

INFORMATIONS

JOURNÉE SANTÉ MENTALE POSITIVE

Un moment dédié à promouvoir la bienveillance envers soi-même et envers les autres ainsi qu'à encourager des pratiques et attitudes qui favorisent le

CONFÉRENCE ALI-JOHN CHAUDHARY

Trucs et astuces pour survivre dans un monde qui va plus vite que nous » outils concrets pour mieux gérer la pression, pratiquer la saine indifférence et préserver son bien-être psychologique.

Activité gratuite, fiche d'inscription au babillard !

SORTIE CABANE À SUCRE

Date : 20 mars 2026

Endroit : Ferme St-Lap

Départ du Boulev'Art : 10h45

Prix : 20\$

BILAN BRUCH DE MARS

Joignez-vous à nous pour un brunch-bilan convivial : venez partager un bon repas tout en échangeant sur la programmation d'avril 2026. Inscription requise pour le brunch !

*Les ateliers avec astérisques nécessitent une inscription.



HEURES D'OUVERTURE DU MILIEU DE JOUR

Lundi : 8h30 à 15h00

Mardi : 8h30 à 15h00

Mercredi : 10h30 à 15h00

Jeudi : 8h30 à 15h00

Vendredi : 8h30 à 15h00

819-281-0680 poste 1

MARS 2026

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
2 11h Boîte à outils 10h Piscine	3 10h Atelier d'écriture 10h Ligue de pool 12h La popote de Patricia 2\$ 13h-15h Art dirigé : Exploration créative	4 10h30-12h Art libre 13h-15h Art Libre 13h Tennis 13h Karaoké	5 9h-12h Art libre 9h Cuisine collective* 13h-15h Art libre	6 10h Journal 13h-14h45 Jam de musique
9 11h Boîte à outils 10h Piscine	10 10h Atelier d'écriture 10h Ligue de pool 13h-15h Scrabooking : Sac cadeau de pâques 13h30 Santé mieux-être	11 10h30-12h Art libre 13h-15h Art Libre 13h Tennis	12 9h-12h Art libre 9h Cuisine collective* 10h Boutique Gourmande 13h-15h Art libre 13h30: Santé mieux-être	13 JOURNÉE NATIONALE DE LA SANTÉ MENTALE POSITIVE ! 10h Ventre-dit 13h-14h45 Jam de musique
16 11h Boîte à outils 10h Piscine 13h Atelier photo	17 9h30 CONFÉRENCE ALI-JOHN CHAUDHARY 10h Ligue de pool 13h30 Santé mieux-être	18 10h30-12h Art libre 11h Rencontre jardin 2026 13h-15h Art Libre 13h Tennis 13h Karaoké	19 9h-12h Art libre 9h Cuisine collective* 13h-15h Art libre 13h30: Santé mieux-être	20 CABANE À SUCRE * Départ : 10h45 Retour en après-midi Frais : 20\$ *Milieu de jour et art fermés
23 11h Boîte à outils 13h Atelier photo	24 10h Atelier d'écriture 10h Ligue de pool 12h La popote de Patricia 2\$ 13h30 Santé mieux-être	25 10h30-12h Art libre 13h-15h Art Libre 13h Tennis	26 9h-12h Art libre 10h BILAN BRUNCH DÉJEUNER* 13h-15h Art libre 13h30: Santé mieux-être	27 9h-14h: Friperie gratuite
30 11h Boîte à outils	31 13h-15h Art dirigé : Déconstruire un sujet	Mars nous rappelle que chaque bourgeon est une promesse et chaque jour une nouvelle chance de fleurir.		