

Programmation des activités Hiver 2018



ACTE

Association des accidentés cérébro-vasculaires
et traumatisés crâniens de l'Estrie
68, boul. Jacques-Cartier Nord, Sherbrooke J1J 2Z8

Pour information :
Tél. : 819-821-2799 Téléc. : 819-821-4599
www.acteestrie.com

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

DESCRIPTION DES ATELIERS – HIVER 2018

Inscription obligatoire

ACTIVEZ-VOUS - Groupes 1 et 2
lundi a.m.

ACTIVEZ-VOUS - Groupe 3
mardi a.m.

Maintenez ou améliorez votre condition physique grâce à des séances d'exercices physiques adaptés.

Activité animée par une kinésiologue.

3 groupes de 12 personnes :

Lundi : 9h00-10h30 et 10h30-12h00

Mardi : 10h00-11h30

ART lundi p.m.

Projets individuels ou collectifs de création artistique.

Coût matériel : 10,00 \$

CAFÉ, BISCOTTES ET ACTUALITÉ
mardi a.m.

Un espace convivial pour discuter entre amis de divers sujets d'actualité. Des petites douceurs, un environnement décontracté, votre bonne humeur, la formule parfaite pour rendre ce moment agréable.

MERCREDI FLYÉ mercredi a.m.

Un seul mot se retrouve à l'ordre du jour de cet atelier : DIVERTISSEMENT. À chaque semaine, une nouvelle activité vous sera proposée.

ESPACE DÉTENTE mercredi p.m.

Atelier qui consiste à offrir par différents médiums des outils pour diminuer le stress.

IMPRO mercredi p.m.

Atelier où différentes techniques d'art dramatique permettront de développer la créativité et l'expression (impro, théâtre, etc.)

APHASIE EN VIE jeudi a.m.

RÉSERVÉ AUX PERSONNES APHASIQUES

Atelier convivial dont l'objectif est de mettre en pratique des stratégies de communication à travers différents médiums et activités. Un espace d'échange, de partage et de défis remplis de nouveautés.

CURLING jeudi p.m.

AMATEURS DE SPORTS D'HIVER !

Vous voulez faire l'apprentissage de ce sport? Joignez-vous à l'équipe de curling de l'ACTE et découvrez toutes les facettes entourant ce sport.

L'équipe de curling participera au Challenge hivernal de Québec les 10 et 11 mars 2018.

Animation : Instructeur du Club de Curling

PLACES LIMITÉES

LIEU : Club de Curling de Sherbrooke

83, rue des Abénaquis
Sherbrooke



Coût : 90,00 \$

DESSIN vendredi a.m.

Atelier permettant l'apprentissage des bases du dessin.

Coût matériel : 10,00 \$

27 mars



CABANE À SUCRE

Venez vous sucrer le bec
au Mont St-Grégoire
en compagnie des membres
des associations TCC
de Montréal et
de la Montérégie.



PLACES LIMITÉES

Coût : 30,00 \$ Membre / 35,00 \$ non-membre
PAIEMENT AU PLUS TARD le 13 mars

INSCRIPTION OBLIGATOIRE
DATE LIMITE : 17 janvier 2018

*** ATTENTION ***

Nous devons quitter nos locaux du boulevard
Jacques-Cartier pour le 15 mars.

Pour cette raison, nos activités pour le mois de
mars seront donc allégées afin d'effectuer le
déménagement dans nos nouveaux locaux
de la rue Woodward.

*** ATTENTION ***

CONDITIONS DE PARTICIPATION

- ≈ **INSCRIPTION OBLIGATOIRE** pour participer à une activité
- ≈ **PAIEMENT DES FRAIS OBLIGATOIRE** (si requis) pour être sur la liste des participants (à défaut de paiement, vous serez inscrits sur la liste d'attente)
- ≈ Nous nous réservons le droit de **LIMITER LE NOMBRE D'ACTIVITÉS CHOISIES PAR LA MÊME PERSONNE** afin de favoriser la participation de tous.
- ≈ Après **2 ABSENCES NON MOTIVÉES**, une rencontre avec l'intervenante aura lieu afin de régulariser la situation. Si une absence non motivée se répète, il y a **RETRAIT DE L'ACTIVITÉ AUTOMATIQUEMENT** (pour favoriser les membres sur la liste d'attente).

