



## LES ACTIVITÉS

### LUNDI ET JEUDI APRÈS-MIDI

*de 14H00 à 16H30*

Tous les lundis et jeudis, le Centre-lieu ouvre ses portes pour diverses activités.

Ces activités, qui sont déterminées chaque mois en réunion, sont le plus diversifiées possible et régulièrement ouvertes vers l'extérieur.

Ces activités peuvent être ludiques, occupationnelles, physiques, culturelles, etc...

### RÉUNION MENSUELLE

*le premier lundi du mois de 14H15 à 16H30*

Une réunion est organisée une fois par mois par l'équipe et les participants présents. Elle vise à programmer les activités du mois à venir et à traiter les points mis à l'ordre du jour. Le programme est élaboré à partir des propositions des participants telles que le billard, le cinéma, le bowling, le repas du mois, etc.



### REPAS DU MOIS

*1 x / mois*

Mensuellement, les participants organisent un repas festif auquel tous les résidents de Psynergie sont conviés.

C'est l'occasion de se retrouver autour d'un bon dîner et, pour certains, de faire valoir leurs talents culinaires !

### ACTIVITÉ EXTRAORDINAIRE

*Tous les trimestres*

Une fois par trimestre, une activité plus importante est organisée lors de la réunion mensuelle. Cela peut-être la visite d'un parc d'attraction, d'un musée, d'un parc animalier, ... Comme être une excursion à la mer, la visite d'une ville historique, etc.

### OUVERTURES LIBRES

*Mercredi de 10H30 à 12H00*

Une fois par semaine, le Centre-lieu est ouvert pour un moment libre. L'occasion pour ceux qui le souhaitent de discuter, boire un café, écouter de la musique, surfer sur le net, etc.



### GYM DOUCE

*Mardi de 15H15 à 16H15*

Chaque mardi, les participants se rendent au Centre-lieu afin de prendre un temps pour soi, en pratiquant de la gymnastique douce (stretching, relaxation) dans une ambiance détendue.

### LE JOURNAL

*Mercredi de 09H00 à 10H30*

Tous les mercredis matin, un groupe de « journalistes » motivés se réunit pour élaborer le journal de Psynergie.

### MARCHES

*Tous les mois*

Une fois par mois une marche (max 5km) est organisée au départ du Centre-lieu.

*Tous les trimestres*

A chaque changement de saison, une marche d'environ 12 Km est organisée avec pique-nique compris.

