

Dimanche

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

- Inscriptions aux activités au 514-937-2341 **option 2** ou **poste 0** (LE 2 AVRIL 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 **20 au 24** entre **10h00 et 12h00** ainsi que **13h00 et 14h30**

Veillez noter que pour le mois d'avril, les inscriptions aux activités (et RDV médicaux) débuteront jeudi le 2 avril

5

🏠 13H30-14H30 Réunion AA (en anglais)

6

FERMÉ POUR PÂQUES

7

11H-16H Clinique dentaire-Hien
🏠 10H-15H Massage - Courtney

8

9H-15H Soins de pieds - Annick
🏠 10H-11H Rencontre avec votre nouvelle gynécologue et infirmière

9

🏠 9H45-15H20 Vestiaire
10H30-16H00 Sortie à la cabane à sucre Lalande
13H30-15H30 Cercle de couture

10

🏠 9H30-11H30 Acupuncture Solidaire NADA
10H-11H30 Fabrication de guirlandes de fleurs avec Sydney
12H-16H UPIP
13H30-16H30 Clinique juridique

11

12

🏠 13H00 À 16H00: FERMÉ
🏠 13H30-14H30 Réunion AA (en anglais)

13

10H-12H Acupuncture Solidaire NADA
13H-14H30 Tricot et crochet
14H30-15H30 Étirement Essentrics

14

10H-11H30 Jardinage avec Ecoquartier
12H45-16H30 Sortie aux serres du jardin botanique - visite guidée en français

15

9H-15H Soins de pieds - Annick
13H-16H Cine club (SAANAQ) Départ du 1445 à 13h Le Film commence à 13h30
12H30-15H30 Sortie au concert "Racines" Jazz et la musique mandingue

16

🏠 9H45-15H20 Vestiaire
10H00-11H30 Atelier d'éducation financière: Création et optimisation du budget
9H-12H Reiki avec Marthe
13H30-15H30 Cercle de couture

17

🏠 9H30-11H30 Acupuncture Solidaire NADA
10H-11H30 Atelier d'art- collages avec Sydney
12H-16H UPIP
13H30-16H30 Clinique juridique

18

19

🏠 13H30-14H30 Réunion AA (en anglais)

20

10H-12H Acupuncture Solidaire NADA
13H-14H30 Tricot et crochet
🏠 14H30-15H30 Étirement Essentrics

21

10H-12H Heures de danse
13H-14H30 Fabrication de bijoux avec Lina
15H-16H Club de lecture

22

9H-15H Soins de pieds - Annick

23

🏠 9H45-15H20 Vestiaire
10H00-11H30 Fabrication de bombes de douche
13H30-15H30 Cercle de couture

24

🏠 9H30-11H30 Acupuncture Solidaire NADA
10H-11H30 Peinture sur les totebags avec Sydney
12H-16H UPIP
13H30-16H30 Clinique juridique

25

26

🏠 13H30-14H30 Réunion AA (en anglais)

27

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

28

9H00-15H00 Clinique d'optométrie

29

9H-15H Soins de pieds - Annick

30

🏠 9H45-15H20 Vestiaire
10H00-11H30 Atelier d'éducation financière: Création de budget et exercices pratiques
13H30-14H30 Comité des femmes
14H30-15H30 Bingo

DÉBUT de la distribution des cartes-cadeaux d'épicerie

FIN de la distribution des cartes-cadeaux d'épicerie

🏠 = 1430 Chomedey



- Réunion AA (en anglais) : 5, 12, 19, 26 avril — 13 h 30 à 14 h 30 
- Acupuncture solidaire NADA à 1445 : 13, 20, 27 avril — 10 h à 12 h
- Fabrication de bijoux avec Lina : 21 avril — 13 h 00 à 14 h 30
- Sortie au concert "Racines" Jazz et la musique mandingue: 15 avril — 12 h 30 à 15 h 30
- Soins des pieds avec Annick : 1, 8, 15, 22, 29 avril — 9 h à 15 h
- Vestiaire : 2, 9, 16, 23, 30 avril — 9 h 45 à 15 h 20
- Crochet et tricot : 13, 20, 27 avril — 13 h à 14 h 30
- Cercle de couture : 2, 9, 16, 23 avril — 13 h 30 à 15 h 30
- Étirement essentrics: 6, 13, 20, 27 avril — 14 h 30 à 15 h 30
- Heures de danse: 21 avril — 10 h 00 à 11 h 30
- Acupuncture solidaire NADA au 1430 : 3, 10, 17, 24 avril — 9 h 30 à 11 h 30 
- Atelier d'art avec Sydney : 10, 17, 24 avril — 10 h à 11 h 30
- Massothérapie avec Courtney : 7, 27 avril — 10 h à 15 h 
- Clinique dentaire : 7 avril — 11 h à 16 h 
- Reiki avec Marthe: 16 avril — 9 h à 12 h
- Sortie à la cabane à sucre Lalande: 9 avril — 10 h 30 à 16 h 30
- Sortie aux serres du Jardin Botanique visite guidée en français: 14 avril — 12 h 45 à 16 h 30
- Cine Club à SAANAQ : 15 avril — 13 h à 16 h
 - Départ du 1445 à 13h
 - Le film commence à 13h30
- Clinique de vaccination : 27 avril — 10 h 00 à 14 h 00 
- Bingo : 30 avril — 14 h 30 à 15 h 30
- Atelier de jardinage avec l'Écoquartier: 14 avril — 10 h 00 à 11 h 30
- Comité des femmes : 30 avril — 13 h 30 à 14 h 30
- Célébration de Pâques à Résidence Fulford: 3 avril— 12 h à 14 h INSCRIPTION NÉCESSAIRE
- UPIP: 10, 17, 24 avril— 12 h à 16 h 00
- Club de lecture: 21 avril — 15 h à 16 h 00
- Clinic juridique: 3, 10, 17, 24 avril — 13 h 30 à 16 h 30
- Atelier d'éducation financière
 - Création et optimisation du budget: 16 avril — 10 h 00 à 11 h 30
 - Création de budget et exercices pratiques: 30 avril — 10 h 00 à 11 h 30
- Fabrication de bombes de douche: 23 avril — 10 h 00 à 11 h 30 

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

Après le 2 avril:

- 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**

Les inscriptions ne sont pas limitées pour les 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 limitées 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.

CLINIQUE IMPÔTS 1445

Appel 514-937-2341 option 3 ou poste 260 pour un rendez-vous

CLUB DE LECTURE AVEC TAYA ET MICHELLE

Histoire du mois: Chess Story by Stefan Zweig
Écrivez à tayaw@chezdoris.org pour une copie.
Le 21 avril de 15h00 - 16h00 à 1445 rue Lambert-Closse

PÂQUES LE 3 AVRIL 12H00-16H00 INSCRIPTION NÉCESSAIRE

Vendredi le 3 avril à 12h00-16h00
à la Résidence Fulford, 1221 Rue Guy