

Dimanche

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi



Activité au
= 1430
Chomedey

- Inscriptions aux activités au 514-937-2341 **option 2** ou **poste 0**
- Inscriptions au vestiaire au 514-937-2341 **poste 237**
- Inscriptions aux RDV médicaux au 514-937-2341 **option 3** ou **poste 260**
- Distribution des cartes cadeaux-d'épicerie du **19 au 23** entre **10h00 et 12h00** ainsi que **13h00 et 14h30**

4

13H30-14H30 Réunion AA
(en anglais)

5

10H-12H Acupuncture
Solidaire NADA

6

9H30-11H30 Collage de
souhaits

15H-16H30 Fabrication de
savon avec Valerie

7

9H-15H Soins de Pieds -
Annick

8

9H45-15H20 Vestiaire

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

9

9H30-11H30 Acupuncture Solidaire NADA

10:00-11:30AM Fabrication bouquet de fleurs en
papier avec Sydney

13H00-14H00 Musculation et étirements
sur chaise

10

11

13H30-14H30 Réunion AA
(en anglais)

12

9H-12H Reiki avec Marthe

10H-12H Acupuncture
Solidaire NADA

10H-15H Massage avec
Courtney

13

11H-15H Clinique Dentaire
- Hien

13H-16H Sortie de café et
jeux

15H-16H30 Fabrication de
savon avec Valerie

14

9H-15H Soins de Pieds -
Annick

1:00-4:00PM Cine club
(SAANAQ)

15

9H30-16H30 Clinique de
vaccination

9H45-15H20 Vestiaire

10H-11H30 Tricot et crochet
13H30-15H30 Cercle de couture

16

9H30-11H30 Acupuncture Solidaire NADA

13H-14H Musculation et étirements sur
chaise

13H-16H30 Sortie au Kent Monkman Expo

17

18

13H30-14H30 Réunion AA
(en anglais)

19

10H-12H Acupuncture
Solidaire NADA

20

15H-16H30 Fabrication de
savon avec Valerie

21

9H30-11H30 Atelier au
feutrage

9H-12H Soins de Pieds
- Annick

22

9H45-15H20 Vestiaire

10H-11H30 Tricot et crochet
13H30-15H30 Cercle de
couture

15H45-16H45 Danse en ligne

23

9H30-11H30 Acupuncture Solidaire
NADA

10H-11H30 Atelier de peinture à l'eau avec
Sydney

13H-14H Musculation et étirements
sur chaise

24

DÉBUT de la distribution des
cartes-cadeaux d'épicerie

FIN de la distribution des cartes-cadeaux
d'épicerie

25

13H30-14H30 Réunion AA
(en anglais)

26

10H-12H Acupuncture
Solidaire NADA

13H30-14H30PM Comité des
femmes

14H30-15H30PM Bingo

27

13H30-16H Sortie au musée
de l'Holocauste

15H-16H30 Fabrication de
savon avec Valerie

28

9H-12H Soins de Pieds -
Annick

10H-11H30 Heure de danse

29

9H45-15H20 Vestiaire

10H-11H30 Tricot et crochet
13H30-15H30 Cercle de
couture

30






9H30-11H30 Acupuncture
Solidaire NADA

10H-11H30 Atelier du pastel a
l'huile avec
Sydney

13H-14H Musculation et
étirements sur
chaise

31



- Réunion AA (en anglais) : 4, 11, 18 et 25 janvier — 13 h 30 à 14 h 30 
- Acupuncture solidaire NADA à 1445 : 5, 12, 19 et 26 janvier — 10 h à 12 h
- Vision Boarding : 6 janvier — 9 h 30 à 11 h 30
- Fabrication de savon avec Valérie : 6, 13, 20 et 27 janvier — 15 h à 16 h 30
- Soins des pieds avec Annick : 7 et 14 janvier — 9 h à 15 h
21 et 28 janvier — 9 h 30 à 12 h
- Vestiaire : 8, 15, 22 et 29 janvier — 9 h 45 à 15 h 20 
- Crochet et tricot : 8, 15, 22 et 29 janvier — 10 h à 11 h 30
- Cercle de couture : 8, 15, 22 et 29 janvier — 13 h 30 à 15 h 30
- Danse en ligne : 8, 15 et 22 janvier — 15 h 45 à 16 h 45
- Acupuncture solidaire NADA au 1430 : 9, 16, 23 et 30 janvier — 9 h 30 à 11 h 30 
- Atelier d'art avec Sydney : 9, 23 et 30 janvier — 10 h à 11 h 30
- Étirements et renforcement musculaire sur chaise : 9, 16, 23 et 30 janvier — 13 h à 14 h 
- Sortie à l'exposition Kent Monkman au MBAM : 16 janvier — 13 h à 16 h 30
- Reiki avec Marthe : 12 janvier — 9 h à 12 h
- Massage avec Courtney : 12 janvier — 10 h à 15 h
- Clinique dentaire : 13 janvier — 11 h à 15 h
- Sortie café et jeux : 13 janvier — 13 h à 16 h
- Club cinéma à SAANAQ : 14 janvier — 13 h à 16 h
- Clinique de vaccination : 15 janvier — 9 h 30 à 16 h 30
- Bingo : 26 janvier — 14 h 30 à 15 h 30 
- Atelier de feutrage : 21 janvier — 9 h 30 à 11 h 30
- Comité des femmes : 26 janvier — 13 h 30 à 14 h 30
- Sortie au Musée de l'Holocauste de Montréal : 27 janvier — 13 h à 16 h
- Matin dansante libre : 28 janvier — 10 h à 11 h 30

Le 6 janvier

- Inscriptions aux **activités** au 514-937-2341 **option 2** ou **poste 0**
- Inscriptions au **vestiaire** au 514-937-2341 **poste 237**
- Inscriptions aux **RDV médicaux** au 514-937-2341 **option 3** ou **poste 260**

Veuillez noter que les sorties au restaurant, la cuisine collective ainsi que le vestiaire sont limités à maximum une fois tous les deux mois. Les coupes de cheveux sont limitées à deux fois par année.

UNE QUESTION OU UNE REMARQUE SUR LE DÉROULEMENT D'UNE ACTIVITÉ ?

Écris à progservices@chezdoris.org, nous te répondrons dans les plus brefs délais.