

## Dimanche

## Lundi

## Mardi

## Mercredi

## Jeudi

## Vendredi

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

- Inscriptions aux activités au 514-937-2341 **option 2** ou **poste 0 (LE 2ieme JUILLET 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**

1

**1445 FERMÉ POUR LA FÊTE DU CANADA**

2

**9H45-15H20** Vestiaire

**13H30-15H30** Cercle de couture

3

**12H-16H** UPIP

**13H00-16H30** Sortie au jardin botanique visite guidée en français avec Sydney

Clinique juridique inscription requise

4

**10H30-11H30** Sortie prendre une café glacée avec Taya

**13H30-15H30** Artiste henné

5

**13H30-14H30** Réunion AA (en anglais)

6

**10H-12H** Acupuncture Solidaire NADA  
**9H-12H** Clinique infirmière avec Olivia

**13H-14H30** Tricot et crochet

**13H-16H** Brigade Peter McGill avec Sydney

**14H-15H** Étirement Essentrics

7

**11H-16H** Clinique dentaire-Hien

**10H00-11H30** Atelier d'éducation financière avec CODEM

8

**9H-12H** Clinique infirmière avec Fannie

**13H-14H30** Acupuncture Solidaire NADA à 1437 rue Chomedey

9

**9H45-15H20** Vestiaire

**10H00-11H45** Sortie du dessin urbain avec Elissa

**13H30-15H30** Cercle de couture

10

**9H-12H** Clinique d'infirmière

**12H-16H** UPIP

**12H30-15H30** Sortie au musée la guilde visite guidée en français avec Sydney

Clinique juridique inscription requise

11

**13H30-15H00** Bingo

**15H00-18H00** Sortie au Festival Un Goût Des Caraïbes avec Taya

12

**13H30-14H30** Réunion AA (en anglais)

13

**10H-12H** Acupuncture Solidaire NADA  
**9H-12H** Clinique infirmière avec Olivia

**13H-14H30** Tricot et crochet

**13H-16H** Brigade Peter McGill avec Sydney

**14H-15H** Étirement Essentrics

14

**10H-11H** Atelier sur l'alimentation  
**9H-13H** Clinique Gynécologie avec Frédérique

**10H-15H** Massage - Courtney

**13H-15H** Fabrication de bijoux avec Lina

**13H30-15H30** Découvrir la ville: Sortie à SANAAQ

15

**9H-12H** Clinique infirmière avec Fannie

**10H30-11H30** Fabrication de thé avec Abby

**13H-14H30** Acupuncture Solidaire NADA à 1437 rue Chomedey

**13H-16H** Ciné club (SAANAQ)

16

**9H45-15H20** Vestiaire

**10H00-11H45** Sortie du dessin urbain avec Elissa

**13H30-15H30** Cercle de couture

**14H00-16H30** Sortie au Marché Atwater

17

**9H-12H** Clinique d'infirmière

**10H-11H30** Atelier droit d'accès en santé et services sociaux avec LICM

**12H-16H** UPIP

**13H-16H** Sortie à l'insectarium  
Clinique juridique inscription requise

18

**14H00-15H30** Sortie au librairie Argo avec Taya

19

**13H00 À 16H00: FERMÉ**

**13H30-14H30** Réunion AA (en anglais)

20

**10H-12H** Acupuncture Solidaire NADA  
**9H-12H** Clinique infirmière avec Olivia

**13H-14H30** Tricot et crochet

**13H-16H** Brigade Peter McGill avec Sydney

21

**10H30-13H00** Sortie au brunch (Allo mon coco)

**10H-15H** Massage - Courtney

**13H30-15H00** Célébrations d'anniversaires en juillet

**15H00-16H00** Club de lecture

22

**13H-14H30** Acupuncture Solidaire NADA à 1437 rue Chomedey

23

**9H45-15H20** Vestiaire

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

**10H00-11H30** Atelier d'éducation financière avec CODEM

24

**9H-12H** Clinique d'infirmière

**12H-16H** UPIP

Clinique juridique inscription requise

25

**10H30-12H00** Fabrication de boules de protéines

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

**DÉBUT de la distribution des cartes-cadeaux d'épicerie**

**FIN de la distribution des cartes-cadeaux d'épicerie**

26

**13H30-14H30** Réunion AA (en anglais)

27

**10H-12H** Acupuncture Solidaire NADA  
**9H-12H** Clinique infirmière avec Olivia

**13H-14H30** Tricot et crochet

**13H-16H** Brigade Peter McGill avec Sydney

**14H-15H** Étirement Essentrics

28

