

Dimanche

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Veillez noter que pour le mois de juillet, les inscriptions aux activités (et RDV médicaux) débuteront le jeudi 2 juillet

5

13H30-14H30 Réunion AA
(en anglais)

12

13H30-14H30 Réunion AA
(en anglais)

19

13H00 À 16H00 : FERMÉ

13H30-14H30 Réunion AA
(en anglais)

26

13H30-14H30 Réunion AA
(en anglais)

6

10H00-12H00 Acupuncture Solidaire NADA
9H-12H Clinique infirmière avec Olivia
10H15-11H30 Bingo
13H-14H30 Tricot et crochet
14H-15H Étirement Essentrics

13

10H00-12H00 Acupuncture Solidaire NADA
9H-12H Clinique infirmière avec Olivia
10H15-11H30 Bingo
13H-14H30 Tricot et crochet
14H-15H Étirement Essentrics

20

10H00-12H00 Acupuncture Solidaire NADA
9H-12H Clinique infirmière avec Olivia
10H15-11H30 Bingo
13H-14H30 Tricot et crochet

27

10H-12H Acupuncture Solidaire NADA
9H-12H Clinique infirmière avec Olivia
10H15-11H30 Bingo
13H-14H30 Tricot et crochet
14H-15H Étirement Essentrics

7

11H-16H Clinique dentaire- Hien
13H30-15H30 Sortie à SANAAQ

14

9H-13H Clinique Gynécologie avec Frédérique
10H-15H Massage - Courtney
13H-15H Fabrication de bijoux avec Lina
14H45-17H00 Sortie à nuit d'afrique (Ensemble Afrovibes)

21

10H00-15H00 Massage - Courtney
11H00-12H00 Célébration d'anniversaires de juillet
15H00-16H00 Club de lecture

28

9H-13H Clinique Gynécologie avec Frédérique

1

13H00 À 16H00 : FERMÉ

8

13H00 À 16H00 : FERMÉ

13H-14H30 Acupuncture Solidaire NADA à 1437 Chomedey
9H-12H Clinique infirmière avec Fannie
13H-15H Sortie au jardin botanique visite guidée en français

15

13H00 À 16H00 : FERMÉ

10H30-11H30 Fabrication de thé avec Abby
9H-12H Clinique infirmière avec Fannie
13H-14H30 Acupuncture Solidaire NADA à 1437 Chomedey
13H-16H Ciné club (SAANAQ)

22

13H00 À 16H00 : FERMÉ

13H-15H Sortie au jardin botanique visite guidée en français
13H-14H30 Acupuncture Solidaire NADA à 1437 Chomedey

29

13H00 À 16H00 : FERMÉ

9H-12H Clinique infirmière avec Fannie
13H00-15H00 Sortie à Ben & Jerrys
13H-14H30 Acupuncture Solidaire NADA à 1437 Chomedey

2

13H30-15H30 Cercle de couture

9

13H30-15H30 Cercle de couture

10

10H00-11H45 Sortie du dessin urbain avec Elissa

16

10H00-11H45 Sortie du dessin urbain avec Elissa

17

13H30-15H30 Coloration avec Elissa

18

13H30-15H30 Cercle de couture

23

10H-14H Session d'information, comité des femmes, bingo et dîner à Fulford

30

9H00-16H00 Sortie à la plage d'Oka
13H30-15H30 Cercle de couture

3

10H00-11H30 Atelier créatif avec Jessica
13H30-16H30 Brigade Peter McGill avec Elissa
Clinique juridique inscription requise

10

9H-12H Clinique d'infirmière
10H00-11H30 Atelier créatif avec Jessica
9H-12H Soins de pieds avec l'infirmière Gulia
13H30-16H30 Brigade Peter McGill avec Elissa
Clinique juridique inscription requise

17

9H-12H Clinique d'infirmière
10H00-11H30 Atelier créatif avec Jessica
13H30-16H30 Brigade Peter McGill avec Elissa
Clinique juridique inscription requise

24

9H-12H Clinique d'infirmière
10H00-11H30 Atelier créatif avec Jessica
10H-15H Soins de pieds avec l'infirmière Nancy
13H30-16H30 Brigade Peter McGill avec Elissa
Clinique juridique inscription requise

