










GROUPE D'ENTRAIDE L'ENTRAIN

MARS 2019

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p align="center">10h à 11h Entraînement physique avec entraîneur privée à tous les mardis matins (sauf le 5 mars)... Gratuit ! Venez essayer !!!</p>			<p align="center">N'oubliez pas de lire les notes au verso... Elles sont importantes...</p>	
<p>4 13h00 Mandala *** ordi / WII ***</p>	<p>5 13h00 Activités libres + ping pong Ordinateur + WII Soutien individuel ponctuel</p>	<p>6 en soirée Tigres + resto   (1^{er} mars) taxi-bus . 9510 (important : voir verso)</p>	<p>7 13h00 Visionnement du film « Super size me » (ou Malbouffe à l'américaine)</p>	<p>8 13h00 Badminton (au Cégep)  (7 mars) taxi-bus : 9525 (important : voir verso)</p>
<p>11 13h00 Groupe-échange « l'alimentation d'hier à aujourd'hui et les aliments transformés » *** ordi / WII ***</p>	<p>12 13h00 Activités libres + ping pong Ordinateur + WII Accueil des nouveaux Soutien individuel ponctuel</p>	<p>13 13h00 Groupe fermé « on se crée un livre de recettes personnalisé »  (12 mars) 7 \$</p>	<p>14 11h30 Créativité « décoration de tables et art floral »   (12 mars) 3 \$ (Apporter votre lunch)</p>	<p>15 13h00 Quiz « l'alimentation » *** ordi / WII ***</p>
<p>18 11h30 Café-rencontre « Nouveau guide alimentaire » (invitée : Angèle Martin-Rivard, nutritionniste)  (apporter votre lunch)</p>	<p>19 13h00 Activités libres + ping pong Ordinateur + WII Accueil des nouveaux Soutien individuel ponctuel</p>	<p>20 13h00 Groupe fermé « on se crée un livre de recettes personnalisé »</p>	<p>21 13h00 Groupe-fermé Cré-Action (Atelier #7)</p>	<p>22 13h00 Atelier « on fait des pousses et germinations »  (20 mars) 3 \$ *** ordi / WII ***</p>
<p>25 13h00 Projet collectif (ce projet s'adresse aux personnes déjà inscrites seulement)</p>	<p>26 11h30 Activités libres + ping pong Ordinateur + WII Accueil des nouveaux Soutien individuel ponctuel 13h30 : comité journal  (Apporter votre lunch)</p>	<p>27 13h00 Groupe fermé « on se crée un livre de recettes personnalisé »</p>	<p>28 13h00 Atelier « vos habitudes alimentaires et votre façon de magasiner » (important : voir verso) *** ordi / WII ***</p>	<p align="center">Fermé formation</p>

Thème du mois

L'alimentation

Pour de plus amples renseignements,
contacter Shirley et Bohémie
59 rue Monfette local 103 à Victoriaville
819-751-1922 www.entraainsm.org

Tigres

Cette année, nous avons encore la chance d'avoir reçu des billets gratuits pour aller aux Tigres. Vous devez vous inscrire **avant le 1^{er} mars** pour nous aider pour les réservations.

Vous avez le choix de venir souper avec nous (au Valentine ou au Plus) ou de venir seulement à la partie de hockey. Lors de votre inscription, veuillez nous aviser de votre choix pour faciliter nos réservations. Pour ceux qui viennent au restaurant, nous nous rejoignons à 17h00. Pour les autres, nous serons à l'entrée du Colisée à 18h30. Pour le retour, nous vous suggérons le taxi-bus de 22h10 afin de vous assurer d'avoir le temps de voir la partie au complet !

N'oubliez pas qu'il n'y a
pas d'entraînement
les **26 février** et **5 mars**...

Atelier du 28 mars

Veuillez prendre en note que cet atelier s'adresse peut-être moins aux personnes vivant en résidence d'accueil. Nous regarderons votre façon de magasiner en lien avec l'alimentation alors si vous n'avez pas à faire l'épicerie, il se peut que l'atelier ne réponde pas à vos besoins.



*Transport région de
l'Érable (appelez-nous).*



*Inscription obligatoire. La date
inscrite est la date à respecter pour vous
inscrire si vous désirez participer à l'activité.*