












GROUPE D'ENTRAIDE L'ENTRAIN

JANVIER 2019

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
 <p>Transport région de l'Érable (appelez-nous).</p>	<p>1 Vacances des Fêtes</p>	<p>2 Vacances des Fêtes</p>	<p>3 Vacances des Fêtes</p>	<p>4 Vacances des Fêtes</p>
<p>7 13h00</p> <p>Activités libres + Wii + ping pong Le Phare Soutien individuel ponctuel</p>	<p>8 13h00</p> <p>Tournoi ping pong et Wii</p>	<p>9 13h00</p> <p>Conférence « Parcours d'un paracycliste » (Invité : Charles Moreau)</p>  <p>(important : voir verso)</p>	<p>10 13h00</p> <p>Confection d'un bijou  (8 janvier) 3 \$ (important : voir verso) *** ordi / Wii ***</p>	<p>11 13h45</p> <p>Jeux de société (animé par Yanick)</p> <p>(nous ouvrons à 13h mais Yanick sera parmi nous de 13h45 à 15h45)...</p>
<p>14 13h00</p> <p>Projet collectif (ce projet s'adresse aux personnes déjà inscrites seulement)</p> <p>*** ordi / Wii ***</p>	<p>15 10h00 à 11h00</p> <p>Entraînement physique 13h00</p> <p>Activités libres + Wii + ping pong Le Phare Accueil des nouveaux Soutien individuel ponctuel</p>	<p>16 13h00</p> <p>Atelier « les troubles anxieux »</p> <p>*** ordi / Wii ***</p>	<p>17 13h00</p> <p>Visite « Raconter l'humain » (on se rend à l'Hôtel des Postes)</p>   3 \$ (important : voir verso)	<p>18 13h00</p> <p>Badminton (au Cégep)</p>  taxi-bus : 9525 (important : voir verso)
<p>21 13h00</p> <p>Groupe-échange « Les conflits »</p>	<p>22 10h00 à 11h00</p> <p>Entraînement physique  13h00</p> <p>Activités libres + Wii + ping pong Le Phare Accueil des nouveaux Soutien individuel ponctuel</p>	<p>23 13h00</p> <p>Bibliothèque Charles-Edouard-Mailhot « les différents services »</p> 	<p>24 13h00</p> <p>Groupe-fermé Cré-Action (Atelier #5)</p>	<p>25 13h00</p> <p>« Pot de pensées positives » (animée par Myriam Fleurent)</p> <p>*** ordi / Wii ***</p>
<p>28 13h00</p> <p>Créativité « Fabrication de savon »</p>   (24 janvier) 3 \$	<p>29 10h00 à 11h00</p> <p>Entraînement physique 13h00</p> <p>Activités libres + Wii + ping pong Le Phare Accueil des nouveaux Soutien individuel ponctuel</p>	<p>30 13h00</p> <p>Yoga (avec Sylvie Tremblay)</p>	<p>31 13h00</p> <p>Atelier « L'importance de penser à soi »</p> <p>*** ordi / Wii ***</p>	 Inscription obligatoire. La date inscrite est la date à respecter pour vous inscrire si vous désirez participer à l'activité.

N'oubliez pas de lire les notes au verso... elles sont importantes !!

Thème du mois

Penser à soi

Des questions ? Contacter
Shirley et Bohémie
59 rue Monfette local 103 à
Victoriaville
819-751-1922
www.entraism.org

Entraînement physique

L'entraînement physique avec une entraîneuse privée recommence le 15 janvier. Joignez-vous à nous. Nous avons du plaisir en prenant soin de notre santé. C'est **gratuit** et **ouvert à tous les participants** de l'Entrain.

Chaussures ou pantoufles

N'oubliez pas vos chaussures ou pantoufles quand vous venez à l'Entrain car nous vous demandons d'enlever vos bottes en tout temps. Merci !

Confection de bijoux

Lors de votre inscription, dites-nous si vous souhaitez faire un collier, un bracelet ou des boucles d'oreilles. Nous avons besoin de cette information pour faire nos achats. Merci !

Charles Moreau

Cette conférence fera ressortir les faits saillants de l'histoire de cet athlète au parcours hors du commun. M. Moreau témoigne des facteurs qui furent déterminants dans l'atteinte de ses objectifs malgré tous les obstacles qui ont fait suite à son accident.

Motivation, résilience, attitude à adopter devant l'obstacle, ne sont que quelques-uns des qualificatifs décrivant l'essence du message que Charles a à vous transmettre.

Venez en grand nombre.

Visite « raconter l'humain »

Taxi-bus : heure 13h10 et 15h10 poteau : # 7753

Cette visite se déroule à l'Hôtel des Postes (il y a un ascenseur)...

Nous aurons une visite guidée et plusieurs ateliers seront à notre disposition durant la visite.

On s'attend **à l'extérieur**.

Badminton

Prévoir le taxi-bus de 13h10 et 15h10.

Vous **devez** avoir vos espadrilles pour participer à l'activité.

On s'attend aux **portes extérieures, à l'entrée principale du Cégep (en avant)**.

Groupes fermés qui

recommencent...

Noter que la créativité du lundi soir et la pièce de théâtre du mardi après-midi recommencent dans la **semaine du 14 janvier** !