

Dimanche

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

1

 13H30-14H30 Réunion AA (en anglais)

2

10H-12H Acupuncture Solidaire NADA

13H-14H30 Tricot et crochet

3

 10H-15H Massothérapie - Courtney

15H-16H30 Fabrication de savon avec Valerie

4

9H-15H Soins de Pieds - Annick

5

 9H45-15H20 Vestiaire
13H30-15H30 Cercle de couture

13H00-16H30 Sortie au musée des beaux arts- visite guidée en anglais

6

 9H30-11H30 Acupuncture Solidaire NADA

12H-16H UPIP

7



8

Célébration de la journée des femmes à Fulford (1221 Rue Guy)
11h-15h30 Inscription nécessaire

 13H30-14H30 Réunion AA (en anglais)

9

10H-12H Acupuncture Solidaire NADA

 9H-12H Reiki avec Marthe

13H-14H30 Tricot et crochet
14H30-15H30 Étirement Essentrics

10

11H-16H Clinique Dentaire- Hien

11

9H-15H Soins de Pieds - Annick

13H30-15H Atelier droit des locataires avec le Bureau d'aide Juridique

12

 9H45-15H20 Vestiaire
13H30-15H30 Cercle de couture

18H30-22H00 Sortie à l'Orchestre classique de Montréal

13

 9H30-11H30 Acupuncture Solidaire NADA

10H-11H30 Atelier de feutrage avec Sydney

12H-16H UPIP

14

15

 13H00 À 16H00: FERMÉ

 13H30-14H30 Réunion AA (en anglais)

16

10H-12H Acupuncture Solidaire NADA

13H-14H30 Tricot et crochet

 14H30-15H30 Étirement Essentrics

17

12H45-16H00 Sortie aux serres du jardin botanique - visite guidée en français

15H-16H30 Fabrication de savon avec Valerie

18

9H-15H Soins de Pieds - Annick

13H-16H Cine club (SAANAQ) Départ du 1445 à 13h
Le Film commence à 13h30

19

 9H45-15H20 Vestiaire
10H00-11H30 Atelier "faites votre propre thé"

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

20

 9H30-11H30 Acupuncture Solidaire NADA

10H-11H30 Atelier d'art équinoxe de printemps avec Sydney

12H-16H UPIP

 13H30-15H00 Atelier des droit sur l'immigration

21

 9H-12H

Physio avec Jennifer

DÉBUT de la distribution des cartes-cadeaux d'épicerie

FIN de la distribution des cartes-cadeaux d'épicerie

22

 13H30-14H30 Réunion AA (en anglais)

 14H30 - 15H30 Bingo thématique avec Rania

23

10H-12H Acupuncture Solidaire NADA

13H-14H30 Tricot et crochet

 10H-14H Clinique de Vaccination
14H45-16H15 Atelier de jardinage avec l'Ecoquartier

24

9H00-15H00 Clinique d'optométrie

25

9H-15H Soins de Pieds - Annick

10H-11H30 Heure de danse

13H-14H30 Fabrication de bijoux avec Lina

26

 9H45-15H20 Vestiaire

9H - 16H Super Comptoir à Fulford

13H30-14H30 Comité des femmes
14H30-15H30 Bingo
15H30-16H45 Danse en ligne

27

 9H30-11H30 Acupuncture Solidaire NADA

12H-16H UPIP

28

29

 13H30-14H30 Réunion AA (en anglais)

30

10H-12H Acupuncture Solidaire NADA

13H-14H30 Tricot et crochet

14H30-15H30 Étirement Essentrics

31

10H-12H Sortie Matcha et jeux

15H-16H30 Fabrication de savon avec Valerie

Veillez noter que pour le mois de mars, les inscriptions aux activités (et RDV médicaux) débiteront le mardi le 3 mars

- Inscriptions aux activités au 514-937-2341 **option 2** ou **poste 0 (LE 3 MARS ext. 368)**
- 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 **16 au 20** entre **10h00 et 12h00** ainsi que **13h00 et 14h30**



