

AVRIL 2016



Site Web La Ruche:
larucheaierouverte.cbti.net

MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<p>TOUS LES LUNDIS: BUREAU OUVERT POUR L'ADMINISTRATION SEULEMENT</p>	<p>4</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: yellow; text-align: center;"> <p>SVP NE PAS VOUS PRÉSENTER AU LOCAL SI VOUS NE PARTICIPEZ PAS À L'ACTIVITÉ PRÉVUE AU CALENDRIER - S'IL Y A MOINS DE 4 INSCRIPTIONS L'ACTIVITÉ SERA ANNULÉE OU REMPLACÉE</p> </div>		<p>1</p> <p>8h30 Activités Ludiques </p> <p>9 à 11h Cond. physique ENPN </p> <p>Apportez votre lunch </p> <p>13h00 Chorale avec Martine</p> <p>13h30 Gr.Fermé "Apprivoiser son émotivité" Avec Sylvie Lemay</p>
<p>5</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; background-color: #e0e0e0;"> <p>8h30 à 13h00 FERMÉ RENCONTRE ÉQUIPE</p> </div> <p>13h00 Comité Repas </p> <p>13h00 Accueil et préparation de la salle</p> <p>13h30 Yoga du rire </p>	<p>6</p> <p>8h30 Préparation Repas </p> <p>9à11h Cond. physique ENPN </p> <p>11h45 Repas Partage \$3.00</p> <p>13h30 Témoignage de Diane Drouin: Être proche-aidant</p>	<p>7</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; background-color: #e0e0e0;"> <p>8h30 à 13h FERMÉ PLANIFICATION</p> </div> <p>13h30 Zénitude avec Sylvie (vêtements confortables)</p>	<p>8</p> <p>Activité du mois 20\$ (à confirmer)</p> <p>Cabane à sucre (endroit à confirmer)</p> <p>Départ : 10h00</p> <p>Retour : 14h30</p> <p>RÉSERVEZ AVANT 01/04 </p>
<p>12</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; background-color: #e0e0e0;"> <p>8h30 à 13h00 FERMÉ RENCONTRE ÉQUIPE</p> </div> <p>13h00 Comité Repas </p> <p>13h30 Atelier d'écriture </p> <p>14h00 Activités Ludiques </p>	<p>13</p> <p>8h30 Préparation Repas </p> <p>9à11h Cond. physique ENPN </p> <p>11h45 Repas Partage \$3.00</p> <p>13h30 Vie artistique avec Josée: peinture sur tasse 2e partie</p>	<p>14</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; background-color: #e0e0e0;"> <p>8h30 à 13h FERMÉ PLANIFICATION</p> </div> <p>10h Groupe de lecture avec Michèle</p> <p>13h00 Montre-moi ton talent: Le tricot avec Maryse Larocque</p>	<p>15</p> <p>8h30 Préparation repas </p> <p>9 à 11h Cond. physique ENPN </p> <p>11h45 Repas Brunch \$3.00 </p> <p>13h00 Montre-moi ton talent: Fleurs de papier la suite avec Raymonde B.</p>
<p>19</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; background-color: #e0e0e0;"> <p>8h30 à 13h00 FERMÉ RENCONTRE ÉQUIPE</p> </div> <p>13h00 Comité Repas </p> <p>13h00 Accueil et préparation de la salle</p> <p>13h30 Yoga du rire </p>	<p>20</p> <p>8h30 Préparation Repas </p> <p>9à11h Cond. physique ENPN </p> <p>11h45 Repas Partage \$3.00</p> <p>13h30 Ressourcement: Bilan des ressourcements et code de vie</p>	<p>21</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; background-color: #e0e0e0;"> <p>8h30 à 13h FERMÉ PLANIFICATION</p> </div> <p>13h00 Zénitude avec Sylvie (vêtements confortables)</p>	<p>22</p> <p>8h30 Activités Ludiques </p> <p>9 à 11h Cond. physique ENPN </p> <p>Apportez votre lunch </p> <p>13h00 Chorale avec Martine P.</p>
<p>26</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; background-color: #e0e0e0;"> <p>8h30 à 13h00 FERMÉ RENCONTRE ÉQUIPE</p> </div> <p>13h30 Atelier Conférence mensuel L'anxiété au quotidien avec Pierre Sawyer </p> <p>13h30 Atelier d'écriture </p> <p>17h30 Cinéma Trois-Rivières 6\$ - 9\$ 3D</p>	<p>27</p> <p>8h30 Préparation repas </p> <p>9à11h Cond. physique ENPN </p> <p>11h45 Repas Partage \$3.00</p> <p>13h30 Bingo avec Josée</p>	<p>28</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; background-color: #e0e0e0;"> <p>8h30 à 13h FERMÉ PLANIFICATION</p> </div> <p>10h Groupe de lecture avec Michèle</p> <p>13h00 Vie artistique: Comment faire un singe avec des chaussettes avec Josée</p> <p>Apporte de vieilles chaussettes de laine</p> <p>16h30 Souper Amitié à thème à La Ruche</p>	<p>29</p> <p>8h30 Préparation repas </p> <p>9 à 11h Cond. physique ENPN </p> <p>11h45 Repas Pizza \$3.00 </p> <p>13h00 Film vidéo popcorn / réglisse </p>

