

Dimanche

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

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



**Activité au
= 1445
Lambert-
Closse**

3

13H30-14H30 Réunion AA
(en anglais)

4

10H00-12H00 Acupuncture
Solidaire
NADA

10H15-11H30 Bingo

13H-14H30 Tricot et
crochet

14H30-15H30 Étirement
Essentrics

5

11H-15H Clinique
dentaire- Hien

10H- Jeux et collations

11H30

6

13H00 À 16H00 : FERMÉ

9H-15H Soins de pieds
avec Annick

7

10H00-11H30 Fabrication
de bijoux

13H30-15H30 Cercle de
couture

8

9H30- Acupuncture
Solidaire NADA
11H30

13H30-16H30 Clinique
juridique

13H-16H Brigade Peter
McGill

15H00- Atelier créatif avec
Jessica et Forest
16H30

9

13H30- Préparer des
boules de
protéines avec
Taya
15H30

10

13H30-14H30 Réunion AA
(en anglais)

11

10H00- Acupuncture
Solidaire
NADA
12H00

10H15-11H30 Bingo

13H-14H30 Tricot et
crochet

12

10H30-12H00 Jardinage
avec
l'Écoquartier

10H00-15H00 Massage -
Courtney

13

13H00 À 16H00 : FERMÉ

9H-15H Soins de pieds
avec Annick

13H-16H Sortie au mini-
putt

14

9H-12H Reiki avec
Marthe

13H-16H Sortie à
l'exposition
immersive

13H30-15H30 Cercle de
couture

15

9H30- Acupuncture
Solidaire NADA
11H30

13H30-16H30 Clinique
juridique

13H-16H Brigade Peter
McGill

15H00- Atelier créatif avec
Jessica et Forest
16H30

16

13H30- Atelier peinture à
l'huile avec Taya
15H30

17

13H00 À 16H00 : FERMÉ

13H30-14H30 Réunion AA
(en anglais)

18

10H15-11H30 Bingo

14H30-15H30 Étirement
Essentrics

19

9H00-15H00 Clinique
d'optométrie

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

20

13H00 À 16H00 : FERMÉ

9H-15H Soins de pieds
avec Annick

10H30-11H30 Club de
lecture

13H-16H Ciné club (SAANAQ)
Départ du 1430 à 13h
Le film commence à
13h30

21

10H00-12H00 Atelier avec le
gynécologue
et l'infirmière

13H30-14H30 Comité des
femmes
13H30-15H30 Cercle de
couture

22

9H30- Acupuncture
Solidaire NADA
11H30

13H30-16H30 Clinique
juridique

13H-16H Brigade Peter
McGill

15H00- Atelier créatif avec
Jessica et Forest
16H30

23

9H00- Physio avec
Jennifer
12H00

13H30- Fabrication de
parfum naturel
avec Taya
15H30

24

13H30-14H30 Réunion AA
(en anglais)

25

10H00- Acupuncture
Solidaire NADA
12H00

10H15-11H30 Bingo

9H-15H Soins de pieds avec
Nancy

10H-14H Clinique de vaccination

13-14H30 Tricot et crochet

13H00-15H00 Atelier de santé
mentale avec
l'infirmière Hélène

26

13H00-15H00 Fabrication de
bijoux avec Lina

9H30-12H30 Sortie aux musée
des beaux arts
des sculptures
romaines (visite
guidée en
français)

27

13H00 À 16H00 : FERMÉ

9H-15H Soins de pieds
avec Annick

28

10H00-15H00 Massage -
Courtney

13H30-15H30 Cercle de
couture

29

9H30- Acupuncture
Solidaire NADA
11H30

13H30-16H30 Clinique
juridique

13H-16H Brigade Peter
McGill

15H00-16H30 Atelier créatif avec
Jessica et Forest





30




13H30- Rédaction des
lettres avec Taya
15H30

31

13H30-14H30 Réunion AA
(en anglais)



- Acupuncture Solidaire NADA au 1445: 4, 11, 25 mai — 10h00 à 12h00
- Acupuncture Solidaire NADA au 1430: 1, 8, 15, 22, 29 mai — 9h00 à 11h30 
- Samedi avec Taya: — 13h30-15h30
 - 2 mai : Bingo
 - 9 mai: Préparer des boules de protéines
 - 16 mai : Atelier peinture à l'huile
 - 23 mai: Fabrication de parfum naturel
 - 30 mai: Rédaction des lettres
- Bingo : 4, 11, 18, 25 mai — 10h15 à 11h30 et 22 mars 14h30 à 15h30
- Cercle de couture: 7, 14, 21, 28 mai — 13h30 à 15h30 
- Atelier avec le gynécologue et infirmière: 21 mai — 10h00 à 12h00 
- Étirement essentrics: 4, 11, 18, 25 mai — 14 h 30 à 15 h 30
- Clinique dentaire avec Hien : 5 mai — 11h00 à 15h00
- Comité des femmes : 21 mai — 13h30 à 14h00
- Soins de pieds avec Nancy : 25 mai — 9h00 à 15h00
- Atelier créatif avec Forest et Jessica : 1, 8, 15, 22, 29 mai — 15h00 à 16h30
- Ciné Club à SAANAQ : 20 mai — 13h00 à 16h00
- Sortie au mini-putt: 13 mai — 13h00 à 16h00
- Découvrir la ville: Sortie à la grande bibliothèque et à un café: 19 mai — 13h00 à 16h00
- Sortie au Musée des beaux arts exposition des sculptures romaines (visite guidée en français): 26 mai — 13h00 à 16h00
- Sortie à l'exposition immersive: 14 mai — 13h00 à 16h00
- Fabrication de bijoux: 7 mai — 10h00 à 11h30
- Brigade Peter McGill: 8, 15, 22, 29 — 13h00 à 16h00
- Atelier de santé mentale avec l'infirmière Hélène: Prendre soins de soi et de sa santé (santé mentale, maladies chroniques): 28 mai — 13h00 à 15h00 
- Jeux et collations: 5 mai — 10h00 à 11h30

- Réunion AA (en anglais) : 3, 10, 17, 24 mai — 13h30 à 14h30
- Soins de pieds avec Annick : 6, 13, 20, 27 mai — 9h00 à 15h00 
- Tricot et crochet : 4, 11, 25 mai — 13h00 à 14h30 
- Club de lecture: 20 mai — 10h30 à 11h30 
- Fabrication de bijoux avec Lina: 26 mai — 13h00 à 15h00 
- Clinique Juridique: 1, 8, 15, 22, 29 mai — 13h30 à 16h30 
- Reiki avec Marthe: 14 mai — 9h00 à 12h00
- Physio avec Jennifer: 23 mai — 9h00 à 12h00
- Clinique de vaccination: 25 mai — 10h00 à 14h00
- Massage avec Courtney: 12, 28 mai — 10h00 à 15h00

HORAIRES D'OUVERTURE

8h00 - 19h00

DÉJEUNER

8h30 - 10h00

COLLATION

15h00

DÎNER

12h00 - 13h00

SOUPER

17h00 - 18h00

Le 1 mai seulement inscriptions aux activités au 514-937-2341 ext. 368
du lundi au vendredi, 9h00 à 14h00.

Après le 1 mai: Inscriptions aux activités au 514-937-2341 option 2 ou poste 0

CLINIQUE IMPÔTS OU CLINIQUE JURIDIQUE

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

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