00 : Ligue d'improvisation où rire et plaisir seront au programme.</p>		0 \$