

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
A.M.	Pas d'activités : 30 juin / 1er septembre	Pas d'activités : 1er juillet	Bureau  Téléphonez si besoin	Pas d'activités : 24 et 31 juillet	Socio-Jeux et dîner Grand Marché de Québec 9h30 à 12h30 Coût: 45\$ Début: 4 juillet Fin: 12 septembre Inscription requise (8 participants max)
	Atelier de peinture Servio Québec 9h30 à 11h30 50\$ (Matériel personnel) 70\$ (Matériel Servio) Début: 7 juillet Fin: 8 septembre Inscription requise (13 participants max)	Ta Clic Québec Servio Québec 9h30 à 11h15 Coût : 30\$ 8 juillet au 9 septembre Inscription requise (8 max.) Café La Jasette Portneuf 11h à 15h Différents lieux		Café et Quilles Quillo-Max Val-Bélair 9h30 à 11h15 Coût: vos parties Début: 3 juillet Fin: 11 septembre Inscription requise (24 participants max)	
P.M.	Atelier de peinture Servio Québec 13h30 à 15h30 50\$ (Matériel personnel) 70\$ (Matériel Servio) Début: 7 juillet Fin: 8 septembre Inscription requise (13 participants max)	Méditation plein-air Parc Jean-Roger Durand 13h30 à 14h45 Coût: 45\$ Début: 8 juillet Fin : 9 septembre Inscription requise (10 participants max)	Bureau  Téléphonez si besoin	Bureau  Téléphonez si besoin	Bureau  Téléphonez si besoin
Virtuel		Café-connexion via la plateforme zoom 10h15 à 11h30 Gratuit Début: 8 juil. / Fin: 9 sept	Conversation anglaise via la plateforme zoom 13h30 à 14h30 Coût: 35\$ Début: 2 juillet/ Fin: 10 sept.		

INSCRIPTION: Vous avez jusqu'au **18 juin** pour vous inscrire auprès de Justine Lemieux au **418 842-8421 poste 210** ou sans frais 1 866 844-8421, poste 210. Vous devez spécifier vos choix d'activités par priorité (1 à 5). Nous vous contacterons s'il y a un changement dans vos activités.

STAC: N'oubliez pas de faire la réservation de vos transports adaptés. Prévoyez 15 minutes avant le début de chaque activité et 15 minutes après.

 Peinture	Au local la Mi-temps de Servio Québec , ateliers de créations libres avec professeurs. Une toile est incluse avec votre inscription. Vous devez avoir les couleurs de base (blanc, noir, rouge, bleu, jaune) et vos pinceaux. Inscription requise : 13 participants maximum. Coût: Avec votre <u>matériel personnel</u> : 50\$. Avec le <u>matériel de Servio</u> : 70\$.
 Ta Clic Québec	À la Salle Lucille-Morin de Servio Québec , activités sociales intérieures (jeux de sociétés, cartes, cerveau actif) ou extérieures, selon les intérêts du groupe. Inscription requise : 8 participants maximum. Coût : 30\$
 Café La Jasette Portneuf	Dans différents lieux de la région de Portneuf , en collaboration avec l'ASSEP , activités sociales pour les personnes TCC et leurs proches. Description des lieux disponibles auprès de <u>Naomie Lapointe (poste 202)</u> .
 Méditation plein-air	Méditation plein-air : Rendez-vous à la pergola située dans le stationnement du 15 boulevard des Étudiants. Activité de détente extérieure. L'activité se déroulera seulement si la température le permet. Nous vous aviserons le matin même en cas d'annulation. Tenue confortable, bouteille d'eau et serviette de plage recommandés. Si vous avez un tapis de yoga, vous pouvez l'apporter. Inscription requise : 10 participants maximum. Coût : 45\$
 Café-connexion	Activité virtuelle via la plateforme Zoom , discussions avec thèmes proposés par l'intervenant qui anime l'activité. Vous devez avoir une adresse courriel et vous recevrez un lien pour y participer. Infos: Alice Onfroy, poste 223. Gratuit.
 Conversation anglaise	Activité virtuelle via la plateforme Zoom , vous devez avoir une adresse courriel. Vous recevrez un lien pour y participer. Discussions en anglais animées par un professeur. Inscription requise. Coût: 35\$
 Café-Quilles	Au Quillo-Max Val-Bélair : 1545, rue de l'Innovation, à Québec, G3K 2P9. Café et discussions de 9 h 30 à 10 h, suivi de deux parties de petites ou grosses quilles, de 10 h à 11 h 30. Inscription requise : 24 participants maximum. Coût : vos parties.
 Sociojeux et dîner	Au Grand Marché de Québec au 250, Bd Wilfrid-Hamel (section M), Québec, G1L 5A7. Café et discussions de 9h30 à 10h, suivi d'une période de découverte de jeux de sociétés par la compagnie Socio-Jeux, de 10h à 11h30. L'activité se termine à 12h30 avec un repas sur place. <i>Vous pouvez apporter votre dîner ou vous procurer un repas dans l'un des restaurants (à vos frais) sur place.</i> Inscription requise : 8 participants maximum.

PAIEMENT: Vous serez facturé à la fin de la session. Il est de votre responsabilité de nous aviser si vous cessez une activité, sinon vous serez facturé.

Servio Québec : 14 Rue St Amand Québec, QC G2A 1S6.