

JUIN 2024



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peinture sur bois Atelier # 1 • Jeu 	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bowling (Salon de Quilles Roussillon, St-Constant) • Jeux divers 	<p>5</p> <p>Services aux proches aidants</p>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comité pour le journal des participants • Atelier de cuisine • Exercices de détente • Activité cognitive 	<p>7</p> <p>Services aux proches aidants</p>
<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peinture sur bois Atelier # 2 • Sortie au Tim Hortons • Causerie 	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jeux de mimes • Sortie au restaurant Amir • Dégustation d'un dessert 	<p>12</p> <p>Services aux proches aidants</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> • Atelier de cuisine • Méditation • Marche en plein air 	<p>14</p> <p>Services aux proches aidants</p>
<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pétanque • Sortie à la crèmerie • Boxe sur chaise 	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bowling (Salon de Quilles Roussillon, St-Constant) • Jeux divers 	<p>19</p> <p>Services aux proches aidants</p>	<p>20</p> <p>Journée thématique St-Jean-Baptiste</p> <ul style="list-style-type: none"> • Atelier de cuisine • Causerie • Bingo • Quiz 	<p>21</p> <p>Services aux proches aidants</p>
<p>24</p> <p>Congé </p> <p>FÊTE NATIONALE DU QUÉBEC</p>	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> • Atelier de cuisine • Activité cognitive • Karaoké 	<p>26</p> <p>Services aux proches aidants</p>	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sortie à l'Île Saint-Bernard 	<p>28</p> <p>Services aux proches aidants</p>

 **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 Juin 2024

Dates	Activités	Descriptions	Infos	Coûts
3 juin 2024	Peinture sur bois Atelier #1 Jeu 	<p>→ 9h30-11h30 : L'atelier offrira à chacun la possibilité de sélectionner son propre support parmi une variété d'options telles que des cabanes d'oiseaux, des porte-serviettes, des plaques, des boîtes et autres. Les participants auront la liberté de dessiner ou de transférer une image sur leur support choisi. Ce projet se déroulera sur une période de deux semaines.</p> <p>→ 13h00-15h00 : Jeu proposé qui consiste à faire rebondir une balle de ping-pong dans une boîte d'œufs afin de marquer des points.</p>	<p> *Tout le matériel est inclus dans les frais.</p>	5 \$
4 juin 2024	Bowling Jeux divers	<p>→ 9h45-13h00 : Le plaisir sera au rendez-vous (dîner sur place) ! 📍 95 Montée des Bouleaux, Saint-Constant, Qc, J5A 1A9</p> <p>→ 13h00-15h00 : Retour au local et jeux divers selon les intérêts du moment des participants.</p>	<p> *Prévoir d'apporter des sous pour le repas.</p>	7 \$
6 juin 2024	Journal des participants Atelier de cuisine Exercices de détente Activité cognitive	<p>→ 9h30-10h30 : Temps qui sera consacré à la réalisation du journal des participants.</p> <p>→ 10h30-11h30 : Chaque participant recevra une portion de la délicieuse salade préparée avec des lentilles noires et des tomates cerises.</p> <p>→ 13h00-14h00 : Découverte d'exercices visant à améliorer la détente et le bien-être.</p> <p>→ 14h00-15h00 : <i>Scattergories</i> : Jeu où les joueurs lancent le dé lettré, retournent le sablier et font la course contre la montre pour trouver des mots commençant par la même lettre pour chaque catégorie de leur liste.</p>	<p> *Prévoir d'apporter un contenant.</p>	5 \$
10 juin 2024	Peinture sur bois Atelier #2 Sortie au Tim Hortons Causerie 	<p>→ 9h30-11h30 : Dernier atelier de la peinture sur bois (atelier #2). Les œuvres seront complétées sur le support choisi.</p> <p>→ 13h00-14h00 : Sortie au Tim Hortons pour échanger.</p> <p>→ 14h00-15h00 : Nos participants auront l'opportunité de participer à une discussion sur un sujet de leur choix.</p>	<p> *Prévoir d'apporter des sous pour la sortie.</p>	0 \$
11 juin 2024	Jeux de mimes Sortie au restaurant Amir Dégustation d'un dessert	<p>→ AM : Jeux de mimes et célébration des anniversaires des participants du mois de juin au restaurant. 📍 99A boulevard D'Anjou, Châteauguay, Qc, J6J 2R2</p> <p>→ PM : Dégustation d'un petit dessert au local et jeux divers avec plaisir assuré !</p>	<p> *Prévoir d'apporter des sous pour le repas.</p>	0 \$

