

Dimanche

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

- Inscriptions aux activités au 514-937-2341 **option 2** ou **poste 0** (LE 1 MAI 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 **19 au 22** entre 10h00 et 12h00 ainsi que 13h00 et 14h30

Veillez noter que pour le mois de mai, les inscriptions aux activités (et RDV médicaux) débiteront vendredi le 1 mai



Activité au = 1430 Chomedey



3

13H30-14H30 Réunion AA (en anglais)

4

10H-12H Acupuncture Solidaire NADA

13H-14H30 Tricot et crochet

13H00-16H00 Brigade Peter McGill

5

11H-16H Clinique dentaire-Hien

6

9H-15H Soins de pieds - Annick

10H30-11H30 Heure de danse

7

9H45-15H20 Vestiaire

13H30-15H30 Cercle de couture

8

9H30-11H30 Acupuncture Solidaire NADA

10H-11H30 Fabrication des attrape-soleil avec Sydney

12H-16H UPIP

13H30-16H30 Clinique juridique

9

13H30-15H30

Préparer des boules de protéines avec Taya

10

13H30-14H30 Réunion AA (en anglais)

11

10H-12H Acupuncture Solidaire NADA

13H-14H30 Tricot et crochet

14H30-15H30 Étirement Essentrics

13H00-16H00 Brigade Peter McGill

12

10H-11H30 Jardinage avec Ecoquartier

13H00-16H00 Découvrir la ville: Sortie à la Grande Bibliothèque et à un café

10H-15H Massage - Courtney

13

9H-15H Soins de pieds - Annick

10H30-12H00 Atelier de thé

14

9H45-15H20 Vestiaire

10H00-11H30 Atelier d'éducation financière

9H-12H Reiki avec Marthe

13H30-15H30 Cercle de couture

13H30-16H30 Aide individuelle de CV et pratique d'entrevue

15

9H30-11H30 Acupuncture Solidaire NADA

10H-11H30 Peinture des pots de fleurs avec Sydney

12H-16H UPIP

13H30-16H30 Clinique juridique

16

13H30-15H30

Atelier peinture à l'huile avec Taya

17

13H00 À 16H00: FERMÉ

13H30-14H30 Réunion AA (en anglais)

18

1445 FERMÉ POUR LA JOURNÉE PATRIOTES

19

9H00-15H00 Clinique d'optométrie

13H00-16H00 Sortie aux musée des beaux arts des sculptures romaines (visite guidée en français)

DÉBUT de la distribution des cartes-cadeaux d'épicerie

20

9H-15H Soins de pieds - Annick

10H30-11H30 Club de lecture

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

21

9H45-15H20 Vestiaire

10H-12H Atelier avec le gynécologue et l'infirmière

13H30-15H30 Cercle de couture

13H30-16H30 Aide individuelle de CV et pratique d'entrevue

22

9H30-11H30 Acupuncture Solidaire NADA

12H-16H UPIP

13H30-16H30 Clinique juridique

FIN de la distribution des cartes-cadeaux d'épicerie

23

9H-12H

Physio avec Jennifer

13H30-15H30

Fabrication de parfum naturel avec Taya

24

13H30-14H30 Réunion AA (en anglais)

