

# Adomissive Mars 2020

Lundi	Mardi	Mercrèdi	Jeudi	Vendredì
 2 20pts Jouons dehors	 3 20pts Chefs ados +Tirage  Stress intéressant	4 10pts La troupe de Karkxiel 10h AM 	 5 10pts Kahoot musical Emballage MDJ fermée dès 17h00	 6 Jeux musicaux Emballage MDJ fermée dès 17h00 Samedi : 9h à 18h
<b>SEMAINE DE RELÂCHE OUVERTURE DÈS 13H00</b>			<b>Super C</b> 20 pts/heure	<b>Super C</b> 20 pts/heure
9 20pts Tournoi de ping-pong	 10 30pts Un vrai selfie  Stress intéressant	11 10pts Soirée handicap	12 10pts 	13 10pts Nuit d'horreur jusqu'à 3h00 du matin
16 10pts Tournoi de jeux vidéos	 17 30pts Rencontre avec Émilie	18 	19 10pts  Syltransvania	 20 Sortie à la piscine Coût: 100 pts MDJ jusqu'à 1h AM (Priviège Super C)
 23 10pts Initiation au beatpad & du Voicelive 	24 10pts Création de marionnettes	 25 20pts Sports au gym de Clotilde-Raymond	26 10pts  <b>**Facultatif** Super C</b>	 27 10pts Sortie cabane à sucre Coût : 16,50\$
 30 30pts Gérer son stress, ça se peut?  Stress intéressant	31  CJ	Heures d'ouverture Lundi au Jeudi de 16h à 21h Vendredi de 16h à 22h30	Adomissile.com 100, rue de la gare St-Rémi mdj@adomissile.com Tél: 450 454-6657 Fax: 450 454-3618	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <b>Description au verso</b> </div>  = Activité du projet Stress intéressant

# Activités en bref...

## Tirage du projet *Stress intéressant*

Le mardi 3 mars, les trois gagnants des prix d'une valeur équivalente à 30\$, 50\$ et 100\$, seront tirés parmi les jeunes ayant participé au projet. Pour chaque activité, atelier ou groupe d'étude auquel tu as participé, tu as une chance de gagner un prix personnalisé selon ta passion.

**Bonne chance à tous!**

## Autofinancement : Emballage au Super C

Tu souhaites t'impliquer davantage auprès de ta MDJ? Les 5 et 6 mars de 17h00 à 21h00 ainsi que le 7 mars de 9h00 à 18h00, nous irons faire de l'emballage au Super C pour financer ta MDJ.

Pour chaque heure complétée, tu obtiendras 20 adopoints ainsi que de l'argent MDJ. Si tu fais au moins 4 heures d'emballage, tu auras accès à la MDJ jusqu'à 1h00 du matin le vendredi 20 mars (avec **des prix à gagner!**). De plus, si tu es un amateur du jeu de rôle MARVEL, tu auras droit de participer à la partie du 26 mars, qui sera exclusive à ceux qui auront participé. N'oublie pas que la MDJ sera donc fermée le 5 et le 6 mars à partir de 17h00.

## Un vrai selfie

Dans le cadre du projet *Stress-intéressant*, le mardi 10 mars, viens visionner un épisode d'une série portant sur l'introspection vis-à-vis le stress et l'anxiété. Par la suite, un partage d'opinion s'en suivra.

## Nuit d'horreur

Le vendredi 13 mars, comme le veut la tradition, ta MDJ organise une nuit d'horreur à glacer le sang! Viens écouter les films *Sinistre 1* et *2* jusqu'à environ 3h du matin (à la fin du deuxième film).

Rapporte-nous ton autorisation parentale afin de participer à cette soirée effrayante!

## Sortie à la piscine Adopoints

Tu es nostalgique de l'été et tu donnerais tout pour te baigner? Ça tombe bien ! Le vendredi 20 mars, viens profiter de l'eau à l'Aquadôme de La-salle. Pour seulement 100 adopoints, tu pourras nager et t'amuser comme si c'était l'été. Le départ est prévu pour 17h30 et le retour se fera vers 21h30. Rapporte-nous vite ton autorisation parentale pour réserver ta place. Plaisir garanti!

## Gérer son stress, ça se peut?

Le lundi 30 mars, viens vivre une expérience déstabilisante afin d'appivoiser ton stress. Tout au long du projet *Stress-intéressant*, tu verras comment fonctionne le stress et l'anxiété et ce que tu peux faire concrètement pour diminuer leurs effets.

## Sortie à la Cabane à sucre de Saint-Valentin

Qui n'aime pas la cabane à sucre? C'est un des nombreux plaisirs gourmands du printemps! Le vendredi 27 mars, viens te « bourrer la face » avec ta *gang* préférée. Fèves au lard, omelettes, oreilles de crisse, bacon, sirop d'érable et tire sur la neige... Miam ! Le coût de cette activité est de 14,50\$. Le départ est à 17h15 et le retour est prévu pour 22h30. Rapporte-nous ton autorisation parentale pour réserver ta place.