

















## Horaire de la semaine

Jour/Heure	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
6h30 à 8h00	Réveil/ Préparation pour la journée	Réveil/ Préparation pour la journée	Réveil/ Préparation pour la journée	Réveil/ Préparation pour la journée	Réveil/ Préparation pour la journée
8h00 à 8h45	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner
9h00	<u>Volet scolaire</u> 10h00 à 10h15 Marche santé  11h00 à 11h15 Pause	<u>Volet scolaire</u> 10h00 à 10h15 Marche santé  11h00 à 11h15 Pause	<u>Volet scolaire</u> 10h00 à 10h15 Marche santé  11h00 à 11h15 Pause	<u>Volet scolaire</u> 10h00 à 10h15 Marche santé  11h00 à 11h15 Pause	YMCA 
12h15	Dîner	Dîner	Dîner	Dîner	Dîner
13h15	Marche santé	Marche santé	Marche santé	Marche santé	13h à 14h45 Volet scolaire
13h30	Atelier de groupe	13h30 à 15h45 Temps libre	Atelier de groupe	Atelier de groupe	
15h30	Temps libre et collation 	Ménage du centre 	Temps libre et collation 	Temps libre et collation 	14h45 à 16h00  Temps libre & Préparation départ fin de semaine
16h15 à 17h15	16h15 à 17h30   Temps de relaxation  (Occupation libre individuelle ; art, devoirs thérapeutiques ou scolaires, etc.)	16h15 à 17h30   Temps de relaxation  (Occupation libre individuelle ; art, devoirs thérapeutiques ou scolaires, etc.)	16h15 à 17h30   Temps de relaxation  (Occupation libre individuelle ; art, devoirs thérapeutiques ou scolaires, etc.)	16h15 à 17h30   Temps de relaxation  (Occupation libre individuelle ; art, devoirs thérapeutiques ou scolaires, etc.)	
17h30	Souper	Souper	Souper	Souper	Souper
18h00	Départ du centre à 18h15  YMCA 	18h15 à 19h15 Marche santé ou activité sportive à l'extérieur  19h15 à 20h45 Choix des recettes & Activité de cuisson 	Départ du centre à 18h15  YMCA 	20h00 à 21h30 Réunion  ou Départ du centre à 18h15 Musée   en alternance une semaine sur deux	18h15 Marche santé  À partir de 19h30 Film   20h à 22h Visites 
21h30 à 22h00	Collation/Temps libre	Collation/Temps libre	Collation/Temps libre	Collation/Temps libre	
22h15	Préparation pour coucher	Préparation pour coucher	Préparation pour coucher	Préparation pour coucher	23h15 Préparation pour coucher  23h45 Lumières fermées
22h45	Lumières fermées	Lumières fermées	Lumières fermées	Lumières fermées	
23h45					

→ S'ajoute à l'horaire une ou deux rencontre(s) de psychothérapie individuelle