

Dimanche

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

**Activité au
= 1445
Lambert-
Closse**

4 13H30-14H30 Réunion AA (en anglais)

5 10H-12H Acupuncture Solidaire NADA
10H15-11H30 Bingo

11 13H30-14H30 Réunion AA (en anglais)

12 9H-12H Reiki avec Marthe
10H00-12H00 Acupuncture Solidaire NADA
10H15-11H30 Bingo
10H-15H Massage avec Courtney

18 13H00 à 16H00: FERMÉ
13H30-14H30 Réunion AA (en anglais)

25 13H30-14H30 Réunion AA (en anglais)

19 10H00-12H00 Acupuncture Solidaire NADA
10H15-11H30 Bingo

26 10H-12H Acupuncture Solidaire NADA
10H15-11H30 Bingo

27 10H-12H Création de bracelet et porte clés- Hilary
15H-16H30 Fabrication de savon avec Valérie

28 13H00 à 16H00 : FERMÉ
9H00-12H00 Soins de Pieds avec Annick
10H-12H Caligraphie avec Karine
13H-16H Sortie au Dino's alive

29 10H00-11H30 Tricot et crochet
13H30-15H30 Cercle de couture
13H30-14H30 Comité des femmes

30 9H30-11H30 Acupuncture Solidaire NADA
13H-14H Musculation et étirements sur chaise
15H00-16H30 Loisirs créatifs avec Forest et Jessica

31 13H30-15H30 Atelier d'art avec Taya

Veuillez noter que pour le mois de janvier, les inscriptions aux activités (et RDV médicaux) débuteront le mardi le 6 janvier

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

1 1445 FERMÉ

9H-11H Brunch

11H-12H Bingo

7 13H00 à 16H00 : FERMÉ
9H-15H Soins de Pieds avec Annick
9H30-11H30 Collage de souhaits
13H-16H Sortie au bowling

8 10H-11H30 Tricot et crochet
13H30-15H30 Cercle de couture
15H45-16H45 Danse en ligne avec Kate

14 13H00 à 16H00 : FERMÉ
9H-15H Soins de Pieds avec Nancy
10H-12H Caligraphie avec Karine
13H-16H Cine Club (SAANAQ)

15 10H-11H30 Tricot et crochet
13H30-15H30 Cercle de couture
9H30-16H30 Clinique de vaccination

21 13H00 à 16H00 : FERMÉ
9H00-12H00 Soins de Pieds avec Annick
13H00-16H00 Sortie au Kent Monkman Expo
10H-12H Caligraphie avec Karine

22 10H00-11H30 Tricot et crochet
13H30-15H30 Cercle de couture
15H45-16H45 Danse en ligne avec Kate

28 13H00 à 16H00 : FERMÉ
9H00-12H00 Soins de Pieds avec Annick
10H-12H Caligraphie avec Karine
13H-16H Sortie au Dino's alive

29 10H00-11H30 Tricot et crochet
13H30-15H30 Cercle de couture
13H30-14H30 Comité des femmes

30 9H30-11H30 Acupuncture Solidaire NADA
13H-14H Musculation et étirements sur chaise
15H00-16H30 Loisirs créatifs avec Forest et Jessica



JANVIER 2026

- Brunch: 1 janvier — 9h00 à 11h00
- Acupuncture Solidaire NADA au 1445: 5, 12, 19, 26 janvier — 10h00 à 12h00 
- Acupuncture Solidaire NADA au 1430: 9, 16, 23, 30 janvier — 9h00 à 11h30
- Ateliers d'art avec Taya: 10, 17, 24, 31 janvier — 13h30-15h30
- Bingo : 1 janvier — 13h30 à 15h30
5, 12, 19, 26 janvier — 10h15 à 11h30 
- Cercle de couture: 8, 15, 22, 29 janvier — 13h30 à 15h30 
- Collage de souhaits: 7 janvier — 9h30 à 11h30
- Sortie au bowling: 7 janvier — 13h à 16h
- Danse en ligne avec Kate: 8, 22 janvier — 15h45 à 16h45 
- Clinique Dentaire avec Hien : 13 janvier — 11h00 à 15h00 
- Comité des femmes : 29 janvier — 13h30 à 14h30
- Fabrication de savon avec Valérie : 6, 13, 20, 27 janvier — 15h00 à 16h30 
- Loisirs créatifs avec Forest et Jessica : 9, 16, 23, 30 janvier — 15h00 à 16h30
- Massothérapie avec Courtney : 12 janvier — 10h00 à 15h00
- Tournoi de UNO: 13 janvier — 10h00 à 11h30
- Calligraphie avec Karine: 14, 21, 28 janvier — 10h00 à 12h00
- Cine Club à SAANAQ : 14 janvier — 13h00 à 16h00
- Clinique de vaccination : 15 janvier — 9h30 à 16h30
- Création de bracelets et porte clés avec Hilary : 20, 27 janvier — 10h00 à 12h00
- Sortie au exhibition Kent Monkman au MBAM: 21 janvier — 10h00 à 12h00
- Sortie au Dino's alive: 28 janvier — 13h00 à 16h00

1430 CHOMEDEY

- Musculation et étirements sur chaise : 9, 16, 23, 30 janvier — 13h00 à 14h00
- Reiki avec Marthe : 12 janvier — 9h00 à 12h00
- Réunion AA (en anglais) : 4, 11, 18, 25 — 13h30 à 14h30
- Soins de pieds avec Annick : 7 janvier — 9h00 à 15h00 
21, 28 janvier — 9h00 à 12h00 
- Soins de pieds avec Nancy: 14 janvier — 9h00 à 15h00
- Tricot et crochet : 8, 15, 22, 29 janvier — 10h00 à 11h30 

HORAIRES D'OUVERTURE

8h00 - 19h00

BUANDRIE

10h00 Mardi

11h30 Dimanche

Début des inscriptions le **6 janvier** au **514-937-2341 option 2**, du lundi au vendredi, 9h00 à 14h00.

DÉJEUNER

8h30 - 10h00

DÎNER

12h00 - 13h00

COLLATION

15h00

SOUPER

17h00 - 18h00

