













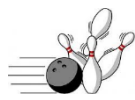





MARS 2017

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
		1  13 h 30 - Atelier de création 13 h 30 - Scrabble & jeux de société	2  10 h 45 - Aquaforme 13 h 45 - Café Passe-Temps	3  13 h 30 - Tricot libre
6 10 h 15 - Viactive  13 h 45 - Café Passe-Temps	7 9 h 30 - Matinée 4 Générations  13 h 30 - Peinture	8 13 h 30 - Yvon Deschamps (DVD) 13 h 30 - Atelier de création	9 10 h 45 - Aquaforme 13 h 45 - Café Passe-Temps	10
13  10 h 15 - Viactive 13 h 45 - Café Passe-Temps	14 9 h 45 - Quilles  13 h 30 - Musicothérapie 13 h 30 - Peinture	15  13 h 30 - Atelier de création 14 h - Bingo	16  10 h 45 - Aquaforme 13 h 45 - Café Passe-Temps	17  13 h 45 - Mandalas
20 10 h 15 - Viactive  13 h 45 - Café Passe-Temps	21 10 h 45 - Dîner au restaurant « Le Parlementaire » et visite guidée du Parlement 13 h 30 - Peinture	22  13 h 30 - Atelier de création	23 10 h 45 - Aquaforme 11 h - Dîner-rencontre au restaurant Milano	24
27 10 h 15 - Viactive  13 h 45 - Café Passe-Temps	28 9 h 45 - Quilles  13 h 30 - Peinture	29  13 h 30 - Atelier de création (fin) 13 h 30 - Scrabble & jeux de société	30 10 h 45 - Aquaforme  13 h 45 - Café Passe-Temps	31  13 h 30 - Les Tech-novices

INFO ACTIVITÉS :

INSCRIPTIONS :

Brenda Ouellet au 418 524-0851
À PARTIR DU **jeudi 2 mars 2017**
en téléphonant au 418 522-2179

PAIEMENTS :

À partir du **jeudi 2 mars 2017** jusqu'à
au plus tard 3 jours ouvrables avant l'activité !

Matinée 4 Générations

Date : Mardi 7 mars 2017

Heure : 9 h 30 à 11 h 30

Endroit : Entraide du Faubourg

N.B. : En partenariat avec le Centre Famille Haute-Ville, venez passer un agréable moment en compagnie de parents et enfants (0 à 5 ans) du quartier afin d'échanger et de créer des liens intergénérationnels. Jeux, bricolage, café et biscuits seront disponibles sur place ! Inscription obligatoire, les places sont limitées.



Atelier de musicothérapie

Date : Mardi 14 mars 2017

Heure : 13 h 30 à 14 h 30

Endroit : Entraide du Faubourg

Invité : Marc-André Demers, musicothérapeute

N.B. : Cette activité se veut un mode d'intervention qui a pour but d'améliorer ou de maintenir le bien-être physique et psychique des personnes. Sachez qu'il n'est pas obligatoire d'avoir des connaissances en musique. Bienvenue à tous !



Dîner au restaurant « Le Parlementaire » et visite guidée du Parlement

Date : Mardi 21 mars 2017

Départ : 10 h 45 (de l'Entraide)

Endroit : Utiliser la Porte # 3

Coût : - 26,50 \$ (menu bœuf)
- 27,50 \$ (menu saumon)
- 2 billets du RTC

Menu : Soupe, cocotte de bœuf sauté en sauce ou pavé de saumon, dessert, thé ou café.

N.B. : Lors de l'inscription, vous devez mentionner votre choix de menu et si vous allez faire la visite du Parlement.

Il est obligatoire de s'inscrire au plus tard le 15 mars 2017.



Dîner-rencontre au restaurant « Milano »

Date : Jeudi 23 mars 2017

Départ : 11 h (de l'Entraide)

Endroit : 194, rue Crémazie Ouest

Coût : - Selon votre choix de menu (15 \$ à 18 \$)
- 2 billets du RTC



Les Tech-novices

Date : Vendredi 31 mars 2017

Heure : 13 h 30

Sujet : Les réseaux sociaux (Facebook, Instagram, Pinterest, etc.)

