



















LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
 <p>Mois de l'histoire des noirs</p>			<p><b>1</b></p> <p><u>10h30 à 12h00</u> Petit groupe d'étude</p> <p><u>13h00 à 15h30</u> Présentation du calendrier </p>	<p><b>2</b></p> <p><u>13h00 à 15h30</u> Cinéma à la bibliothèque Paul-Aimé-Paiement </p>
<p><b>MIEUX VAUT PRÉVENIR QUE MOURIR.</b> OseParlerDuSuicide.com</p>			<p><b>Semaine de prévention du suicide</b> Du 4 au 10 février 2024</p>	
<p><b>5</b></p> <p><u>Équipe Gestion Planification</u></p>	<p><b>6</b></p> <p><u>13h00 à 15h30</u> Yoga </p>	<p><b>7</b></p> <p><u>13h00 à 15h30</u>  Café-rencontre Socialisation</p>	<p><b>8</b></p> <p><b>FERMÉ</b> Réunion d'équipe</p>	<p><b>9</b></p> <p><u>13h00 à 15h30</u> Atelier cuisine </p>
<p><b>12</b></p> <p><u>Équipe Gestion Planification</u></p>	<p><b>13</b></p> <p><u>13h00 à 15h30</u> À la découverte de l'Inde </p>	<p><b>14</b></p> <p><u>13h00 à 15h30</u>  Café-rencontre : Conférence de l'A-droit </p>	<p><b>15</b></p> <p><u>10h30 à 12h00</u> Petit groupe d'étude</p> <p><u>13h00 à 15h30</u> Court-métrage &amp; Discussion: Mois de l'histoire des noirs</p>	<p><b>16</b></p> <p><u>13h00 à 15h30</u> Peinture sur toile </p>
<p><b>19</b></p> <p><u>Équipe Gestion Planification</u></p>	<p><b>20</b></p> <p><u>13h00 à 15h30</u> Sortie à l'Aquarium <b>Inscriptions requises : 5\$</b> </p>	<p><b>21</b></p> <p><u>13h00 à 15h30</u>  Café-rencontre Socialisation</p>	<p><b>22</b></p> <p><u>10h30 à 12h00</u> Petit groupe d'étude</p> <p><u>13h00 à 15h30</u> Yoga </p>	<p><b>23</b></p> <p><u>12h00 à 15h30</u> Dîner communautaire <b>Inscriptions requises</b> Anniversaires du mois </p>
<p><b>26</b></p> <p><u>Équipe Gestion Planification</u></p>	<p><b>27</b></p> <p><u>13h00 à 15h30</u> Prendre soin de soi </p>	<p><b>28</b></p> <p><u>13h00 à 15h30</u>  Café-rencontre Mieux comprendre la honte et la culpabilité</p>	<p><b>29</b></p> <p><u>10h30 à 12h00</u> Petit groupe d'étude</p> <p><u>13h00 à 15h30</u> Marche dans le Trait-Carré</p>	



Lors des dîners communautaires, le comité cuisine prépare des repas santé au coût de 5.00\$. Inscriptions requises pour la préparation des repas. Merci !

**N'oubliez pas de planifier vos transports auprès du STAC.**  
7758 1<sup>ère</sup> Ave, Québec, G1H 2Y2/ [lenvol\\_animation@outlook.fr](mailto:lenvol_animation@outlook.fr)