

Février 2026

Lundi



Mardi

Mercredi

Jeudi



Vendredi

2 **Danse Libre *****
avec Clotilde
13h à 16h
S'inscrire avant 22 janvier

T

3 **Musicothérapie 1 de 5**
voir description de l'activité
page suivant les calendriers
13h à 16h
S'inscrire avant 22 janvier

T

4 **Bureaux ouverts**

8h à 12h et 13h à 16h

5 **Employées en formation**

6 **Fermé**

9 **BINGO** 3\$
St-Valentin
13h à 16h
S'inscrire avant 29 janvier

T

10 **Bureaux ouverts**

8h à 12h et 13h à 16h

11 **Dîner meurtre et mystère**
***Apportez votre lunch**
6-8 personnes max
11h à 15h
S'inscrire avant 29 janvier

T

12 **Dîner meurtre et mystère**
***Apportez votre lunch**
6-8 personnes max
11h à 15h
S'inscrire avant 29 janvier

T

13 **Fermé**

16 **Bureaux ouverts**

8h à 12h et 13h à 16h

17 **Musicothérapie 2 de 5**
voir description de l'activité
page suivant les calendriers
13h à 16h
S'inscrire avant 5 février

T

18 **Fermé**
ROCASML

19 **Atelier santé mentale**
avec Anick
13h à 16h
S'inscrire avant 5 février

T

20 **Fermé**

23 **Créativité avec Clotilde**

13h à 16h
S'inscrire avant 12 février

T

24 **Cinéma Joliette**

13h à 16h
S'inscrire avant 12 février

T

25 **Bowling Lavaltrie**

3\$
13h à 16h
S'inscrire avant 12 février

T

26 **Bureaux ouverts**

8h à 12h et 13h à 16h

27 **Fermé**

***La danse libre, c'est se laisser aller aux sons de mélodies du monde.
(Ambiance relaxe; porter des vêtements confortables incluant les souliers)

On va bouger très doucement le but est de se détendre, pas de faire du cardio

T = avec Transport

l'envol
GROUPE D'ENTRAIDE
EN SANTÉ MENTALE



Lundi

Mardi

Mars 2026

Mercredi

Jeudi



Vendredi

2 Henné avec Line



13h à 16h

S'inscrire avant 19 février



3 Musicothérapie 3 de 5



13h à 16h

S'inscrire avant 19 février



4 Peinture avec Guibou



13h à 16h

S'inscrire avant 19 février



5 Bureaux ouverts



8h à 12h et 13h à 16h

6

Fermé

9 Jeu carte dans le front à deviner



13h à 16h

S'inscrire avant 26 février



10 Bureaux ouverts



8h à 12h et 13h à 16h

11 Bureaux ouverts



8h à 12h et 13h à 16h

12 Atelier santé mentale avec Anick



13h à 16h

S'inscrire avant 26 février



13

Fermé

16 Party Pyjama



13h à 16h

S'inscrire avant 5 mars



17 Musicothérapie 4 de 5



S'inscrire avant 5 mars



18 Dîner au Tusker \$

11h à 13h

S'inscrire avant 5 mars



19 Bureaux ouverts



8h à 12h et 13h à 16h

20

Fermé

23 Peinture avec Éloi



13h à 16h

S'inscrire avant 12 mars



24 Bureaux ouverts



8h à 12h et 13h à 16h

25 BINGO 3 \$



13h à 16h

S'inscrire avant 12 mars



26 Bureaux ouverts



8h à 12h et 13h à 16h

27

Fermé

30 Cabane à sucre \$



11h à 14h30

S'inscrire avant 19 mars



31 Musicothérapie 5 de 5



S'inscrire avant 19 mars



= avec Transport

l'envol
GROUPE D'ENTRAIDE
EN SANTÉ MENTALE