L'ALVÉOLE CALENDRIER DE JANVIER À AVRIL 2016

JANVIER 2016



Site Web : larucheaierouverte.cbti.net

MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<p>5</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; background-color: #e0e0e0;"> <p>8h30 à 13h00 FERMÉ RENCONTRE ÉQUIPE</p> </div> <p>13h00 Comité Repas </p> <p>14h00 Un brin de jasette</p>	<p>6</p> <p>8h30 Préparation repas </p> <p>9à11h Cond. physique ENPN </p> <p>11h45 Repas Partage \$3.00</p> <p>13h30 Ressourcement: Ça arrive rien qu'une fois par année... avec Sylvie</p>	<p>7</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; background-color: #e0e0e0;"> <p>8h30 à 13h FERMÉ PLANIFICATION</p> </div> <p>13h30 Vie artistique: peinture sur tasse avec Josée</p>	<p>8</p> <p>ACTIVITÉ DU MOIS - RÉSERVEZ</p> <p>Départ 10h45 Dîner à la Pizzeria 67 \$\$ et magasinage au Village des Valeurs à Trois-Rivières</p> <p>Retour à 14h30 </p>
<p>12</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; background-color: #e0e0e0;"> <p>8h30 à 13h00 FERMÉ RENCONTRE ÉQUIPE</p> </div> <p>13h00 Comité repas </p> <p>13h30 Activités Ludiques </p> <p>13h30 Atelier d'écriture </p>	<p>13</p> <p>8h30 Préparation Repas </p> <p>9à11h Cond. physique ENPN </p> <p>11h45 Repas Partage \$3.00</p> <p>13h30 Bingo avec Josée</p>	<p>14</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; background-color: #e0e0e0;"> <p>8h30 à 13h FERMÉ PLANIFICATION</p> </div> <p>13h30 Zénitude avec Sylvie (vêtements confortables)</p>	<p>15</p> <p>8h30 Préparation repas </p> <p>9 à 11h Cond. physique ENPN </p> <p>11h45 Brunch \$3.00 </p> <p>13h00 Vidéo avec popcorn/ réglisse </p>
<p>19</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; background-color: #e0e0e0;"> <p>8h30 à 13h00 FERMÉ RENCONTRE ÉQUIPE</p> </div> <p>13h00 Comité Repas </p> <p>13h00 Accueil et préparation de la salle</p> <p>13h30 Yoga du rire </p>	<p>20</p> <p>8h30 Préparation Repas </p> <p>9à11h Cond. physique ENPN </p> <p>11h45 Repas Partage \$3.00</p> <p>13h30 Ressourcement: Miroir, dis-moi qui es-tu? avec Sylvie</p>	<p>21</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; background-color: #e0e0e0;"> <p>8h30 à 13h FERMÉ PLANIFICATION</p> </div> <p>10h00 Gr. Fermé «Lecture» avec Michèle</p> <p>13h30 Montre-moi ton talent: Le tricot avec Louise Nyström</p> <p>13h30 Groupe "Traverser les deuils" avec Michèle</p>	<p>22</p> <p>8h30 Activités Ludiques </p> <p>9 à 11h Cond. Physique ENPN </p> <p>Apportez votre lunch </p> <p>13h00 Café, beigne au Tim Horton à St-Grégoire</p> <p>13h30 Gr.Fermé "Apprivoiser son émotivité" avec Sylvie Lemay</p>
<p>26</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; background-color: #e0e0e0;"> <p>8h30 à 13h00 FERMÉ RENCONTRE ÉQUIPE</p> </div> <p>13h30 Atelier d'écriture </p> <p>13h30 Atelier Conférence mensuel Développer la compassion pour soi avec Alain Bellemare</p> <p>17h30 Cinéma Trois-Rivières 6\$ - 9\$ 3D</p>	<p>27</p> <p>8h30 Préparation Repas </p> <p>9à11h Cond. physique ENPN </p> <p>11h45 Repas Partage \$3.00</p> <p>13h30 Initiation au Yoga du rire avec Josée</p>	<p>28</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; background-color: #e0e0e0;"> <p>8h30 à 13h FERMÉ PLANIFICATION</p> </div> <p>10h00 Gr. Fermé «Lecture» avec Michèle</p> <p>13h30 Zénitude avec Sylvie (vêtements confortables)</p> <p>13h30 Groupe "Traverser les deuils" avec Michèle</p> <p>16h30 Souper Amitié au '55' \$\$\$</p>	<p>29</p> <p>8h30 Préparation repas </p> <p>9 à 11h Cond. physique ENPN </p> <p>11h45 Repas Pizza \$3.00 </p> <p>13h00 Chorale avec Martine P. </p> <p>13h30 Gr.Fermé "Apprivoiser son émotivité" Avec Sylvie Lemay</p>
<p>TOUS LES LUNDIS: BUREAU OUVERT POUR L'ADMINISTRATION SEULEMENT</p>			<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: yellow; text-align: center;"> <p>SVP NE PAS VOUS PRÉSENTER AU LOCAL SI VOUS NE PARTICIPEZ PAS À L'ACTIVITÉ PRÉVUE AU CALENDRIER - S'IL Y A MOINS DE 4 INSCRIPTIONS L'ACTIVITÉ SERA ANNULÉE OU REMPLACÉE</p> </div>