Janvier 2018 – ACTE

819-821-2799

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
	PM : FERMÉ Réunion clinique		PM : FERMÉ Réunion d'équipe	
15	16	17	18	19
	PM : FERMÉ Réunion clinique		PM : FERMÉ Réunion d'équipe	
22	23	24	25	26
	PM : FERMÉ Réunion clinique	Dîner retrouvailles 11h30 - 13h30 Restaurant Eggs Fruit 790 King Est, Sherbrooke Vous payez votre repas et prévoir des \$\$ pour le pourboire	Curling 13h30 - 15h30 Club de Curling de Sherbrooke 83, rue des Abénaquis, Sherb. PM : FERMÉ Réunion d'équipe	
29	30	31		
Activez-vous Groupe 1 : 9h00 - 10h30 Groupe 2 : 10h30 - 12h00 Art 13h30 - 15h30	Café biscottes et actualité 9h30 - 11h30 Activez-vous – Groupe 3 10h00 - 11h30 PM : FERMÉ Réunion clinique	Mercredi flyé 9h30 - 11h30 Espace détente 13h30 - 15h00 Impro 13h30 - 15h30		

Février 2018 – ACTE

819-821-2799

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
			1 Aphasie en vie 9h30 - 11h30 Curling 13h30 - 15h30 PM : FERMÉ Réunion d'équipe	2 Dessin 9h30 - 11h30
5 Activez-vous Groupe 1 : 9h00 - 10h30 Groupe 2 : 10h30 - 12h00 Art 13h30 - 15h30	6 Café, biscottes et actualité 9h30 - 11h30 Activez-vous – Groupe 3 10h00 - 11h30 PM : FERMÉ Réunion clinique	7 Mercredi flyé 9h30 - 11h30 Espace détente 13h30 - 15h00 Impro 13h30 - 15h30	8 Aphasie en vie 9h30 - 11h30 Curling 13h30 - 15h30 PM : FERMÉ Réunion d'équipe	9 Dessin 9h30 - 11h30 Ciné-ACTE 13h00 - 15h30 ACTE Film à confirmer 
12 Activez-vous Groupe 1 : 9h00 - 10h30 Groupe 2 : 10h30 - 12h00 Art 13h30 - 15h30	13 Café biscottes et actualité 9h30 - 11h30 Activez-vous – Groupe 3 10h00 - 11h30 PM : FERMÉ Réunion clinique	14 Mercredi flyé 9h30 - 11h30 Espace détente 13h30 - 15h00 Impro 13h30 - 15h30	15 Aphasie en vie 9h30 - 11h30 Curling 13h30 - 15h30 PM : FERMÉ Réunion d'équipe	16 Dessin 9h30 - 11h30
19 Activez-vous Groupe 1 : 9h00 - 10h30 Groupe 2 : 10h30 - 12h00 Art 13h30 - 15h30	20 Café biscottes et actualité 9h30 - 11h30 Activez-vous – Groupe 3 10h00 - 11h30 PM : FERMÉ Réunion clinique	21 Mercredi flyé 9h30 - 11h30 Espace détente 13h30 - 15h00 Impro 13h30 - 15h30 Hockey Le Phoenix 18h30-22h15 / Coût : 15,00 \$ Palais des Sports Léopold-Drolet 360, rue du Cégep, Sherbrooke	22 Aphasie en vie 9h30 - 11h30 Curling 13h30 - 15h30 PM : FERMÉ Réunion d'équipe	23 Dessin 9h30 - 11h30
26 Activez-vous Groupe 1 : 9h00 - 10h30 Groupe 2 : 10h30 - 12h00 Art 13h30 - 15h30	27 Café biscottes et actualité 9h30 - 11h30 Activez-vous – Groupe 3 10h00 - 11h30 PM : FERMÉ Réunion clinique	28 Mercredi flyé 9h30 - 11h30 Espace détente 13h30 - 15h00 Impro 13h30 - 15h30		