13 juin 2024	Atelier de cuisine Méditation Marche en plein air	<ul style="list-style-type: none"> → 9h30-10h30 : Les participants découvriront ensemble ce qui rend le sandwich cubain si spécial ! Chacun aura l'occasion de préparer son propre sandwich cubain et pourra le déguster lors du lunch. → 10h30-11h30 : Plusieurs exercices seront proposés afin d'apprendre à mieux se détendre ! → 13h00-15h00 : Une agréable promenade est prévue pour revitaliser les énergies, suivie de jeux d'adresse. 	☞ *Prévoir d'apporter un contenant ou un complément de repas, si désiré.	5 \$
17 juin 2024	Pétanque Sortie à la crèmerie Boxe sur chaise	<ul style="list-style-type: none"> → 9h30-13h00 : La pétanque fait son grand retour et nous en profiterons pour organiser un pique-nique ! → 13h00-14h00 : Sortie à la crèmerie du coin pour déguster de délicieuses gourmandises ! → 14h00-15h00 : Bref entraînement sur chaise pour stimuler le cardio et renforcer les muscles des bras. 	☞ *Prévoir d'apporter un lunch et des sous pour la sortie.	0 \$
18 juin 2024	Bowling Jeux divers	<ul style="list-style-type: none"> → 9h45-13h00 : Le plaisir sera au rendez-vous (dîner sur place) ! 📍 95 Montée des Bouleaux, St-Constant, Qc, J5A 1A9 → 13h00-15h00 : Jeux divers où le plaisir est assuré ! 		7 \$
20 juin 2024	Journée thématique St-Jean-Baptiste 	<ul style="list-style-type: none"> → 9h30-10h30 : Préparation d'un pouding chômeur, dessert qui porte en lui une histoire riche. → 10h30-11h00 : Causerie sur l'origine de la Fête nationale du Québec. → 13h00-14h00 : Il y aura un bingo festif en lien avec le thème de la journée. → 14h00-15h00 : Un quiz sur la Fête nationale sera donné pour approfondir les connaissances de chacun. 	☞ *Prévoir d'apporter un contenant, si désiré.	5 \$
24 juin 2024	CONGÉ 	<ul style="list-style-type: none"> → FÊTE NATIONALE DU QUÉBEC 		0 \$
25 juin 2024	Atelier de cuisine Activité cognitive Karaoké	<ul style="list-style-type: none"> → 9h30-10h30 : Préparation de sucettes glacées aux multiples saveurs pour se rafraîchir ! → 10h30-11h30 : Un atelier sur les proverbes et leur signification sera animé. → 13h00-15h00 : Le chant sera à l'honneur dans une petite ambiance amicale. 		5 \$
27 juin 2024	Sortie à l'Île Saint-Bernard	<ul style="list-style-type: none"> → 9h00-15h00 : Un pique-nique sera organisé dans ce lieu enchanteur. Les participants seront invités à prendre leurs jumelles pour observer la diversité des oiseaux. En fonction de leurs préférences, ils pourront jouer à divers jeux de société, jeux de cartes ou jeux d'adresse en plein air. 📍 480 boulevard D'Youville, Châteauguay, Qc, J6J 5T9 	☞ *Prévoir d'apporter un déjeuner à déguster en plein air et de la crème solaire.	0 \$

