

**Le Traversier de Trois-Rivières**  
**2096, avenue A**  
**819-371-2420**

**MOIS DE L'APPROPRIATION DU POUVOIR**  
**Objectif: Prendre en main mes besoins**

**Ouverture de 13h à 17h**  
**Le jeudi de 13h à 20h**  
**www.letroversier.org**

<b>janvier 2019</b>	janvier 2019							février 2019						
	di	lu	ma	me	je	ve	sa	di	lu	ma	me	je	ve	sa
	6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	
27	28	29	30	31			24	25	26	27	28			

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
31 déc.	1 janv. 19	2	3	4	5
Fermé pour les vacances des Fêtes					
7	8	9	10	11	12
14:30 Zoo-animation avec Kazoo et les amis de Lee-loup	13:00 Début des inscriptions 15:00 Distribution alimentaire Moisson Mauricie	14:30 Comité journal	14:30 Café-rencontre: Comment prendre en main mes besoins? 17:00 Souper lunch 18:00 Karaoké	14:00 Sortie aux quilles \$	
14	15	16	17	18	19
14:00 Choix du thème pour la SDA 14:30 Introspect'art: Moi, super-héros?	14:30 Atelier: Vivre mon rétablissement	14:30 Création d'un poème pour le 30e du Traversier	14:30 Atelier théâtre 17:00 Souper \$ 18:30 Jeu: Le tricheur	14:30 Pratique de la chorale du Traversier	13:00 Samedi ouvert 13:30 Visionnement: La poursuite du bonheur
21	22	23	24	25	26
14:30 Introspect'art: Peindre mon endroit idéal	13:00 Début des inscriptions 15:00 Distribution alimentaire Moisson Mauricie	14:30 Atelier culinaire: Salades santé \$	14:30 Relaxation progressive de Jacobson 17:00 Souper \$ 18:30 Visionnement: Documentaire	14:30 Pratique de la chorale du Traversier	
28	29	30	31	1 févr.	2
14:30 Création de la murale pour la Soirée des Artistes	14:30 Atelier: Vivre mon rétablissement	14:30 Comité de consultation pour la programmation de mars (La santé globale)	Fermé		

**11 janvier: Rendez-vous au Quillorama de Trois-Rivières Ouest**  
**5\$ pour 2 parties, souliers inclus**  
**8 février: La Soirée des Artistes, bienvenue à tous!**

**Arrête d'être qui tu étais pour devenir qui tu es.**  
**Paulo Coelho**