PHÉNIX
ECJ, SHAWINIGAN / MÉKINAC
2513, avenue St-Marc, app 1
Shawinigan, Québec G9N 2K2
819 539-1980

NOV 2026

Mois de la bienveillance

Milieu de vie ouvert le lundi de 9h à 16h
Le mardi, mercredi et le jeudi de 13h à 16h

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
2 **9h30-11h** Comment ça va? **13h30** Méditation	**3** **13h** Milieu de vie ouvert	**4** **13h30** Hallunisson Milieu de vie fermé	**5** **13h30** Switch Sports
9 **9h30-11h** Comment ça va? **13h30** Atelier Mieux -Être “ La connaissance de soi ”	**10** **13h** Milieu de vie ouvert	**11** **13h30** On jase musique	**12** **13h30** Comité de Noël
16 **9h30-11h** Comment ça va? **13h30** Quiz sur la Dépendance	**17** **13h30** Café info RDDS	**18** **13h00** Atelier Dépendance avec le *Centre Adrienne-Roy*	**19** **13h30** Comité de Noël
23 **9h30-11h** Comment ça va ? **13h30** Yoga avec Catherine	**24** **13h30** Quilles	**25** **13h30** Bons diables Milieu de vie fermé	**26** **13h30** Création des ornements de Noël
30 **9h30-11h** Comment ça va? **13h30** Jeux de société			**Activité payante** **Inscription obligatoire**

Pour un soutien en santé mentale, axé sur le rétablissement, contactez-nous !