

Dimanche

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

2

13H30-14H30 Réunion AA
(en anglais)

9

13H30-14H30 Réunion AA
(en anglais)

16

13H30-14H30 Réunion AA
(en anglais)

13H00 À 16H00: FERMÉ

23

11H00-12H00 Table ronde sur
le bien-être
féminin (suite)

13H30-14H30 Réunion AA
(en anglais)

30

13H30-14H30 Réunion AA
(en anglais)

3

EN SOUVENIR DE DORIS

10H00-12H00 Acupuncture
Solidaire NADA

10H15-11H30 Bingo

14H00-15H30 Mémorial pour
Doris

10

9H00-12H00 Reiki avec Marthe

9H30-12H00 Marche au Mont-
Royal

10H00-12H00 Acupuncture
Solidaire NADA

10H15-11H30 Bingo

13H00-15H00 Jeux et collations

17

10H00-12H00 Acupuncture
Solidaire NADA

10H15-11H30 Bingo

13H00-15H00 Jeux et collations

24

10H00-12H00 Acupuncture
Solidaire NADA

10H15-11H30 Bingo

14H00-15H30 Focus groupe sur
l'obtention de
soins de santé,
ITSS - Spectre de
Rue

4

10H00-12H00 Atelier d'art avec
Hilary - Concordia
Art

15H00-17H00 Aides aux
études - Adultes

11

10H00-12H00 Atelier d'art avec
Hilary - Concordia
Art

10H00-16H00 Coupes de
cheveux

15H00-17H00 Aides aux
études - Adultes

18

10H00-12H00 Atelier d'art avec
Hilary -
Concordia Art

11H00-16H00 Clinique
Dentaire - Hien

15H00-17H00 Aides aux
études - Adultes

25

10H00-12H00 Atelier d'art avec
Hilary -
Concordia Art

15H00-17H00 Aides aux
études - Adultes

5

9H00-15H00 Soins de Pieds - Annick

10H00-12H00 Reliure de cahier
- Karine

13H00-16H00 Sortie au cinéma

15H00-16H30 Fabrication de
savon avec
Valerie

13H00 À 16H00 : FERMÉ

12

9H00-15H00 Soins de Pieds
- Annick

10H00-12H00 Reliure de cahier
- Karine

15H00-16H30 Fabrication de
savon avec
Valerie

13H00 À 16H00 : FERMÉ

19

9H00-15H00 Soins de Pieds - Annick

10H00-12H00 Reliure de cahier
- Karine

13H00-16H00 Sortie bowling

15H00-16H30 Fabrication de
savon avec
Valerie

13H00 À 16H00 : FERMÉ

26

9H00-15H00 Soins de Pieds
- Annick

10H00-12H00 Reliure de cahier
- Karine

15H00-16H30 Fabrication de
savon avec
Valerie

13H00 À 16H00 : FERMÉ



Activité au
= 1445
Lambert-
Closse

6

9H00-12H00 Brigade Peter McGill

10H00-11H30 Tricot et
crochet

10H00-15H00 Massothérapie
- Courtney

13H00-15H00 Fabrication de
tote bags pour
le Marché des
Fêtes

13

9H00-12H00 Brigade Peter McGill

10H00-11H30 Tricot et crochet

10H00-16H00 Coupes de cheveux

13H00-15H00 Fabrication de tote
bags pour le Marché
des Fêtes

15H45-16H45 Cours de danse
en ligne

20

9H00-12H00 Brigade Peter
McGill

10H00-11H30 Tricot et
crochet

13H00-15H00 Fabrication de tote
bags pour le
Marché des Fêtes

27

9H00-12H00 Brigade Peter McGill

10H00-11H30 Tricot et crochet

14H00-15H00 Comité de femmes

13H00-15H00 Fabrication de
tote bags pour le
Marché des Fêtes

15H45-16H45 Cours de danse
en ligne

7

9H30-11H30 Acupuncture Solidaire NADA

13H00-15H00 Manicures avec Labrini

13H00-14H00 Musculation et étirements sur
chaise

13H00-15H00 Fabrication de tote bags pour le
Marché des Fêtes

15H00-16H30 Loisirs créatifs avec Forest et
Jessica

14

9H30-11H30 Acupuncture Solidaire NADA

10H00-12H00 Thérapie par la polarité

13H00-14H00 Table ronde sur les droits des
locataires

13H00-14H00 Musculation et étirements sur
chaise

13H00-15H00 Fabrication de tote bags pour le
Marché des Fêtes

15H00-16H30 Loisirs créatifs avec Forest et