31

9H-12H Clinique d'infirmière
10H00-11H30 Atelier créatif avec Jessica
13H30-16H30 Brigade Peter McGill avec Elissa
Clinique juridique inscription requise

4

10H30-11H30 Sortie prendre une café glacée avec Taya
13H30-15H30 Artiste henné

11

13H30-15H00 Bingo avec Taya
15H00-18H00 Sortie au Festival un Goût Des Caraïbes avec Taya

18


10H00-12H00 Manicure avec Labrini
14H00-15H30 Sortie au librairie Argo avec Taya


25

10H30-12H00 Fabrication de boules de protéines avec Taya
13H30-15H30 Atelier de peinture à l'huile avec Taya

Activité au Chomedey



- Acupuncture Solidaire NADA au 1445: 6, 13, 20, 27 juillet — 10h00 à 12h00 
- Acupuncture Solidaire NADA à 1437 rue Chomedey: 8, 15, 22, 29 juillet — 12h00 à 14h30
- Samedi avec Taya:
 - 4 juillet: 10h30-11h30 : Sortie prendre une café glacée
 - 4 juillet: 13h30-15h30 : Artiste henné
 - 11 juillet: 13h30-15h00 Bingo
 - 11 juillet: 15h00-18h00 Sortie au Festival goût des Caraïbes
 - 18 juillet: 14h00-15h30 Sortie au librairie Argo
 - 25 juillet: 10h30-15h30 Fabrication de boules de protéines
 - 25 juillet: 13h30-15h30 Atelier de peinture à l'huile
- Bingo : 6, 13, 20, 27 juillet— 10h15 à 11h30
- Cercle de couture: 2, 9, 16, 30 juillet — 13h30 à 15h30 
- Étirement essentrics dans la parque: 6, 13, 27 —14 h 00 à 15 h 00
- Clinique dentaire avec Hien : 7 juillet — 11h00 à 16h00 
- Soins de pieds avec infirmière Gulia : 10 juillet — 9h00 à 12h00
- Atelier créatif avec Jessica : 3, 10, 17, 24, 31 juillet — 10h00 à 11h30
- Ciné Club à SAANAQ : 15 juillet — 13h00 à 16h00
- Brigade Peter McGill avec Elissa: 3, 10, 17, 24, 31 juillet — 13h30 à 16h30
- Réunion AA (en anglais) : 5, 12, 19, 26 juillet — 13h30 à 14h30
- Tricot et crochet : 6, 13, 20, 27 juillet— 13h00 à 14h30 
- Club de lecture: 21 juillet — 15h00 à 16h00 
- Manicure avec Labrini: 18 juillet — 10h00 à 12h00
- Clinique d'infirmière : 8, 10, 15, 24, 29, 31 juillet 9h00 à 12h00
- Sortie au jardin botaniques visite guidée en français: 8, 22 juillet — 13h00 à 16h00
- Sortie à nuit d'Afrique (Ensemble Afrovibes): 14 juillet — 14h45 à 17h00

- Fabrication de bijoux avec Lina: 14 juillet — 13h00 à 15h00 
- Massage avec Courtney: 14, 21 juillet — 10h00 à 15h00
- Coloration avec Elissa: 16 juillet — 13h30 à 15h30
- Sortie à la plage d'Oka et pique-nique: 30 juillet – 9h00 à 16h00
- Soins de pieds avec infirmière Nancy : 24 juillet — 10h00 à 15h00
- Clinique gynécologie avec Frédérique: 14, 28 juillet — 9h00 à 13h00
- Sortie au Ben & Jerrys: 29 juillet – 13h00 à 15h00
- Clinique juridique: 3, 10, 17, 24, 31 juillet — Inscription requise 

HORAIRES D'OUVERTURE

8h00 - 19h00

DÉJEUNER

8h30 - 10h00

COLLATION

15h00

DÎNER

12h00 - 13h00

SOUPER

17h00 - 18h00

Le 2 juillet seulement inscriptions aux activités au 514-937-2341 ext. 368 du lundi au vendredi, 9h00 à 14h00.

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

CLINIQUE JURIDIQUE

Appel poste 260 pour un rendez-vous

CAMP D'INFORMATION

Inscription pour le tirage ouvert le 2 juillet.
Tirage: le 23 juillet pendant la comité des femmes
Dates pour camp: 18-21 août, 2026