Activité au = 1430 Chomedey



- Réunion AA (en anglais) : 1, 8, 15 et 22, 29 mars — 13 h 30 à 14 h 30 
- Acupuncture solidaire NADA à 1445 : 2, 9, 16 et 23 mars — 10 h à 12 h
- Fabrication de bijoux avec Lina : 25 mars — 13 h 00 à 14 h 30
- Fabrication de savon avec Valérie : 3, 17 et 31 mars — 15 h à 16 h 30
- Soins des pieds avec Annick : 4, 11, 18, 25 mars — 9 h à 15 h
- Vestiaire : 5, 12, 19 et 26 mars — 9 h 45 à 15 h 20 
- Crochet et tricot : 2, 9, 16 et 23 mars — 13 h à 14 h 30
- Cercle de couture : 5, 12, 19 mars — 13 h 30 à 15 h 30
- Étirement essentrics : 9, 16, 30 mars — 14 h 30 à 15 h 30
- Danse en ligne : 19, 26 mars — 15 h 30 à 16 h 45
- Sortie au matcha et jeux : 31 mars — 10 h 00 à 12 h 00
- Physio avec Jennifer : 21 mars — 9 h 00 à 12 h 00
- Heure de danse : 25 mars — 10 h 00 à 11 h 30
- Acupuncture solidaire NADA au 1430 : 6, 13, 20 et 27 mars — 9 h 30 à 11 h 30 
- Atelier d'art avec Sydney : 13 et 20 mars — 10 h à 11 h 30
- Sortie à Orchestre Classique de Montréal :
 - 12 mars — 18h30 h à 22 h 00
- Sortie au musée des beaux arts- visite guidée en anglais : 5 mars — 13 h à 16 h 30
- Massothérapie avec Courtney : 3 mars — 10 h à 15 h 
- Clinique dentaire : 10 mars — 11 h à 16 h
- Sortie aux serres du Jardin Botanique visite guidée en français : 17 mars — 12 h 45 à 16 h
- Cine Club à SAANAQ : 18 mars — 13 h à 16 h
 - Départ du 1445 à 13h
 - Le film commence à 13h30
- Clinique de vaccination : 23 mars — 10 h 00 à 14 h 00 
- Bingo : 26 mars — 14 h 30 à 15 h 30
- Atelier de jardinage avec l'Écoquartier : 23 mars — 14 h 45 à 16 h 15
- Comité des femmes : 26 mars — 13 h 30 à 14 h 30
- Atelier faites votre propre thé : 19 mars — 10 h00 à 11h30
- Célébration de la Journée des femmes à Résidence Fulford : 8 mars — 11 h à 15 h 30
INSCRIPTION NÉCESSAIRE
- UPIP : 6, 13, 20, 27 mars — 12 h à 16 h 00
- Atelier droits des locataires offert par le Bureau d'aide juridique : 11 mars — 13h30 à 15h00
- Atelier des droit sur l'immigration : 20 mars — 13h30 à 15h00 

Le 3 mars seulement Inscriptions aux activités au 514-937-2341 ext. 368

Après le 3 mars:

- 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**

il n'y a pas de limite au nombre d'inscriptions aux activités de danse, cercle de couture, art ou bijouterie. Veuillez noter que les sorties sont limitées à deux par mois. 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 DÉ ROULEMENT D'UNE ACTIVITÉ ?

Écrivez à progservices@chezdoris.org, nous vous répondrons dans les plus brefs délais.

INFORMATIONS SUPER COMPTOIR D'IMPÔT

26 mars de 9:00 à 16:00, à la Résidence Fulford, 1221 Guy

venez imprimer vos papiers pour faire vos impôts

HORAIRE CLINIQUE IMPÔTS 1445 COMMENCE LE 9 MARS

Mardi : 10h- 15h

Mercredi : 10h30-15h30

Vendredi : 11h-13h

INFORMATIONS SUR LE BRUNCH POUR LA JOURNÉE DES FEMMES (INSCRIPTION NÉCESSAIRE)

Dimanche le 8 mars 11h-15h30 à la Résidence Fulford, 1221 Rue Guy

*International
WOMENS
Day*

PÂQUES LE 3 AVRIL 12H00-16H00 INSCRIPTION NÉCESSAIRE

Vendredi le 3 avril à 12h00-16h00 à la Résidence Fulford, 1221 Rue Guy
Inscription va commencer le 3 mars pour pâques