

Dimanche

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi



Activité au
= 1430
Chomedey

1

10H-12H Acupuncture
Solidaire NADA

13H-14H30 Tricot et crochet

2

10H-15H Massage -
Courtney

3

9H-15H Soins de pieds -
Annick

4

9H45-15H20 Vestiaire

13H30-15H30 Cercle de
couture

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

5

9H30-11H30 Acupuncture Solidaire
NADA

12H-16H UPIP

6

13H30-15H30 Artiste henné

15H00-16H00 Bingo avec Taya

7

13H30-14H30 Réunion AA
(en anglais)

8

10H-12H Acupuncture
Solidaire NADA

9H-12H Clinique infirmière
avec Olivia

13H-14H30 Tricot et crochet

13H00-16H00 Brigade Peter
McGill

9

11H-16H Clinique dentaire-
Hien

10H-15H Massage -
Courtney

14H15-16H30 Sortie à un
cours de danse
latine

15H-16H Musculation Essentrics

10

9H-15H Soins de pieds -
Annick

9H-12H Clinique infirmière
avec Fannie

15H00-19H00 Sortie Picnic au
parc Angrignon

11

9H45-15H20 Vestiaire

10H00-11H30 Atelier d'éducation
financière au SANAAQ

9H-12H Reiki avec Marthe

9H30-15H Clinique d'optométrie

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

12

9H30-11H30 Acupuncture Solidaire
NADA

10H-11H30 Peinture à l'aquarelle avec
Sydney

12H-16H UPIP

13

14

13H30-14H30 Réunion AA
(en anglais)

15

10H-12H Acupuncture
Solidaire NADA

9H-12H Clinique infirmière
avec Olivia

13H-14H30 Tricot et crochet

13H00-16H00 Brigade Peter
McGill

16

10:00AM-11:00AM Atelier sur
l'alimentation

13H30-15H00 Célébrations
d'anniversaires
pour juin

13H30-15H00 Carte accès
Montréal
inscription

17

9H-15H Soins de pieds -
Annick

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

16H30-19H00 Sortie au Vieux-
Port

18

9H45-15H20 Vestiaire

9H-12H Clinique
infirmière avec
Maggie

13H30-15H30 Cercle de couture

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

19

9H30-11H30 Acupuncture
Solidaire NADA

9H-12H Clinique infirmière
avec Fannie

10H-11H30 Composition d'un bouquet
de fleurs avec Sydney

13H30-15H30 Atelier retour au travail à
1437 Chomedey

12H-16H UPIP

20

21

13H00 À 16H00: FERMÉ

13H30-14H30 Réunion AA
(en anglais)

22

10H-12H Acupuncture
Solidaire NADA

9H-12H Clinique infirmière
avec Olivia

13H-14H30 Tricot et crochet

13H00-16H00 Brigade Peter
McGill

23

9H30-15H Clinique
d'optométrie

10H00-11H30 Atelier d'éducation
financière

12-4pm
BBQ pour la St.Jean Baptist
à Fulford (1221 Rue Guy)
Inscription requise

24

1445 FERMÉ POUR LA
JOURNÉE ST. JEAN
BAPTISTE

10H00-11H30 Atelier de
parfum avec
Taya

25

9H45-15H20 Vestiaire

9H-12H Clinique infirmière
avec Maggie

Comité des femmes,
bingo et dîner à
Fulford

13H30-14H30 Aide individuelle pour CV et
pratique d'entrevue

26

9H30-11H30 Acupuncture
Solidaire NADA

12H-16H UPIP

27

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

28

13H30-14H30 Réunion
AA (en anglais)

29

10H-12H Acupuncture
Solidaire NADA

9H-13H Clinique Gynécologie
avec Frédérique

13H-14H30 Tricot et crochet

13H00-16H00 Brigade Peter McGill

30

10:00AM-11:00AM Atelier sur
l'alimentation

11H00-12H00 Club de lecture

15H00-16H00 Étirement
Essentrics

13H-15H Fabrication de
bijoux avec Lina

- Inscriptions aux activités au 514-937-2341 **option 2** ou **poste 0 (LE 1er JUIN 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 **22 au 26** entre **10h00 et 12h00** ainsi que **13h00 et 14h30**

**Veillez noter que pour le
mois de juin, les
inscriptions aux activités
(et RDV médicaux)
débuteront lundi le 1 juin**



- Réunion AA (en anglais) : 7, 14, 21, 28 juin — 13 h 30 à 14 h 30 🏠
- Acupuncture solidaire NADA à 1445 : 8, 15, 22, 29 juin — 10 h à 12 h
- Fabrication de bijoux avec Lina : 30 juin — 13 h 00 à 15 h 00
- Soins des pieds avec Annick : 3, 10, 17 juin — 9 h à 15 h
- Vestiaire : 4, 11, 18, 25 juin — 9 h 45 à 15 h 20 🏠
- Crochet et tricot : 1, 8, 15, 22, 29 juin — 13 h à 14 h 30
- Cercle de couture : 4, 18 juin — 13 h 30 à 15 h 30
- Étirement essentrics (dans la parque si le météo le permet): 9, 30 juin — 15 h à 16 h 🏠
- Acupuncture solidaire NADA au 1430 : 5, 12, 19, 26 juin — 9 h 30 à 11 h 30
- Atelier d'art avec Sydney : 12, 19 juin — 10 h à 11 h 30
- Reiki avec Marthe: 11 juin — 9 h à 12 h 🏠
- Ciné Club à SAANAQ : 17 juin — 13 h à 16 h
 - Départ du 1445 à 13h
 - Le film commence à 13h30
- Comité des femmes, bingo et dîner à Fulford: 25 juin — 11 h 00 à 14 h 00
- UPIP: 5, 12, 19, 26 juin — 12 h à 16 h 00
- Club de lecture: 30 juin — 10 h 30 à 11 h 30
- Atelier d'éducation financière
 - Payer par chèque, virement en ligne ou paiement préautorisé et Sécurité numérique: 11 juin — 10 h 00 à 11 h 30 à SANAAQ
 - Gérer le stress financier: 23 juin — 10 h 00 à 11 h 30
- Brigade Peter McGill: 8, 15, 22, 29 juin — 13 h 00 à 16 h 00
- Sortie à un cours de danse latin: 9 juin — 14 h 15 à 16 h 30
- Massage avec Courtney: 2, 9 juin — 10h00 à 15h00
- Aide individuelle de CV et pratique d'entrevue: 4, 11, 18, 25 juin — 13h30 à 16h30
- Atelier retour au travail (aide avec CV, entrevue, et intégration au travail): 19 juin – 13h30 à 15h30
- Découvrir la ville: Carte accès Montréal inscription: 16 juin — 13h30 à 15h00
- Sortie picnic au parc Angrignon: 10 juin — 15h00 à 19h00
- Sortie au Vieux-Port: 17 juin: — 16h30 à 19h00
- Samedi avec Taya: — 13h30-15h30
 - 6 juin : Henne, Bingo 🏠
 - 27 juin : Atelier de peinture à l'huile 🏠
- Clinique infirmière : 8, 10, 15, 19,22 juin 9h00 à 12h00
- Atelier de parfum avec Taya: 24 juin – 10h00 à 11h30 🏠
- Clinique d'optométrie: 11, 23 juin – 9h30 à 15h00

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

Après le 1 juin:

- 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

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

CLUB DE LECTURE AVEC TAYA ET MICHELLE

Écrivez à tayaw@chezdoris.org pour une copie de la livre du mois.

Le 30 juin de 10h30 - 11h30 à 1445 rue Lambert-Closse