25

10H-12H Acupuncture Solidaire NADA

10H00-14H00 Clinique de vaccination

13H-14H30 Tricot et crochet

14H30-15H30 Étirement Essentrics

13H00-16H00 Brigade Peter McGill

13H-15H Atelier de santé mentale avec l'infirmière Hélène

26

13H-15H Fabrication de bijoux avec Lina

13H-16H Découvrir la ville: Sortie à la ruche d'art

27

9H-15H Soins de pieds - Annick

11H45-13H45 Sortie au concert classique piano et voix à la Place des Arts

28

9H45-15H20 Vestiaire

10H00-11H30 Atelier d'éducation financière

13H30-14H30 Comité des femmes

14H30-15H30 Bingo

10H-15H Massage - Courtney

13H30-16H30 Aide individuelle de CV et pratique d'entrevue

29

9H30-11H30 Acupuncture Solidaire NADA

12H-16H UPIP

13H30-16H30 Clinique juridique

30

13H30-15H30

Rédaction des lettres avec Taya



- Réunion AA (en anglais) : 3, 10, 17, 24, 31 mai — 13 h 30 à 14 h 30 🏠
- Acupuncture solidaire NADA à 1445 : 4, 11, 25 mai — 10 h à 12 h
- Fabrication de bijoux avec Lina : 26 mai — 13 h 00 à 15 h 00
- Soins des pieds avec Annick : 6, 13, 20, 27 mai — 9 h à 15 h
- Vestiaire : 7, 14, 21, 28 mai — 9 h 45 à 15 h 20 🏠
- Crochet et tricot : 4, 11, 25 mai — 13 h à 14 h 30
- Cercle de couture : 7, 14, 21, 28 mai — 13 h 30 à 15 h 30
- Étirement essentrics: 4, 11, 18, 25 mai — 14 h 30 à 15 h 30
- Heure de danse: 6 mai — 10 h 30 à 11 h 30
- Acupuncture solidaire NADA au 1430 : 1, 8, 15, 22, 29 mai — 9 h 30 à 11 h 30 🏠
- Atelier d'art avec Sydney : 8, 15 mai — 10 h à 11 h 30
- Découvrir la ville: Sortie à la grande bibliothèque et à un café: 12 mai — 13h00 à 16h00
- Reiki avec Marthe: 14 mai — 9 h à 12 h 🏠
- Physio avec Jennifer: 23 mai — 9h à 12h 🏠
- Ciné Club à SAANAQ : 20 mai — 13 h à 16 h
 - Départ du 1445 à 13h
 - Le film commence à 13h30
- Bingo : 28 mai — 14 h 30 à 15 h 30
- Atelier de jardinage avec l'Écoquartier: 12 mai — 10 h 00 à 11 h 30
- Comité des femmes : 28 mai — 13 h 30 à 14 h 30
- UPIP: 1, 8, 15, 22, 29 mai — 12 h à 16 h 00
- Club de lecture: 20 mai — 15 h à 16 h 00
- Clinique juridique: 1, 8, 15, 22, 29 mai — 13 h 30 à 16 h 30
- Atelier d'éducation financière
 - Prendre des décisions réfléchies et Réduire des dépenses: 14 mai — 10 h 00 à 11 h 30
 - Payer par crédit ou débit: 28 mai — 10 h 00 à 11 h 30
- Brigade Peter McGill: 4, 11, 25 mai — 13 h 00 à 16 h 00
- Clinique de vaccination: 25 mai — 10 h 00 à 14 h 00 🏠
- Sortie au concert classique piano et voix à la Place des Arts: 27 mai — 11h45 à 13h45
- Découvrir la ville: Sortie à la ruche d'art: 26 mai — 13h00 à 16h00
- Sortie au musée des beaux arts des sculptures romaines (visite guidée en français): 19 mai — 13h00 à 16h00
- Massage avec Courtney: 12, 28 mai — 10h00 à 15h00 🏠
- Atelier de santé mentale avec l'infirmière Hélène: 25 mai — 13h00 à 15h00
- Atelier avec le gynécologue et l'infirmière: 21 mai — 10h00 à 12h00
- Aide individuelle de CV et pratique d'entrevue: 14, 21, 28 mai — 13h30 à 16h30
- Atelier de thé: 13 mai — 10h30 à 12h00

Le 1 mai seulement Inscriptions aux activités au 514-937-2341 ext. 368

Après le 1 mai:

- 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 et Clinique juridique** 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 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 ET CLINIQUE JURIDIQUE

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

CLUB DE LECTURE AVEC TAYA ET MICHELLE

Histoire du mois: Ceux qui partent d'Omélas par Ursula K. Le Guin
Écrivez à tayaw@chezdoris.org pour une copie.
Le 20 mai de 10h30 - 11h30 à 1445 rue Lambert-Closse

ATELIER DE SANTÉ 28 MAI 13H-15H À 1445

RUE LAMBERT-CLOSSE

Prendre soins de soi et de sa santé (santé mentale, maladies chroniques): partage de savoir expérientiel et d'information