



Grille Mai

La salle commune est habituellement ouverte du lundi 12h30 au vendredi 12h00

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
		1 Début des inscriptions	2 13h Musique avec Éric	3 9h Fabrication de produits artisanaux au Havre avec Julie P.M. Le Havre est fermé
6 A.M. Le Havre est fermé Semaine de la santé mentale 6-12 mai 13h Thai-chi au bord de la rivière avec discussion	7 9h Atelier pour s'accepter soi et les autres	8 13h Atelier sur la résilience et rigolo-thérapie	9 9h : Super C contact avec population 12h30 : Canadian tire contact avec la population	10 9h Déjeuner causerie sur le lâcher prise 3\$ membre et 3,75\$ sympathisant P.M. Le Havre est fermé
13 A.M. Le Havre est fermé 13h Yoga sur chaise	14 13h30 Bingo 5\$ Membre 7,50\$ Sympathisant PM La salle commune est fermée	15 13h : Atelier sur les plans d'urgence et la trousse de secours	16 8h45 : Grand ménage au Havre. Le Havre est fermé toute la journée sauf pour ceux qui viennent aider.	17 9h Dernier film avant l'été au Havre P.M. Le Havre est fermé
20 Le Havre est fermé - Fête des patriotes	21 9h Atelier avec Lisandre Jardon Yoga-méditation La salle commune est fermée en A.M. 3\$ membre et 3,75\$ sympathisant	22 9h30 : Atelier Havresac Inscriptions avant le 16 mai	23	24 9h Dernière cuisine rapide : Nachos au bœuf et bombes déjeuner aux 3 viandes Nouveauté journal p.4 P.M. Le Havre est fermé
27 A.M. Le Havre est fermé 13h Yoga sur chaise	28 9h Grilles de juillet et août 13h Mini-putt Black Lake et crème glacée \$ 19h Cinéma 4\$	29	30 13h Musique avec Éric au Parc St-Noël	31 Tirage Super C P.M. Le Havre est fermé

1 Mai : Début des inscriptions

2 Mai : Reprise de la musique avec Éric Favreau et les Jembes **(Gratuit)**

3 Mai : Viens préparer des produits avec Julie pour notre boutique en ligne qui va venir bientôt. * SEULEMENT AVEC LE MATÉRIEL DU HAVRE* **Voir journal p.8**

6 Mai au 12 mai semaine de la santé mentale : Plusieurs activités pour apprendre à mieux s'accepter seront disponible durant la semaine. **Voir journal p.5**

6 mai : Si beau temps nous irons au parc St-Noël sur le bord de la rivière pour faire notre Thai chi et nous aurons une discussion sur différents sujets.

7 Mai : Viens causer en groupe sur le thème s'accepter soi et les autres! **Gratuit**

8 mai : Nous allons parler de la résilience et de son processus et atelier rigolo-thérapie. **Gratuit**

9 Mai : Avec un membre, nous irons **au Super C et au Canadian Tire** afin de faire connaître la santé mentale.

10 Mai : Petit déjeuner causerie sur le thème de lâcher prise, c'est aussi important en santé mentale. Nous allons faire des mises en scène, afin de voir comment nous avons tendance à réagir face aux événements. **Coût 3\$ membre et 3,75\$ sympathisant. Insc. et annulation sans frais avant le 8 mai. Après cette date vous devrez payer.**

13 et 27 Mai : Yoga sur chaise

14 mai : Bingo **5\$ pour les membres et 7,50\$ sympathisant**, apportez vos sacs! **Insc. et annulation sans frais avant le 13 mai. Après cette date vous devrez payer.**

15 Mai : Il est important de savoir qu'est-ce que l'on doit avoir dans certaines occasions d'urgence, comme une panne de courant. Atelier préparé avec un membre bénévole. **Gratuit insc. avant le 14 mai. Journal p.8**

16 mai : Nous allons faire le grand ménage au Havre en a.m. et en p.m. **et votre dîner sera payé. Pour la journée, le Havre sera fermé. Places limitées (Gratuit) Voir journal p.8**

17 Mai : Venez choisir ce que vous voulez écouter tout en mangeant du bon pop-corn! **(Gratuit)**

21 Mai : Atelier de méditation et de yoga adapté, donné par une professeure qui utilise des techniques comme le coudalimé. **La salle commune est fermée en avant-midi. Prix : 3\$ membre et 3,75\$ sympathisant. Annulation sans frais avant le 20 mai 15h. Voir journal p.8**

24 Mai : Nous allons entre autre cuisiner des nachos accompagnés de bombes déjeuner aux 3 viandes. **(gratuit)** Nouveauté : voir journal p.4

28 mai : Grilles juillet et août. Nous irons jouer une partie de mini-putt à Black Lake suivi d'une crème glacée molle. **Prix :1,85\$ pour le kilométrage+ 50% membre et 75% sympathisant, de la facture + 0,75\$ pour le pourboire. Insc. et annulation sans frais de transport avant le 27 mai midi.**

30 Mai : Si beau temps, nous irons jouer de la musique dehors! **Gratuit. Voir journal p.8**

31 Mai : Tirage au Super C. **Voir journal p.6**