

# MARS 2024



| LUNDI   | MARDI   | MERCREDI                           | JEUDI   | VENDREDI                           |
|---|---|------------------------------------|---|------------------------------------|
|   |   |                                    |   | 1<br>Services aux proches aidants  |
| 4<br>• Atelier de peinture<br>Cours # ①<br>• Jeux divers  | 5<br>• Atelier de cuisine<br>• Atelier cognitive<br>• Film                              | 6<br>Services aux proches aidants  | 7<br>• Atelier #1 :<br>La responsabilisation<br>« Connaître ses peurs et ses limites »<br>• Boxe sur chaise<br>• Activité cognitive                               | 8<br>Services aux proches aidants  |
| 11<br>• Atelier de peinture<br>Cours # ②<br>• Karaoqué  | 12<br>• Bowling<br>(Salon de Quilles Roussillon,<br>St-Constant)<br>• Jeux divers       | 13<br>Services aux proches aidants | 14<br>• Atelier #2 :<br>La responsabilisation<br>« Les bienfaits du pardon »<br>• Prendre soin de soi   | 15<br>Services aux proches aidants |
| 18<br>• Atelier de peinture<br>Cours # ③<br>• Exercices variés sur chaise<br>• Activité cognitive | 19<br>• Bowling<br>(Salon de Quilles Roussillon,<br>St-Constant)<br>• Jeux divers       | 20<br>Services aux proches aidants | 21<br>• Atelier #3 :<br>La responsabilisation<br>« Les bienfaits de la responsabilisation »<br>• Activité motrice<br>• Comité pour le journal<br>des participants | 22<br>Services aux proches aidants |
| 25<br>• Atelier de peinture<br>Cours # ④<br>• Yoga sur chaise<br>• Causerie                       | 26<br>• Sortie au restaurant<br>Patate Boyer<br>• Dégustation d'un dessert<br>• Jeu OKO | 27<br>Services aux proches aidants | 28<br>• Atelier #4 :<br>La responsabilisation<br>« Les répercussions dans une<br>communication NON bienveillante »<br>• Jeux de société                           | 29<br>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 Mars 2024

| Dates           | Activités  | Descriptions   | Infos   | Coûts                    |
|-----------------|--|--|---|--------------------------|
| 4 mars<br>2024  | Atelier de peinture<br>Cours #1 <br>Jeux divers | → 9h30-11h30 : Atelier de peinture (cours #1) sur toile avec l'utilisation de peinture acrylique et Vitrail. Le projet créatif « Camping » s'étalera sur huit semaines (dirigé par Hélène Serres de <i>Mon Papillon Bleu</i> ).<br>→ 13h00-15h00 : Proposition de jeux divers selon les intérêts du moment des participants.   |  *Tout le matériel est inclus dans les frais.                          | 25 \$<br>pour 8 semaines |
| 5 mars<br>2024  | Atelier de cuisine<br>Activité cognitive<br>Film   | → 9h30-10h30 : Préparation d'une salade de chou où chaque participant aura une portion.<br>→ 10h45-11h30 : Activité cognitive « 4 Images 1 Mot » où les participants doivent résoudre des énigmes à partir d'images.<br>→ 13h00-15h00 : Visionnement d'un film où détente et pop-corn seront au menu !   |  *Prévoir d'apporter un contenant ou un complément de repas, si désiré | 5 \$                     |
| 7 mars<br>2024  | Atelier #1 : La responsabilisation<br>« Connaître ses peurs et ses limites »<br>Boxe sur chaise<br>Activité cognitive            | → 9h30-11h30 : Atelier sur les bienfaits de la responsabilisation dans les interactions sociales (animé par Josée Bourdeau, éducatrice spécialisée au CAJ).<br>→ 13h00-14h00 : Divers exercices seront proposés aux participants afin de bouger dans le plaisir.<br>→ 14h15-15h00 : <i>Boggle</i> : Jeu créatif où les joueurs devront trouver des mots avec trois lettres au minimum. |   | 0 \$                     |
| 11 mars<br>2024 | Atelier de peinture<br>Cours #2 <br>Karaoke   | → 9h30-11h30 : Atelier de peinture (cours #2) sur toile avec l'utilisation de peinture acrylique et Vitrail. Le projet créatif « Camping » s'étalera sur huit semaines (dirigé par Hélène Serres de <i>Mon Papillon Bleu</i> ).<br>→ 13h00-15h00 : Le chant sera à l'honneur dans une petite ambiance de compétition amicale.  |  *Tout le matériel est inclus dans les frais du premier cours.       | 0 \$                     |
| 12 mars<br>2024 | Bowling<br>Jeux divers   | → 9h45-13h00 : Le plaisir sera au rendez-vous (dîner sur place) !<br>📍 95 Montée des Bouleaux, St-Constant, Qc, J5A 1A9<br>→ 13h00-15h00 : Proposition de divers jeux selon les intérêts du moment des participants.   |  *Prévoir d'apporter un lunch ou des sous pour le repas.             | 7 \$                     |