L'ALVÉOLE CALENDRIER DE JANVIER À AVRIL 2016

FÉVRIER 2016



Site Web :larucheaireouverte.cbti.net

MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<p>TOUS LES LUNDIS: BUREAU OUVERT POUR L'ADMINISTRATION SEULEMENT</p>		<p>SVP NE PAS VOUS PRÉSENTER AU LOCAL SI VOUS NE PARTICIPEZ PAS À L'ACTIVITÉ PRÉVUE AU CALENDRIER - S'IL Y A MOINS DE 4 INSCRIPTIONS L'ACTIVITÉ SERA ANNULÉE OU REMPLACÉE</p>	
<p>2</p> <p>8h30 à 13h00 FERMÉ RENCONTRE ÉQUIPE</p> <p>13H00 Comité repas ☑ 13h00 Accueil et préparation de la salle 13h30 Yoga du rire ☺</p>	<p>3</p> <p>FERMÉ RENCONTRE INTER-SOLUTION</p>	<p>4</p> <p>8h30 à 13h FERMÉ PLANIFICATION</p> <p>10h00 Groupe de lecture avec Michèle 13h30 Groupe fermé: Journal créatif (en cours de formation) avec Josée 13h30 Gr. Fermé "Traverser les deuils" avec Michèle</p>	<p>5</p> <p>8h30 Activités ludiques 🎴 9 à 11h Cond. Physiques ENPN 🍷 11h45 Apportez votre lunch 12h45 Visite Cogeco TV à Trois-Riv. 📺 14h30 retour à La Ruche (réservez) 13h30 Gr.Fermé "Apprivoiser son émotivité"</p>
<p>9</p> <p>8h30 à 13h00 FERMÉ RENCONTRE ÉQUIPE</p> <p>13h00 Comité Repas ☑ 13h30 Activités Ludiques 🎴 13h30 Atelier d'écriture 📝</p>	<p>10</p> <p>8h30 Préparation Repas 🍴 9à11h Cond. physique ENPN 🍷 11h45 Repas Partage 🍴 \$3.00 13h30 Ressourcement: Chante qu'elle est belle la vie! avec Sylvie et Rachel</p>	<p>11</p> <p>8h30 à 13h FERMÉ PLANIFICATION</p> <p>10h00 Qi-Gong avec Sylvie 13h30 Groupe fermé: Journal créatif (en cours de formation) avec Josée 13h30 Gr. Fermé "Traverser les deuils" avec Michèle</p>	<p>12</p> <p>8h30 Préparation repas 🍴 9 à 11h Cond. Physiques ENPN 🍷 11h45 Repas Brunch \$3.00 🍷 13h00 Chorale avec Martine Poudrier 13h30 Gr.Fermé "Apprivoiser son émotivité" avec Sylvie Lemay</p>
<p>16</p> <p>8h30 à 13h00 FERMÉ RENCONTRE ÉQUIPE</p> <p>13h00 Comité repas ☑ 13h00 Accueil et préparation de la salle 13h30 Yoga du rire ☺</p>	<p>17</p> <p>8h30 Préparation Repas 🍴 9à11h Cond. physique ENPN 🍷 11h45 Repas Partage 🍴 \$3.00 13h30 Montre-moi ton talent: La réflexologie avec Carole Vouligny</p>	<p>18</p> <p>8h30 à 13h FERMÉ PLANIFICATION</p> <p>10h00 Groupe de lecture avec Michèle 13h30 Groupe fermé: Journal créatif (en cours de formation) avec Josée 13h30 Gr. Fermé "Traverser les deuils" avec Michèle</p>	<p>19</p> <p>8h30 Activités Ludiques 🎴 9 à 11h Cond. physique ENPN 🍷 Apportez votre lunch 13h00 Film vidéo 🎬 avec popcorn/réglisse 13h30 Gr.Fermé "Apprivoiser son émotivité" avec Sylvie Lemay</p>
<p>23</p> <p>8h30 à 13h00 FERMÉ RENCONTRE ÉQUIPE</p> <p>13h00 Comité repas ☑ 13h30 Activités Ludiques 🎴 13h30 Atelier d'écriture (conférence demain) 📝</p> <p>17h30 Cinéma Trois-Rivières 6\$ - 9\$ 3D</p>	<p>24</p> <p>8h30 Préparation Repas 🍴 9à11h Cond. physique ENPN 🍷 11h45 Repas Partage 🍴 \$3.00 13h30 Atelier-conférence mensuel Se faire du bien tout simplement avec Andréanne Dufresne</p>	<p>25</p> <p>8h30 à 13h FERMÉ PLANIFICATION</p> <p>10h00 Qi-Gong avec Sylvie 13h30 Groupe fermé: Journal créatif (en cours de formation) avec Josée (Gr. Fermé "Deuils" avec Michèle remis) 16h30 Souper Amitié\$ à thème à LaRuche</p>	<p>30</p> <p>8h30 Préparation repas 🍴 9 à 11h Cond. physique ENPN 🍷 11h45 Repas Pizza \$3.00 🍷 13h00 Chorale avec Martine Poudrier 13h30 Gr.Fermé "Apprivoiser son émotivité" avec Sylvie Lemay</p>

