






































## MARS 2018

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
			1 10 h 45 – Aquaforme  13 h 45 – Café Passe-Temps 	2
5 10 h 15 – Viactive   13 h 45 – Café Passe-Temps	6 9 h 45 – Quilles  13 h 30 – Musicothérapie  13 h 30 – Peinture 	7 13 h 30 – Atelier de création 13 h 30 – Scrabble et jeux de société 	8 10 h 45 – Aquaforme  13 h 45 – Café Passe-Temps 	9 9 h – Tech-novices 
12 10 h 15 – Viactive   13 h 45 – Café Passe-Temps	13 13 h 30 – Peinture 	14 13 h 30 – Atelier de création 13 h 30 – Scrabble et jeux de société 	15 10 h 45 – Aquaforme  13 h 45 – Café Passe-Temps 	16 Bientôt le Printemps !!  
19 10 h 15 – Viactive   13 h 45 – Café Passe-Temps	20 9 h 45 – Quilles  13 h 30 – Peinture 	21 13 h 30 – Atelier de création 13 h 30 – Le Quatuor (DVD)  	22 10 h 45 – Aquaforme  13 h 45 – Café Passe-Temps 	23 13 h 45 – Mandalas 
26 10 h 15 – Viactive   13 h 45 – Café Passe-Temps	27 10 h 45 – Dîner à la Station touristique Duchesnay 13 h 30 – Peinture 	28 9 h – Tech-novices  13 h 30 – Atelier de création 14 h – Bingo 	29 10 h 45 – Aquaforme  13 h 45 – Café Passe-Temps 	30 Congé férié Vendredi Saint

**INFO ACTIVITÉS :** Brenda Ouellet au 418 524-0851  
**INSCRIPTIONS :** À PARTIR DU **jeudi 1<sup>er</sup> mars 2018**  
en téléphonant au 418 522-2179  
**PAIEMENTS :** À partir du jeudi 1<sup>er</sup> mars 2018 jusqu'à  
au plus tard 3 jours ouvrables avant l'activité !

### **Atelier de Musicothérapie**

**Date :** Mardi 6 mars 2018  
**Heure :** 13 h 30  
**Endroit :** Entraide du Faubourg  
**Invité :** Marc-André Demers, musicothérapeute



### **Dîner à l'Auberge de la Station touristique Duchesnay**

**Date :** Mardi 27 mars 2018  
**Départ :** 10 h 45 (de l'Entraide)  
**Retour :** 15 h 45  
**Coût :** 15 \$ à 18 \$ (selon votre choix de menu)  
10 \$ pour le transport, **payable à l'Entraide**



### **Tech-novices**

Rencontre individuelle d'une durée de 45 minutes pour répondre à vos questions.

Les plages horaires disponibles sont, pour le 9 et le 28 mars :

9 h, 9 h 45 ou 10 h 30.

Sur inscription seulement !



### **Yoga**

À compter du 3 avril prochain et ce pour neuf semaines, vous avez l'opportunité de faire du yoga, discipline qui vise à améliorer la santé du corps et de l'esprit, dans le but de découvrir ou de renouer avec les bienfaits de l'activité physique.

Le coût est de 35 \$.

Pour information, téléphonez à Brenda au 418 524-0851.