**10H-11H** Atelier sur l'alimentation  
**9H-13H** Clinique Gynécologie avec Frédérique

**13H-16H** Marché des produits frais à Fulford (inscription requise)

29

**9H-12H** Clinique infirmière avec Fannie  
**10H-11H30** Atelier droit du logement

**13H-14H30** Acupuncture Solidaire NADA à 1437 rue Chomedey

**15H-21H** Sortie à la piscine Jean Drapeau

30

**9H45-15H20** Vestiaire

**13H30-15H30** Cercle de couture

**9H00-16H00** Sortie à la plage d'Oka

31

**9H-12H** Clinique d'infirmière avec Fannie

**12H-16H** UPIP

Clinique juridique inscription requise



Activité au

1430

Chomedey



- Réunion AA (en anglais) : 5, 12, 19, 26 juillet— 13 h 30 à 14 h 30 🏠
- Acupuncture solidaire NADA à 1445 : 6, 13, 20, 27 juillet — 10 h à 12 h
- Fabrication de bijoux avec Lina : 14 juillet — 13 h 00 à 15 h 00
- Soins des pieds avec Annick : 8, 15, 22, 29 juillet — 9 h à 15 h
- Vestiaire : 2, 9, 16, 23, 30 juillet — 9 h 45 à 15 h 20 🏠
- Crochet et tricot : 6, 13, 20, 27 juillet — 13 h à 14 h 30
- Cercle de couture : 2, 9, 16, 30 juillet — 13 h 30 à 15 h 30
- Étirement essentrics (dans la parque si le météo le permet): 6, 13, 27 juillet — 14 h à 15 h 🏠
- Acupuncture solidaire NADA à 1437 Rue Chomedey : 8, 15, 22, 29 juillet — 13 h 00 à 14 h 30
- Sortie à l'insectarium: 17 juillet — 13 h à 16 h
- Sortie au musée la guilde visite guidée en français: 10 juillet — 12 h 30 à 15 h 30
- Ciné Club à SAANAQ : 15 juillet — 13 h à 16 h
  - Départ du 1445 à 13h (Le film commence à 13h30)
- Session d'information, comité des femmes, bingo et dîner à Fulford: 23 juillet — 10 h 00 à 14 h 00
- UPIP: 3, 10, 17, 24, 31 juillet— 12 h à 16 h 00
- Club de lecture: 21 juillet — 15 h 00 à 16 h 00
- Atelier d'éducation financière
  - Gérer le stress financière: 7 juillet— 10 h 00 à 11 h 30
  - Remettre en question les sources d'influence et Définir un projet de vie: 23 juillet — 10 h 00 à 11 h 30
- Brigade Peter McGill avec Sydney: 6, 13, 20, 27 juillet — 13 h 00 à 16 h 00
- Massage avec Courtney: 14, 21 juillet — 10h00 à 15h00 🏠
- Découvrir la ville: Sortie à SANAAQ: 14 juillet — 13h30 à 15h30
- Samedi avec Taya: 🏠
  - 4 juillet: 10h30-11h30 : Sortie prendre une café glacée
  - 4 juillet: 13h30-15h30 : Artiste henné
  - 11 juillet: 13h30-15h00 Bingo
  - 25 juillet: 10h30-15h30 Faire des boules de protéines
  - 25 juillet: 13h30-15h30 Atelier de peinture à l'huile
- Clinique d'infirmière : 6, 8, 13, 15, 20, 27 29, 31 juillet — 9h00 à 12h00 🏠
- Sortie à la piscine Jean Drapeau: 29 juillet — 15h00 à 19h00
- Atelier droit du logement: 29 juillet – 10h00 à 11h30
- Atelier droit d'accès en santé et services sociaux avec LICM: 17 juillet — 10h00 à 11h30
- Clinique juridique: 3, 10, 17, 24, 31 juillet — Inscription requise
- Fabrication de thé avec Abby: 15 juillet – 10h30 à 11h30

- Célébration d'anniversaires en juillet: 21 juillet – 13h30 à 15h00
- Clinique dentaire- Hien: 7 juillet — 11h00 à 16h00
- Sortie à la plage d'Oka: 30 juillet – 9h00 à 16h00
- Sortie au jardin botanique visite guidée en français: 3 juillet – 13h00 à 16h00
- Marché des produits frais à Fulford (INSCRIPTION REQUISE): 28 juillet – 13h00 à 16h00
- Atelier sur l'alimentation: 14, 28 juillet – 10h00 à 11h00
- Sortie au Marché Atwater: 16 juillet – 14h00 à 16h30
- Sortie du dessin urbain: 9, 16 juillet – 10h00 à 11h45

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

Après le 2 juillet:

- 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](mailto:progservices@chezdoris.org), nous vous répondrons dans les plus brefs délais.

### CLUB DE LECTURE AVEC TAYA ET MICHELLE

Écrivez à [tayaw@chezdoris.org](mailto:tayaw@chezdoris.org) pour une copie de la livre du mois. Le 21 juillet de 15h00 - 16h00 à 1445 rue Lambert-Closse

### CAMPING

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

### CLINIQUE JURIDIQUE

Appel 260 pour un rendez-vous