L'ALVÉOLE CALENDRIER DE JANVIER À AVRIL 2016

MARS 2016



Site Web La Ruche: larucheaireouverte.cbti.net

MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<p>1</p> <p>8h30 à 13h00 FERMÉ RENCONTRE ÉQUIPE</p> <p>13H00 Comité repas ☑ 13h00 Accueil et préparation de la salle 13h30 Yoga du rire ☺</p>	<p>2</p> <p>8h30 Préparation repas 🍴 9à11h Cond. physique ENPN 🍷 11h45 Repas Partage 🍴 \$3.00 13h30 Montre-moi ton talent avec Linda Gagné: tricot</p>	<p>3</p> <p>8h30 à 13h FERMÉ PLANIFICATION</p> <p>10h00 Groupe de lecture avec Michèle 13h30 Groupe fermé: Journal créatif (en cours de formation) avec Josée 13h30 Groupe "Traverser les deuils" avec Michèle (à confirmer)</p>	<p>4</p> <p>Activité du mois - RESERVEZ Magasinage Walmart et dîner au Buffet des Continents 15\$ Trois-R-O. 🛒 Départ: 11h15 Retour: 15h00 13h30 Gr.Fermé "Apprivoiser son émotivité" Avec Sylvie Lemay</p>
<p>8</p> <p>8h30 à 13h00 FERMÉ RENCONTRE ÉQUIPE</p> <p>13H00 Comité repas ☑ 13h30 Activités Ludiques 🎴 13h30 Atelier d'écriture 📝</p>	<p>9</p> <p>8h30 Préparation repas 🍴 9à11h Cond. physique ENPN 🍷 11h45 Repas Partage 🍴 \$3.00 13h30 Ressourcement: Prise en charge de mes besoins par Sylvie, partie 1</p>	<p>10</p> <p>8h30 à 13h FERMÉ PLANIFICATION</p> <p>10h00 Qi-Gong avec Sylvie 13h30 Groupe fermé: Journal créatif (en cours de formation) avec Josée 13h30 Gr. Fermé "Traverser les deuils" avec Michèle</p>	<p>11</p> <p>8h30 Préparation repas 🍴 9 à 11h Cond. physique ENPN 🍷 11h45 Repas Brunch \$3.00 🍷 13h00 Chorale: Martine Poudrier 13h30 Gr.Fermé "Apprivoiser son émotivité" Avec Sylvie Lemay</p>
