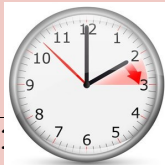


Mars 2026

dim.	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
1	2 <u>9h à 11h</u> Marche / raquettes au N.S <u>13h à 15h</u> Groupe soutien	3 Fermé Intervenantes en formation	4 Fermé Intervenantes en formation	5 Coordination Pas d'activité	6 <u>9h à 11h</u> Comité prévention <u>13h à 16h</u> Sortie épicerie à Montmagny	7 On avance l'heure!! 
8	9 <u>9h à 11h</u> Gym <u>13h à 15h30</u> Autogestion de l'anxiété	10 <u>9h à 11h</u> Planification des activités <u>13h à 16h</u> Carnet Créatif	11 <u>10h15 à 11h15</u> Viniyoga <u>11h à 15h</u> Soupe + Ma chanson préférée	12  <u>13h à 15h</u> Conciergerie / Journal	13 Fermé Intervenantes en formation	
15	16  <u>13h à 15h30</u> Autogestion de l'anxiété	17 <u>9h à 16h</u> Cuisine collective Groupe 1	18 <u>10h15 à 11h15</u> Viniyoga <u>11h à 15h</u> Soupe + Jeux cognitifs	19 <u>9h à 11h</u> Comité des membres 19h - Cinéma St- Pamphile	20 Fermé pour la journée	21 <u>10h à 15h</u> Pêche sur glace
22	23 <u>9h à 11h</u> Gym <u>13h à 15h30</u> Autogestion de l'anxiété	24  <u>13h à 15h</u> Chanter pour le plaisir	25 <u>10h15 à 11h15</u> Viniyoga <u>11h à 15h</u> Soupe + La forêt nourricière avec David	26 <u>10h à 15h</u> Représent' Action à Lévis « La place des proches »	27  <u>13h à 15h</u> Quilles	28
29	30 <u>9h à 11h</u> Marche / raquettes au N.S. <u>13h à 15h30</u> Autogestion de l'anxiété	31 <u>9h à 11h</u> Série « Empathie » <u>13h à 15h</u> Bingo	Badminton Lundi le 2, 9, 16, 23 et 30 mars 18h30 à 19h30 École secondaire La Rencontre			

Transport des membres:

3.00\$ à l'intérieur de la MRC de L'Islet

4.00\$ à l'extérieur de la MRC

Transport non-membres:

4.00\$ à l'intérieur de la MRC

5.00\$ à l'extérieur de la MRC

Cuisine collective: (Offert à tous ceux en logement, maison)

3,00\$ par portion

Soupe + activités à Tourville: Gratuit, contribution volontaire

Viniyoga: 5,00\$ / cours

Sortie épicerie à Montmagny Gratuit, apportez de l'argent pour vos achats.

N'oubliez pas d'apporter vos sacs.

Autogestion de l'anxiété: 4,00\$ / atelier

Carnet créatif: Gratuit

Marche / raquette au NS : Gratuit, prêt de matériel possible

Gym: 3,00\$ / séance

Comité prévention: Gratuit

Groupe soutien: Gratuit

Pêche sur glace: 25,00\$, transport inclus, dîner hot dogs fourni

Chanter pour le plaisir: Gratuit

Représent'Action à Lévis « La place des proches »: Gratuit, lunch offert pour le dîner

Quilles: 6,00\$, souliers inclus

Cinéma St-Pamphile: 7,00\$

Série « Empathie »: Gratuit

Bingo: 2,00\$

Badminton : Gratuit

Important!

Lorsque vous vous désistez d'une activité où l'on doit faire des réservations, vous devrez quand même payer l'activité puisque nous devons quand même payer votre place.

Les Nouveaux Sentiers de la MRC de L'Islet

183 rang Terrebonne

Ste-Perpétue

GOR 3ZO

Téléphone : 418-359-3348

Télécopieur : 418-359-3348

Sans frais: 1-877-359-3348

Messagerie : nouveauxsentiers@globetrotter.net

Site internet: www.nouveauxsentiers.org

Facebook: Les Nouveaux Sentiers de la MRC de L'Islet

Pour informations, contactez
Angèle Chouinard, Stéphanie Dubé,
Gina Duval.

Marie Robichaud	5 mars
Kaitlyn Gilstorf	5 mars
Denise Pelletier	10 mars
Christian Chouinard	14 mars
Lise Joneas	15 mars
Guy Laprise	28 mars
Christopher Pellerin	31 mars



**Membres sympathisants
Activités permises:**

2 et 30 - Marche / raquette
6 - Sortie épicerie à Montmagny
11 - Friperie
18 - Friperie
19 - Cinéma St-Pamphile
21 - Pêche sur glace
24 - Chanter pour le plaisir
25 - Friperie
27 - Quilles
31 - Bingo