





# NOVEMBRE 2025

- 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



# 1430 CHOMEDEY

- 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