<p>15</p> <p>8h30 à 13h00 FERMÉ RENCONTRE ÉQUIPE</p> <p>13H00 Comité repas ☑ 13h00 Accueil et préparation de la salle 13h30 Yoga du rire ☺</p>	<p>16</p> <p>8h30 Préparation Repas 🍴 9à11h Cond. physique ENPN 🍷 11h45 Repas Partage 🍴 \$3.00 13h30 Ressourcement: Prise en charge de mes besoins par Sylvie, partie 2</p>	<p>17</p> <p>8h30 à 13h FERMÉ PLANIFICATION</p> <p>10h00 Groupe de lecture avec Michèle 13h30 Groupe fermé: Journal créatif (en cours de formation) avec Josée 13h30 Gr. Fermé "Traverser les deuils" avec Michèle</p>	<p>18</p> <p>8h30 Activités Ludiques 🎴 9 à 11h Cond. physique ENPN 🍷 Apportez votre lunch 13h00 Film video 🎬 avec popcorn/réglisse 13h30 Gr.Fermé "Apprivoiser son émotivité"</p>
<p>22</p> <p>8h30 à 13h00 FERMÉ RENCONTRE ÉQUIPE</p> <p>13H00 Comité repas ☑ 13h30 Activités Ludiques 🎴 13h30 Atelier d'écriture 📝</p>	<p>23</p> <p>8h30 Préparation Repas 🍴 9à11h Cond. physique ENPN 🍷 11h45 Repas Partage 🍴 \$3.00 13h30 Initiation au Journal créatif avec Josée</p>	<p>24</p> <p>8h30 à 13h FERMÉ PLANIFICATION</p> <p>10h00 Qi-Gong avec Sylvie 13h30 Groupe fermé: Journal créatif (en cours de formation) avec Josée 13h30 Gr. Fermé "Traverser les deuils" avec Michèle</p>	<p>25</p> <p>FERMÉ FÉRIÉ</p>
<p>29</p> <p>8h30 à 13h00 FERMÉ RENCONTRE ÉQUIPE</p> <p>13h30 Atelier Conférence mensuel Pourquoi doit-on apprendre à être heureux? Avec Simon Desjardins</p> <p>17h30 Cinéma Trois-Rivières 6\$ - 9\$ 3D</p>	<p>30</p> <p>8h30 Préparation Repas 🍴 9à11h Cond. physique ENPN 🍷 11h45 Repas Partage 🍴 \$3.00 13h30 Bingo</p>	<p>31</p> <p>10h00 Groupe de lecture avec Michèle 13h15 Montre-moi ton talent: Dessin de paysage avec Danny Gariépy 13h30 Gr. Fermé "Traverser les deuils" avec Michèle 16h30 Souper Amitié au "55" \$\$\$</p>	<p>SVP NE PAS VOUS PRÉSENTER AU LOCAL SI VOUS NE PARTICIPEZ PAS À L'ACTIVITÉ PRÉVUE AU CALENDRIER - S'IL Y A MOINS DE 4 INSCRIPTIONS L'ACTIVITÉ SERA ANNULÉE OU REMPLACÉE</p>

L'ALVÉOLE CALENDRIER DE JANVIER À AVRIL 2016