Jessica

21

9H30-11H30 Acupuncture Solidaire NADA

9H30-12H00 Clinique de vaccination

13H00-14H00 Musculation et étirements sur chaise

13H00-15H00 Manicures avec Labrini

13H00-15H00 Fabrication de tote bags pour le
Marché des Fêtes

15H00-16H30 Loisirs créatifs avec Forest et
Jessica

28

9H30-11H30 Acupuncture Solidaire
NADA

13H00-14H00 Musculation et étirements sur
chaise

13H00-15H00 Fabrication de tote bags pour le
Marché des Fêtes

15H00-16H30 Loisirs créatifs avec Forest et
Jessica

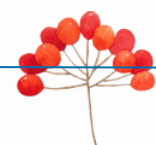
29

Veuillez noter que pour le mois de
novembre, les inscriptions aux activités
(et RDV médicaux) débuteront le lundi 3
novembre





- Acupuncture Solidaire NADA au 1445 : 3, 10, 17, 24 novembre – 10h00 à 12h00 
- Acupuncture Solidaire NADA au 1430 : 7, 14, 21, 28 novembre – 9h30 à 11h30
- Aides aux études – Adultes : 4, 11, 18, 25 novembre – 15h00 à 17h00 
- Atelier d'art avec Hilary – Concordia Art : 4, 11, 18, 25 novembre – 10h00 à 12h00
- Bingo : 3, 10, 17, 24 novembre – 10h15 à 11h30
- Brigade Peter McGill : 6, 13, 20, 27 novembre – 9h00 à 12h00
- Clinique Dentaire – Hien : 18 novembre – 11h00 à 16h00 
- Clinique de vaccination : 21 novembre – 9h30 à 12h00 
- Comité de femmes : 27 novembre – 14h00 à 15h00
- Coupes de cheveux : 11, 13 novembre – 10h00 à 16h00
- Cours de danse en ligne : 13, 27 novembre – 15h45 à 16h45 
- Fabrication de tote bags pour le Marché des Fêtes au 1445 : 6, 7, 14, 21, 27, 28 novembre – 13h00 à 15h00 
- Fabrication de tote bags pour le Marché des Fêtes : 13, 20 novembre – 13h00 à 15h00
- Fabrication de savons avec Valérie : 5, 12, 19, 26 novembre – 15h00 à 16h30 
- Focus groupe sur l'obtention de soins de santé, ITSS – Spectre de Rue : 24 novembre – 14h00 à 15h30
- Jeux et collations : 10, 17 novembre – 13h00 à 15h00
- Loisirs créatifs avec Forest et Jessica : 7, 14, 21, 28 novembre – 15h00 à 16h30
- Manucures avec Labrini : 7, 21 novembre – 13h00 à 15h00
- Marche au Mont-Royal : 10 novembre – 9h30 à 12h00
- Massothérapie avec Courtney : 6 novembre – 10h00 à 15h00
- Mémorial pour Doris : 3 novembre – 14h00 à 15h30
- Musculation et étirements sur chaise : 7, 14, 21, 28 novembre – 13h00 à 14h00
- Reiki avec Marthe : 10 novembre – 9h00 à 12h00
- Reliure de cahier avec Karine : 5, 12, 19, 26 novembre – 10h00 à 12h00
- Réunion AA (en anglais) : 2, 9, 16, 23, 30 novembre – 13h30 à 14h30



- Soins de pieds avec Annick : 5, 12, 19, 26 novembre – 9h00 à 15h00 
- Sortie au cinéma : 5 novembre – 13h00 à 16h00
- Sortie bowling : 19 novembre – 13h00 à 16h00
- Table ronde sur le bien-être féminin (suite) : 23 novembre – 11h00 à 12h00
- Table ronde sur les droits des locataires : 14 novembre – 13h00 à 14h00
- Thérapie par la polarité : 14 novembre – 10h00 à 12h00
- Tricot et crochet : 6, 13, 20, 27 novembre – 10h00 à 11h30 

HORAIRES D'OUVERTURE

8h00 - 19h00

DÉJEUNER

8h30 - 10h00

COLLATION

15h00

BUANDRIE

10h00 Mardi

11h30 Dimanche

DÎNER

12h00 - 13h00

SOUPER

17h00 - 18h00

Début des inscriptions le 4 novembre au 514-937-2341 option 2, du lundi au vendredi, 9h00 à 14h00.

INFORMATIONS SUR LA CLINIQUE DE VACCINATION



Vaccins proposés :

- Grippe
- Zona (75 ans et +)
- Pneumocoque (65 ans et +)
- Covid-19