|                 |  |  |   |      |
|-----------------|--|--|---|------|
| 14 mars<br>2024 | Atelier #2 : La responsabilisation<br>« Les bienfaits du pardon »<br>Prendre soin de soi   | → 9h30-11h30 : Atelier sur les bienfaits du pardon et l'acceptation (animé par Josée Bourdeau, éducatrice spécialisée au CAJ).<br>→ 13h00-15h00 : On soulignera le mois de l'alimentation en abordant des choix sains pour la santé. L'exercice de l'élaboration d'un menu sera fait avec un montant prédéterminé.   |   | 0 \$ |
| 18 mars<br>2024 | Atelier de peinture <br>Cours #3<br>Exercices variés sur chaise<br>Activité cognitive | → 9h30-11h30 : Atelier de peinture (cours #3) sur toile avec l'utilisation de peinture acrylique et Vitrail. Le projet créatif « Camping » s'étalera sur huit semaines (dirigé par Hélène Serres de Mon Papillon Bleu).<br>→ 13h00-14h00 : Divers exercices seront proposés aux participants afin de bouger dans le plaisir.<br>→ 14h15-15h00 : <i>Charivari</i> : Jeu consistant à remettre les lettres d'un mot dans le bon ordre. |  *Tout le matériel est inclus dans les frais du premier cours. | 0 \$ |
| 19 mars<br>2024 | Bowling<br>Jeux divers   | → 9h45-13h00 : Le plaisir sera au rendez-vous (dîner sur place) !<br>📍 95 Montée des Bouleaux, St-Constant, Qc, J5A 1A9<br>→ 13h00-15h00 : Proposition de divers jeux selon les intérêts du moment des participants.   |  *Prévoir d'apporter un lunch ou des sous pour le repas.       | 7 \$ |
| 21 mars<br>2024 | Atelier #3 : La responsabilisation<br>« Les bienfaits de la responsabilisation »<br>Activité motrice<br>Journal des participants                                       | → 9h30-11h30 : Atelier sur les bienfaits de la responsabilisation sur nos gestes et nos actions en tant qu'être humain VS la victimisation (animé par Josée Bourdeau, éducatrice spécialisée au CAJ).<br>→ 13h00-14h00 : Diverses activités avec un ballon seront proposées aux participants.<br>→ 14h15-15h00 : Temps consacré à la réalisation du journal des participants.  |   | 0 \$ |
| 25 mars<br>2024 | Atelier de peinture <br>Cours #4<br>Yoga sur chaise<br>Causerie                       | → 9h30-11h30 : Atelier de peinture (cours #4) sur toile avec l'utilisation de peinture acrylique et Vitrail. Le projet créatif « Camping » s'étalera sur huit semaines (dirigé par Hélène Serres de Mon Papillon Bleu).<br>→ 13h00-14h00 : Plusieurs exercices reliés au Yoga seront proposés aux participants.<br>→ 14h15-15h00 : Échange en groupe sur un sujet d'actualité.   |  *Tout le matériel est inclus dans les frais du premier cours. | 0 \$ |
| 26 mars<br>2024 | Sortie au restaurant<br>Patate Boyer<br>Dégustation d'un dessert<br>Jeu  | → AM : Jeu de poches et célébration des anniversaires des participants du mois de mars au restaurant.<br>📍 765 Rue Notre-Dame, Saint-Rémi, Qc, J0L 2L0<br>→ PM : Dégustation d'un petit dessert au local et jeu de société <i>Oko</i> avec plaisir assuré !  |  *Prévoir d'apporter des sous pour le repas.                   | 0 \$ |
| 28 mars<br>2024 | Atelier #4 : La responsabilisation<br>« Les répercussions dans une communication NON bienveillante »<br>Jeux de société  | → 9h30-11h30 : Atelier sur les répercussions du jugement dans une communication NON bienveillante (animé par Josée Bourdeau, éducatrice spécialisée au CAJ).<br>→ 13h00-15h00 : Divers jeux seront proposés aux participants selon leurs intérêts du moment.   |   | 0 \$ |

