

JANVIER 2024



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
1 JOUR DE L'AN 	2 Congé	3 Congé	4 Congé	5 Congé
8 • Dîner communautaire • Jeux de société	9 • Boxe sur chaise • Activité cognitive • Film	10 Services aux proches aidants	11 • Atelier #1 : Estime de soi « Reconnaître ses qualités » • Karaoqué	12 Services aux proches aidants
15 • Atelier de cuisine • Activité cognitive • Yoga sur chaise • Comité pour le journal des participants	16 • Bowling (Salon de Quilles Roussillon, St-Constant) • Jeux divers	17 Services aux proches aidants	18 • Atelier #2 : Estime de soi « Mieux se connaître » • Jeux d'adresse variés	19 Services aux proches aidants
22 • Sortie au restaurant St-Hubert • Dégustation d'un dessert • Jeux divers	23 • Atelier de cuisine • Activité de motricité • Jeu de mimes • Jeux de cartes	24 Services aux proches aidants	25 • Atelier #3 : Estime de soi « Confiance en soi » • Prendre soin de soi	26 Services aux proches aidants
29 • Atelier de cuisine • Activité cognitive • Exercices sur chaise • Causerie	30 • Bowling (Salon de Quilles Roussillon, St-Constant) • Jeux divers	31 Services aux proches aidants		

📍 **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 Janvier 2024

Dates	Activités	Descriptions	Infos	Coûts
8 janvier 2024	Dîner communautaire Jeux de société	→ 9h30-11h30 : Préparation de trois recettes pour célébrer la nouvelle année (pizza, salade césar et biscuits à l'avoine). Le tout sera dégusté lors du dîner. → 13h00-15h00 : Proposition de jeux de société selon les intérêts du moment des participants.		5 \$
9 janvier 2024	Boxe sur chaise Activité cognitive Film	→ 9h30-10h15 : Exercices de boxe sur chaise. → 10h30-11h30 : <i>Scattergories</i> : Jeu créatif et collaboratif qui mobilise des lettres et des catégories de mots. → 13h00-15h00 : Visionnement d'un film sélectionné par les participants et pop-corn seront au menu !		0 \$
11 janvier 2024	Atelier #1 : Estime de soi « Reconnaître ses qualités » Karoké	→ 9h30-11h30 : Atelier sur la connaissance de soi pour reconnaître ses qualités et discuter avec ses pairs de la perception de soi (animé par Josée Bourdeau, éducatrice spécialisée au CAJ). → 13h00-15h00 : Le chant sera à l'honneur dans une petite ambiance de compétition amicale.		0 \$
15 janvier 2024	Atelier de cuisine Activité cognitive Yoga sur chaise Journal des participants	→ 9h30-10h30 : Préparation d'une succulente recette avec du porc où chaque participant aura une portion. → 10h45-11h30 : <i>Boggle</i> : Jeu créatif où les joueurs doivent trouver des mots avec trois lettres au minimum. → 13h00-14h00 : Plusieurs exercices reliés au yoga seront proposés pour la détente. → 14h15-15h00 : Temps qui sera consacré à la réalisation du journal des participants.	🍴 *Prévoir d'apporter un contenant ou un complément de repas, si désiré	5 \$
16 janvier 2024	Bowling Jeux divers	→ 9h45-13h00 : Le plaisir sera au rendez-vous (dîner sur place) ! 📍 95 Montée des Bouleaux, Saint-Constant, Qc, J5A 1A9 → 13h00-15h00 : Retour au local et jeux divers selon les intérêts du moment des participants.	🍴 *Prévoir d'apporter un lunch ou des sous pour le repas.	7 \$



18 janvier 2024	Atelier #2 : Estime de soi « Mieux se connaître » Jeux d'adresse variés	→ 9h30-11h30 : Atelier sur l'estime de soi pour faire grandir la valeur que chacun s'accorde (animé par Josée Bourdeau, éducatrice spécialisée au CAJ). → 13h00-15h00 : Proposition de divers jeux pour travailler la motricité, l'endurance et la concentration.		0 \$
22 janvier 2024	Sortie au restaurant St-Hubert Dégustation d'un dessert Jeux divers	→ AM : Célébration des anniversaires des participants du mois de janvier au restaurant. 📍 290 Boulevard D'Anjou, Châteauguay, Qc, J6K 1C6 → PM : Dégustation d'un petit dessert au local et jeux divers.	☞ *Prévoir d'apporter des sous pour le repas.	0 \$
23 janvier 2024	Atelier de cuisine Activité de motricité Jeu de mimes Jeux de cartes	→ 9h30-10h30 : Préparation d'une succulente crème de brocoli où chaque participant aura une portion. → 10h45-11h30 : Jeu de poches où le plaisir sera garanti ! → 13h00-14h00 : L'entraide sera au programme en collaborant au jeu de mimes. → 14h15-15h00 : Proposition de jeux de cartes selon les intérêts du moment des participants.	☞ *Prévoir d'apporter un contenant ou un complément de repas, si désiré	5 \$
25 janvier 2024	Atelier #3 : Estime de soi « Confiance en soi » Prendre soin de soi	→ 9h30-11h30 : Atelier sur la confiance en soi pour reconnaître ses qualités et ses défauts, un pas à la fois (animé par Josée Bourdeau, éducatrice spécialisée au CAJ). → 13h00-15h00 : Réflexion sur l'importance de prendre soin de soi-même et quelques explorations pour les soins du visage et des mains.		0 \$
29 janvier 2024	Atelier de cuisine Activité cognitive Exercices sur chaise Causerie	→ 9h30-10h30 : Préparation de muffins aux bananes et bleuets où chaque participant aura une portion. → 10h45-11h30 : À la recherche des proverbes où il faudra replacer les mots au bon endroit ! → 13h00-14h00 : Plusieurs exercices seront proposés afin de bouger dans le plaisir ! → 14h15-15h00 : Échange en groupe sur un sujet du moment.	☞ *Prévoir d'apporter un contenant ou un complément de repas, si désiré	5 \$
30 janvier 2024	Bowling Jeux divers	→ 9h45-13h00 : Le plaisir sera au rendez-vous (dîner sur place) ! 📍 95 Montée des Bouleaux, Saint-Constant, Qc, J5A 1A9 → 13h00-15h00 : Retour au local et jeux divers selon les intérêts du moment des participants.	☞ *Prévoir d'apporter un lunch ou des sous pour le repas.	7 \$

