



Info-calendrier Mars 2026

Marche / raquette au NS

Venez marcher à pieds ou en raquette lors de ces journées d'activités. Nous marcherons aux Nouveaux Sentiers.

L'activité est gratuite.



Chanter pour le plaisir

Ateliers dans lesquels les participants sont appelés à s'initier à des chants reliés au patrimoine culturel québécois et parfois français, dans le plaisir. Le but n'est pas de performer, mais de permettre d'explorer la chanson et ce qui la compose: le corps et la voix, les paroles, la mélodie et l'origine de la chanson.

Horaire: 24 mars, 21 avril et 26 mai 2026, de 13h à 15h

Carnet créatif

Le carnet créatif, c'est comme un journal personnel où l'on part à la rencontre de soi par l'écriture, le dessin et le collage. Doit-on être doué en dessin ou en écriture? Pas du tout! Il s'agit d'un moment pour soi, où l'on peut se reconnecter à son propre intérieur et à sa créativité. Inspirés de différentes méthodes de Creative journaling ou Journal créatif, ces ateliers permettent d'explorer divers médiums dans une atmosphère spontanée et ludique.

Horaire: 10 mars, 7 avril et 12 mai 2026, de 13h à 16h

Quilles

Venez jouer avec nous quelques parties de quilles au Salon de Quilles St-Pamphile. Le coût est de 6,00\$, souliers inclus. Apportez des sous supplémentaires pour des grignotines.

Pêche sur glace

Une super activité vous attend le samedi 21 mars, de 10h à 15h, chez "Ça mord avec ti-Lord" à Montmagny. Nous serons dans un magnifique tipi chauffé, tout aménagé pour l'occasion (tables, chaises). Tout l'équipement pour la pêche est fourni. Vos truites seront arrangées et mises en sac par le propriétaire. Comme il y a un BBQ sur place, nous apporterons des hot dogs pour le dîner.

Habillez-vous chaudement même si l'abri est chauffé.

Le coût de l'activité est de 25,00\$, transport et dîner (hot dogs, breuvage et dessert) inclus.



JEUDI
26 MARS 2026
10:00 À 15:00

CENTRE RAYMOND-BLAIS
4 RUE RAYMOND-BLAIS,
LEVIS, QUEBEC, G6W 6N3

Activité & Repas Gratuits

**LA PLACE DES
PROCHES DANS LE
CONTINUUM DE
SERVICES EN
SANTÉ MENTALE**



<https://meet.google.com/oaq-oeir-zkt->

POUR INSCRIPTION :
418-837-1113 poste 7
ou sans frais 1-866-837-1113

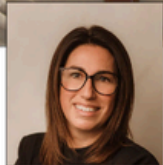
representation@ladroit.org

**RENCONTRE
RÉGIONALE**



INVITÉES :

AVEC :



Catherine Cléche
Directrice générale Le Sillon

ET :



Caroline Morin
Adjointe à la direction et
chargée de projet PQPTM
du CISSS-CA

CUISINE COLLECTIVE

Nous offrons la possibilité aux personnes qui vivent seules d'acheter de la cuisine collective. Nous cuisinerons 3 mets et vous aurez le droit d'avoir 12 portions maximum. Vous recevrez même une portion de dessert. Voici le choix du menu pour le mois de mars:

- Macaroni long aux saucisses italiennes
- Pizza garnie, pepperoni ou grecque
- Porc aux champignons
- Tarte au citron

Commandez
avant le 12
mars
3,00\$ / portion



Cinéma St-Pamphile

- 7,00\$

On sera heureux

ON SERA HEUREUX suit le parcours de Saad, un jeune marocain exilé au Québec, prêt à tout pour sauver l'homme qu'il aime, un réfugié iranien menacé d'être renvoyé dans son pays où une mort certaine l'attend. Pour tenter l'impossible, Saad entreprend de séduire un influent porte-parole du ministère de l'Immigration. Ce pari dangereux déclenche une série d'événements aussi intimes que politiques, où chaque décision engage bien plus que des sentiments.



Série "Empathie"



Suzanne, une ancienne criminologue surdouée et maintenant psychiatre, nous confronte à notre propre rapport à l'empathie. Ayant elle-même eu une vie difficile, ses méthodes non orthodoxes viendront tout bousculer à l'institut psychiatrique Mont-Royal, où elle atterrit après s'être fait fortement recommander de quitter la police. À l'institut, elle fait la rencontre de Mortimer, un intrigant agent d'intervention avec qui elle se liera d'amitié. Mortimer a quant à lui grandi en France dans un environnement très violent. Sa mère qui a émigré au Québec avec lui, souffre de démence et lui demande presque toute son attention. Derrière une forte carapace de gars coincé, aux goûts musicaux plus que douteux, se révèle un homme tendre qui aime sans limite et qui a tendance à s'oublier en chemin. La rencontre de ces deux protagonistes sera passionnante, salvatrice et ambiguë.

Au fil des épisodes, on suit Suzanne, Mortimer ainsi que le personnel soignant accompagner les patients dans leur traitement. Chaque patient présente des pathologies différentes et des situations uniques. À travers des retours dans le passé, on comprend leur vie et l'influence de la maladie sur celle-ci. Ces patients à la vie bouleversante ne manqueront pas de nous émouvoir et de nous confronter.

Nous écouterons 2 épisodes par rencontre.

11h
à 15h

ACTIVITÉS

Friperie

TOURVILLE



4 mars - *Café et causerie*

Il y aura une soupe dès 11h. Café et causerie en après-midi.

11 mars - *Ma chanson préférée*



Venez faire découvrir votre chanson préférée lors de cet après-midi. Chaque personne écrira sur un bout de papier la chanson qui la fait vibrer et nous passerons un super moment!

18 mars - *Jeux cognitifs*

Mme Darlène Corriveau, de L'ABC des Hauts Plateaux, viendra faire avec vous des jeux qui travailleront votre cerveau. Il est important d'entraîner ce muscle!

25 mars - *La forêt nourricière*



La forêt nourricière est une façon d'aménager le territoire selon les principes inspirés de la nature dans le but de créer des ressources. C'est une façon de jardiner qui apporte beaucoup plus que seulement de la nourriture pour l'homme. Venez écouter David Cloutier, travailleur de rue, sur ce sujet.