

Centrami

Ressource alternative en santé mentale












# Novembre 2023



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

☎ (514) 761-1509 📠 (514) 761-7604

[www.centrami.ca](http://www.centrami.ca)

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
			1 Enlever les décorations 14h	2 Thé aux perles sortie 14h	3 Groupe d'entraide salade de fruits 14h	4 Le juste prix 14h
5 Serpents et échelles 14h	6 Cours de français 14h	7 Ménage fruits aux participants 14h	8 Café Central sortie 14h	 9 Smoothies 14h	10 Atelier cuisine : Carré aux dattes 14h	 11 Tournoi de tock 14h
12 Peinture sur bois, sur toile, sur céramique 14h	13 Chanter pour chanter 14h	14 Activité libre 14h	15 Tim Hortons sortie 14h	16 Atelier soupe 14h	17 Bingo mélodie Apportez votre sac 14h	18 Ménage fruits aux participants 14h
 19 Atelier informatique 14h	20 Cours de mathématiques 14h	21 Rencontre pour les activités 14h	22 Hahahaha! 14h	23 Céramic café sortie 13h30	24 Cuisine collective : Lasagne Apportez vos plats 14h	 25 Activité libre 14h
26 Jeu de poches 14h	27 Lettre à Mère Noël 14h	28 Cours d'anglais 14h	 29 Saviez-vous que ? 14h	30 Repas communautaire Apportez vos plats 14h		

## TOUTES LES ACTIVITÉS SONT GRATUITES

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

## HEURES D'OUVERTURE:

- Lundi au mercredi 9h30 à 11h30 et de 13h à 16h30
- Jeudi et vendredi 9h30 à 11h30 et de 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>