

Centrami

Ressource alternative en santé mentale







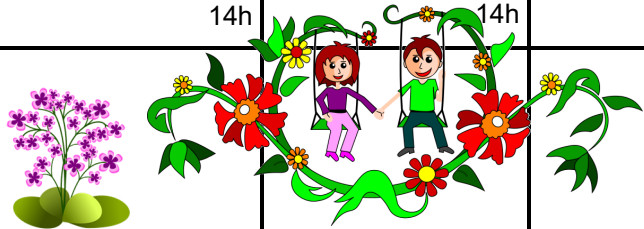

Mai 2023



Groupe d'entraide et centre de jour
 6387, boul. Monk, Montréal (Qc) H4E 3H8

☎ (514) 761-1509 📠 (514) 761-7604

www.centrami.ca

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
 1 Cours d'anglais 14h	2 Peinture sur bois, sur toile ou sur céramique 14h	3 Tim Hortons activité extérieure 14h	4 Marche pour la santé mentale 14h	5 Atelier cuisine: Gâteau renversé à l'ananas 14h	6 Activité libre 14h	
7 Serpents et échelles 14h	8 Cours de français 14h	9 Ménage fruits aux participants 14h	10 Atelier cuisine : Salade de patates 14h	11 Le juste prix 14h	12 Atelier informatique pour débutant 14h	13 Jeux de société 14h
14 Activité libre Bonne fête des Mères! 14h	15 On jase musique 14h	16 Smoothies 14h	17 Dairy Queen activité extérieure 14h	18  Groupe d'entraide salade de fruits aux participants 14h	19 Cuisine collective : Lasagne 14h	20 Tournoi de tock 14h
21 Atelier cuisine : Salade de macaroni haïtienne 14h	22 Fermé 	23 Rencontre pour les activités 14h	24 Chanter pour chanter 14h	25 Café Central activité extérieure 14h	26 Repas communautaire 14h	27 Activité libre 14h
28 Ménage fruits aux participants 14h	29 Saviez-vous que ? 14h	30 Atelier créatif : Papillon 14h	31 Hein! c'est quoi ça? 14h			

TOUTES LES ACTIVITÉS SONT GRATUITES

- Les activités extérieures et les activités repas sont réservées aux membres.
- Le centre est ouvert lors des activités extérieures.
- Vous ne voulez pas participer ? Discutez avec ceux qui ne participent pas.
- Locaux non-adaptés aux personnes handicapées et à mobilité réduite.
- L'activité débute à l'heure inscrite dans sa case. Soyez à l'heure.



HEURES D'OUVERTURE:

Lundi, mardi et mercredi 9h30 à 11h30 et 13h à 16h30
 Jeudi et vendredi 9h30 à 11h30 et 13h à 20h30
 Samedi et dimanche 13h à 20h30

Nous sommes fermés du lundi au vendredi de 11h30 à 13h.
<https://wpclipart.com/downloads.html>