

Dimanche

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi



Activité au
= 1430
Chomedey

1

13H30-14H30 Réunion AA
(en anglais)

2

10H-12H Acupuncture
Solidaire NADA
 10H-15H Massage avec
Courtney
13H-14H30 Tricot et crochet

3

4

12H-15H Soins de Pieds -
Annick

5

9H45-15H20 Vestiaire
13H30-15H30 Cercle de couture
18H30-22H00 Sortie à l'opéra
de Marie-Josée Lord

6

9H30-11H30 Acupuncture Solidaire
NADA

**Giveaway d'hiver à Fulford
(1221 Rue Guy)
9h30-16h00
Inscription seulement**

12H-16H UPIP

7

8

13H30-14H30 Réunion AA
(en anglais)

9

10H-12H Acupuncture
Solidaire NADA
13H-14H30 Tricot et crochet

10

10H-12H Atelier de
semences avec
l'Ecoquartier
11H-16H Clinique Dentaire-
Hien
15H-16H30 Fabrication de
savon avec Valerie

11

9H-15H Soins de Pieds -
Annick

12

9H45-15H20 Vestiaire
13H30-15H30 Cercle de couture
15H45-16H45 Danse en ligne

13

9H30-11H30 Acupuncture Solidaire
NADA

**Célébration de la St. Valentin
Journée Spa à Fulford (1221 Rue Guy)
12h-16h
Inscription seulement**

12H-16H UPIP

14

15

13H30-14H30 Réunion AA
(en anglais)

16

10H-12H Acupuncture
Solidaire NADA
13H-14H30 Tricot et crochet
10H-15H Distribution de sacs
d'épicerie pour le
Ramadan

**DÉBUT de la distribution des
cartes-cadeaux d'épicerie**

17

11H30-13H30 Sortie au
restaurant nouvel
an lunaire
15H-16H30 Fabrication de
savon avec Valerie

18

12H30-15H Jeux Olympiques
et pizza
9H-15H Soins de Pieds
- Annick

19

9H45-15H20 Vestiaire
13H30-15H30 Cercle de
couture
16H30-19H00 5 à 7 Musical - sortie
aux Nuits d'Afriques

20

9H30-11H30 Acupuncture Solidaire
NADA
10H-11H30 Atelier de feutrage avec Sydney
12H-16H UPIP

21

9H-12H
Physio avec
Jennifer

22

13H30-14H30 Réunion AA
(en anglais)

23

10H-12H Acupuncture
Solidaire NADA
 10H-15H Massage avec
Courtney
 10H-14H Clinique de
Vaccination
13H-14H30 Tricot et crochet

24

13H-14H30 Fabrication de
bijoux avec Lina
15H-16H30 Fabrication de
savon avec Valerie

25

9H-15H Soins de Pieds -
Annick
10H-11H30 Heure de danse
1:00-4:00PM Cine club (SAANAQ)
Départ du 1445 à
13h
Le Film commence à
13h30

26

9H45-15H20 Vestiaire
13H30-14H30PM Comité des
femmes
14H30-15H30PM Bingo







27

9H30-11H30 Acupuncture
Solidaire NADA
10H-11H30 Atelier de pastel a
l'huile avec
Sydney
12H-16H UPIP

28



Chez
DORIS

- Réunion AA (en anglais) : 1, 8, 15 et 22 février — 13 h 30 à 14 h 30
- Acupuncture solidaire NADA à 1445 : 2, 9, 16 et 23 février — 10 h à 12 h 
- Fabrication de bijoux avec Lina : 25 février — 13 h 00 à 14 h 30
- Fabrication de savon avec Valérie : 10, 17 et 24 février — 15 h à 16 h 30
- Soins des pieds avec Annick : 4 février — 13 h à 15 h
11, 18, 25 février — 9 h à 15 h
- Vestiaire : 5, 12, 19 et 26 février — 9 h 45 à 15 h 20 
- Crochet et tricot : 2, 9, 16 et 23 février — 13 h à 14 h 30
- Cercle de couture : 5, 12, 19 février — 13 h 30 à 15 h 30
- Danse en ligne : 12 février — 15 h 45 à 16 h 45
- Physio avec Jennifer: 21 février — 9 h 00 à 12 h 00 
- Acupuncture solidaire NADA au 1430 : 6, 13, 20 et 27 février — 9 h 30 à 11 h 30 
- Atelier d'art avec Sydney : 20 et 27 février — 10 h à 11 h 30
- Heure de danse: février 25 — 10:00 a.m. to 11:30 a.m.
- Giveaway d'hiver à Fulford: 6 février — 10 h à 16 h INSCRIPTION SEULEMENT
- Sortie à l'opera de Marie-Josée Lord: 5 février — 18h30 h à 22 h 00
- Distribution de sacs d'épicerie pour le Ramadan: 16 février — 10 h à 15 h
- Massage avec Courtney : 2, 23 février — 10 h à 15 h 
- Clinique dentaire : 10 février — 11 h à 16 h
- Sortie à 5 à 7 Musicaux - sortie aux Nuit d'Afriques : 19 février — 16 h 30 à 19 h 00
- Cine Club à SAANAQ : 25 février — 13 h à 16 h
 - Départ du 1445 à 13h
 - Le film commence à 13h30
- Clinique de vaccination : 15 février — 10 h 00 à 14 h 00 
- Bingo : 26 février — 14 h 30 à 15 h 30
- Jeux olympiques et Pizza: 18 février — 12h 30 à 15 h 00
- Atelier de semences avec l'Ecoquartier : 10 février — 10 h 00 à 12 h 00
- Comité des femmes : 26 février — 13 h 30 à 14 h 30
- Sortie au Restaurant nouvel an lunaire : 17 février — 11 h30 à 13 h 30
- Célébration de la St. Valentin à Résidence Fulford: 13 février — 12 h à 16 h 00 INSCRIPTION SEULEMENT
- UPIP: 6, 13, 20, 27 février — 12 h à 16 h 00

Le 2 février seulement Inscriptions aux activités au 514-937-2341 ext. 368

Après le 2 février:

- 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.