

























MARS 2020

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<p>2</p> <p>13h30 Groupe Elle/Lui</p> 	<p>3 Dîner : apportez votre lunch</p> <p>11h-13h Activités libres/dîner ***Le Café ferme à 13h***</p>  <p>13h15 Créativité (Groupe fermé/Inscriptions)</p>	<p>4</p> <p>11h-13h Activités libres/ dîner</p>  <p>***Le Café ferme à 13h***</p>	<p>5 Dîner : apportez votre lunch</p> <p>13h30 Tournoi mots cachés</p>  <p>17h Souper communautaire</p>	<p>6</p> <p>13h Café-rencontre au Moca Loca</p>  <p>Places limitées/Inscriptions</p>
<p>9 Apportez votre appareil</p> <p>13h30 Entraide et soutien : <i>Cellulaires et tablettes</i></p>  <p>Places limitées/Inscriptions</p>	<p>10 Dîner : apportez votre lunch</p> <p>11h-13h Activités libres/dîner ***Le Café ferme à 13h***</p>  <p>13h15 Créativité (Groupe fermé/Inscriptions)</p>	<p>11</p> <p>11h-13h Activités libres/ dîner</p>  <p>***Le Café ferme à 13h***</p>	<p>12 Dîner : apportez votre lunch</p> <p>13h30 Bingo (1\$)</p>  <p>17h Souper communautaire</p>	<p>13</p> <p>13h Galerie Montcalm et Bibliothèque</p>  <p>Places limitées/Inscriptions</p>
<p>16</p> <p>13h30 Habitudes de vie : <i>Au-delà des aliments</i></p>  <p>Places limitées/Inscriptions</p>	<p>17 Dîner : apportez votre lunch</p> <p>11h-13h Activités libres/dîner ***Le Café ferme à 13h***</p>  <p>13h15 Créativité (Groupe fermé/Inscriptions)</p>	<p>18</p> <p>11h-13h Activités libres/ dîner</p>  <p>***Le Café ferme à 13h***</p>	<p>19 Dîner : apportez votre lunch</p> <p>13h30 Tournoi de Skip-Bo</p>  <p>17h Souper communautaire</p>	<p>20</p> <p>13h15 Cuisine collective : <i>Thailandais</i></p>  <p>Places limitées/Inscriptions</p>
<p>23</p> <p>13h30 Atelier : <i>L'attitude positive</i></p>  <p>Places limitées/Inscriptions</p>	<p>24 Dîner : apportez votre lunch</p> <p>11h-13h Activités libres/dîner ***Le Café ferme à 13h***</p>  <p>13h15 Créativité (Groupe fermé/Inscriptions)</p>	<p>25</p> <p>11h-13h Activités libres/ dîner</p>  <p>***Le Café ferme à 13h***</p>	<p>26 Dîner : apportez votre lunch</p> <p>13h30 Tournoi de YUM</p>  <p>17h Souper communautaire</p>	<p>27</p> <p>13h30 À la découverte : <i>Backgammon</i></p> 
<p>30</p> <p>13h30 Conseil de vie sociale</p> 	<p>31 Dîner : apportez votre lunch</p> <p>11h-13h Activités libres/dîner ***Le Café ferme à 13h***</p>  <p>13h15 Créativité (Groupe fermé/Inscriptions)</p>	<p>RAPPEL</p> <p>LE 8 MARS, ON AVANCE L'HEURE!!</p>  <p>LE 8 MARS, C'EST AUSSI LA JOURNÉE INTERNATIONALE DES FEMMES!!</p> 		

MESSAGES IMPORTANTS

Pour mars 2020, les changements suivants sont maintenus:

Heures d'ouverture

Mardi : Ouvert de 11h à 13h

*De 13h à 15h30 : ouvert **exclusivement** aux participants des ateliers créatifs. *

(Inscriptions requises)

Mercredi : Ouvert de 11h à 13h

Lundi : Aucun changement (11h à 16h)

Jeudi : Aucun changement (11h à 19h)

Vendredi : Aucun changement (11h à 16h)

Modification aux dîners

Aucun dîner ne sera servi les mardis et les jeudis.

Apportez votre lunch!

INSCRIPTIONS :

Une **demande de services** doit être remplie et envoyée à la coordonnatrice. Le formulaire est disponible au : www.maisonrealite.org



CONSEIL DE VIE SOCIALE (Lundi, 30 mars)

Découvrez en primeur la **programmation** du mois d'avril et **inscrivez-vous aux activités**. N'oubliez pas de donner vos **suggestions** au comité recherche!



INFORMATIONS SUR LES ACTIVITÉS

La programmation peut changer sans préavis. Pour informations : (819) 771-7272

LES ATELIERS DE MARS



GRUPE ELLE ET LUI (Lundi, 2 mars)

Discussion entre **hommes** et **femmes** à partir d'un **sujet proposé**.

ENTRAIDE ET SOUTIEN (Lundi, 9 mars)

Vous avez des questions concernant l'utilisation de votre **appareil**, ou désirez partager vos connaissances avec les autres? Le groupe entraide et soutien est parfait pour vous!!

Apportez votre appareil

Places limitées/Inscriptions

HABITUDES DE VIE (Lundi, 16 mars)

Mars est le mois de la **nutrition**. Sous le thème 'Au-delà des aliments', identifiez de quelles façons vos habitudes de vie ont un impact sur votre santé. **Places limitées/Inscriptions**

CUISINE COLLECTIVE (Vendredi, 20 mars)

Développez votre **savoir-faire culinaire** et rapportez **gratuitement 2 portions** d'une délicieuse recette à **refaire** à la maison.

Places limitées/Inscriptions

L'ATTITUDE POSITIVE (Lundi, 23 mars)

Notre façon de voir les choses **influence** nos actions. Prenez conscience des bienfaits du **positivisme** et comment le cultiver.

Places limitées/Inscriptions

À LA DÉCOUVERTE DU BACKGAMMON

(Vendredi, 27 mars)

Découvrez ce jeu passionnant qui combine stratégie et hasard.

LES MARDIS CRÉATIFS (de 13h15 à 15h30)

Participez aux **projets créatifs** présentés ou apportez vos **projets personnels**.



Accès limité aux participants inscrits!

(Groupe fermé/Inscriptions)

LES SOUPERS DE MARS

SOUPERS COMMUNAUTAIRES

(Jeudis les 5, 12, 19 et 26 mars)

Coût : **4\$ ou 3,50\$** pour les membres.

Inscriptions en personne avant 16h



Participez aux activités en après-midi!



LES SORTIES DE MARS

* **Départ du Café à 13h**, retour vers 15h15

* **Prévoir des sous pour vos dépenses**

* **Prévoir votre passe d'autobus/billet**

Places limitées/Inscriptions

JOURNÉE INTERNATIONALE DES FEMMES

(Vendredi, 6 mars)

Profitez de cette journée spéciale pour **partager votre opinion** sur l'évolution des droits des femmes, dans l'ambiance chaleureuse du Moca Loca (335 St-Joseph).

GALERIE MONTCALM ET BIBLIOTHÈQUE

(Vendredi, 13 mars)

Admirez les œuvres de l'artiste Joëlle Morosoli dans le cadre de l'exposition Champs de Blé. Profitez-en aussi pour visiter la bibliothèque Maison du Citoyen!!