

Programme 2017

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	WEEK-END				
Repas	7h ⁰⁰ à 8h ⁰⁰	7h ⁰⁰ à 8h ⁰⁰	7h ⁰⁰ à 8h ⁰⁰	7h ⁰⁰ à 8h ⁰⁰	7h ⁰⁰ à 8h ⁰⁰	7h ³⁰ à 9h ⁰⁰				
Matin	8h ¹⁵ - 8h ⁴⁵ Etat d'esprit	8h ¹⁵ - 8h ⁴⁵ Stretching	8h ¹⁵ - 8h ⁴⁵ Colloque résidents + Organisation tâches communautaires	8h ¹⁵ - 8h ⁴⁵ Marche	8h ¹⁵ - 8h ⁴⁵ Forum	WE				
	8h ³⁰ - 13h ³⁰ Diététique (Centre de jour)	9h ⁰⁰ - 12h ⁰⁰ Atelier	9h ⁰⁰ - 12h ⁰⁰ Atelier	10h ³⁰ -12h ⁰⁰ Alcoologie	9h ⁰⁰ - 12h ⁰⁰ Atelier	9h ⁰⁰ - 10h ⁰⁰ Qi Gong (groupe)	9h ⁰⁰ - 12h ⁰⁰ Atelier	9h ⁰⁰ -12h ⁰⁰ Atelier	9h ⁰⁰ -11h ⁰⁰ Impro-thérapie, Atelier d'expression	WE
		10h ⁰⁰ - 11h ³⁰ Qi Gong (individuel)	10h ³⁰ -12h ⁰⁰ Famille et Proches							
Repas	12h ¹⁵ - 13h ⁰⁰	12h ¹⁵ - 13h ⁰⁰	12h ¹⁵ - 13h ⁰⁰	12h ¹⁵ - 13h ⁰⁰	12h ¹⁵ - 13h ⁰⁰	12h ⁰⁰ à 12h ⁴⁵				
Après-midi	8h ³⁰ - 13h ³⁰ Diététique (Centre de jour)	14h ⁰⁰ - 16h ⁰⁰ Art-thérapie	13h ³⁰ - 15h ⁰⁰ Prévention de la rechute Groupe 1	14h ¹⁵ -15h ⁴⁵ Affirmation de soi	13h ³⁰ - 14h ³⁰ Argent de poche, présences et lessive	13h ³⁰ - 14h ⁴⁵ Nettoyages communautaires	WE			
		16h ⁰⁰ - 18h ⁰⁰ Pleine conscience à l'Arcadie (selon plan modules)	15h ¹⁵ - 16h ⁴⁵ Prévention de la rechute Groupe 2		Dès 13h ³⁰ Animation ou sport	14h ⁴⁵ - 15h ¹⁵ Préparation au we	Dès 15h ¹⁵ planning en fonction des objectifs définis en collaboration avec le référent	WE		
Repas	18h ³⁰	18h ³⁰	18h ³⁰	18h ³⁰	18h ³⁰	18h ³⁰				
	19h ⁰⁰ -20h ³⁰ Groupe des externes (à la quinzaine)									

- Fitness