Març 2018 – ACTE

819-821-2799

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
ACTIVITÉS RÉDUITES DUES AU DÉMÉNAGEMENT			1 Curling 13h30 - 15h30 <div style="border: 1px dashed gray; padding: 2px; text-align: center;">PM : FERMÉ Réunion d'équipe</div>	2 Dessin 9h30 - 11h30
5 RELÂCHE	6 RELÂCHE	7 RELÂCHE	8 RELÂCHE	9 RELÂCHE
12	13 <div style="border: 1px solid gray; padding: 2px; text-align: center;">AM : FERMÉ Réunion clinique</div> PAM Aquarelle 13h30 - 15h30 Bibliothèque Éva-Sénécal 420, rue Marquette, salle 1 et 2 Sherbrooke	14	15 Café causerie 13h30 - 15h30 Restaurant Demers 936, rue Du Conseil, Sherbrooke Apportez votre argent	16
19	20 <div style="border: 1px solid gray; padding: 2px; text-align: center;">AM : FERMÉ Réunion clinique</div> PAM Aquarelle 13h30 - 15h30 Bibliothèque Éva-Sénécal 420, rue Marquette, salle 1 et 2 Sherbrooke	21	22 Café causerie 13h30 - 15h30 Bibliothèque Éva-Sénécal 420, rue Marquette, salle 1 et 2 Sherbrooke	23
26	27 CABANE À SUCRE Érablière Au Palais Sucré Mont St-Grégoire Départ ACTE : 9h00 Arrivée ACTE : 16h00 Paiement : Date limite 13 mars	28	29	30 VENDREDI SAINT

ACTIVITÉS DE L'ACTE - Hiver 2018

ACTIVITÉS	JOUR	HEURE	DURÉE	ENDROIT	COÛT
Activez-vous – Groupe 1	Lundi	9h00-10h30	29 janvier au 26 février	ACTE	Gratuit
Activez-vous – Groupe 2	Lundi	10h30-12h00	29 janvier au 26 février	ACTE	Gratuit
Art	Lundi	13h30-15h30	29 janvier au 26 février	ACTE	10,00 \$
Café, biscottes et actualité	Mardi	9h30-11h30	30 janvier au 27 février	ACTE	Gratuit
Activez-vous – Groupe 3	Mardi	10h00-11h30	30 janvier au 27 février	ACTE	Gratuit
PAM Aquarelle	Mardi	13h30-15h30	13 et 20 mars	Bibliothèque Éva-Senécal 420, rue Marquette (salle 1 et 2), Sherb.	8,00 \$
Mercredi flyé	Mercredi	9h30-11h30	31 janvier au 28 février	ACTE	Gratuit
Espace détente	Mercredi	13h30-15h00	31 janvier au 28 février	ACTE	Gratuit
Impro	Mercredi	13h30-15h30	31 janvier au 28 février	ACTE	Gratuit
Aphasie en vie	Jeudi	9h30-11h30	1 ^{er} au 22 février	ACTE	Gratuit
Curling	Jeudi	13h30-15h30	25 janvier au 1 ^{er} mars	Club de Curling de Sherbrooke 83, rue des Abénaquis, Sherbrooke	90,00 \$
Dessin	Vendredi	9h30-11h30	2 février au 2 mars	ACTE	10,00 \$
5 au 9 mars : RELÂCHE					
LES ACTIVITÉS SPÉCIALES					
Dîner retrouvailles	Mercredi	11h30-13h30	24 janvier	Restaurant Eggs Fruit 790, rue King Est, Sherbrooke	Vous payez votre repas et le pourboire
Ciné-ACTE	Vendredi	13h00-15h30	9 février	ACTE	Gratuit
Hockey Le Phoenix	Mercredi	18h30-22h15	21 février	Palais des Sports Léopold-Drolet 360, rue Du Cégep, Sherbrooke	15,00 \$
Café causerie	Jeudi	13h30-15h30	15 mars	Restaurant Demers 936, rue Du Conseil, Sherbrooke	Vous payez vos consommations
Café causerie	Jeudi	13h30-15h30	22 mars	Bibliothèque Éva-Senécal 420, rue Marquette (salle 1 et 2), Sherb.	Gratuit
Cabane à sucre	Mardi	Départ 9h00 Retour 16h00	27 mars	Érablière au Palais sucré 864, rang Chartier, Mont St-Grégoire	Membre : 30,00 \$ Non membre: 35,00\$