



Voici vos activités pour les mois de
Juillet et août 2021!
 À compter du 15 du mois, vous pouvez
 vous inscrire pour le prochain mois.
 Pour vous inscrire ou pour toute infor-
 mation, composez le 418 862 2333.

Juillet 2021				
Lundi 5	Mardi 6	Mercredi 7	Jeudi 8	Vendredi 9
Fermé	13h Club de marche	13h Expression par les mots	13h Musique au Parc Dionne Avec Marc Larouche!	13h Peinture avec Catherine
Lundi 12	Mardi 13	Mercredi 14	Jeudi 15	Vendredi 16
Fermé	13h Club de marche	13h Mosaïque de verre	11h30 à 13h Moment Bonheur Paninis	11h30 à 13h Moment Bonheur Pizza
Lundi 19	Mardi 20	Mercredi 21	Jeudi 22	Vendredi 23
Fermé	13h Club de marche	13h Mosaïque de verre	11h Marche à la Pointe et pique-nique	13h Peinture avec Catherine
Lundi 26	Mardi 27	Mercredi 28	Jeudi 29	Vendredi 30
Fermé	13h Club de marche	13h Croquet au parc Dionne	13h Quel est le titre de la chanson	13h Après-midi humour

Musique au Parc Dionne Avec Marc Larouche!
 Lors de votre inscription, pensez à nous donner le titre de votre chanson préférée que Marc pourra interpréter pour vous! Et si vous avez une photo numérique de vous, envoyez-nous la aussi! Sinon on vous prendra en photo! Marc vous prépare un beau moment!!!

Club de marche
 Départ de la passerelle du parc des Chutes à 13h30! Annulé en cas de pluie, appelez pour vérifier.

Cours de peinture
 Un vendredi sur deux, Catherine Soucy, artiste peintre, sera présente pour vous aider à réaliser une toile (acrylique). Profitez de son expertise!

Moment Bonheur
 Un repas gratuit pour chacun de vous à chaque deux mois! Vous pouvez choisir le menu qui vous convient et nous appeler pour vous y inscrire!

Marche à la Pointe et pique-nique
 Le 22 du mois, le transport collectif est gratuit! On en profite pour se donner rendez-vous près du chalet de la Côte des Bains. Apportez votre lunch! Annulé en cas de pluie, appelez pour vérifier.

Août 2021

Lundi 2	Mardi 3	Mercredi 4	Jeudi 5	Vendredi 6
Fermé	13h Club de marche	13h Mon histoire de vie en images	13h Semis et plantation pour votre intérieur.	13h Cours de peinture avec Catherine
Lundi 9	Mardi 10	Mercredi 11	Jeudi 12	Vendredi 13
Fermé	13h Club de marche	13h Quizz	11h30 à 13h Moment Bonheur Poutine	13h Zentangle au Parc Dionne
Lundi 16	Mardi 17	Mercredi 18	Jeudi 19	Vendredi 20
Fermé	13h Club de marche	11h30 à 13h Moment Bonheur Club sandwich	13h Musique au Parc Dionne Avec Jean Beaulieu!	13h Cours de peinture avec Catherine
Lundi 23	Mardi 24	Mercredi 25	Jeudi 26	Vendredi 27
Fermé	13h Club de marche	13h Vélo + crème molle	13h Peinture sur céramique Coco Latté	13h Crème molle au parc Blais Apportez votre argent! Annulé en cas de pluie.

Mon histoire de vie en images

Trouvez des photos significatives de vous, de votre vie, de ce que vous êtes. On les imprime, et ensuite on en fait un grand collage qui sera VOTRE histoire de vie en image! Document préparatoire disponible pour vous aider, n'hésitez pas à le demander.

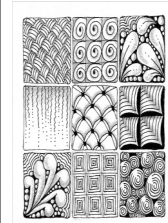
Club de marche

Départ à 13h30 de la passerelle du Parc des Chutes. Annulé en cas de pluie. Appelez pour vérifier.

Pour nous rejoindre
418 862 2333
Nadine 418 894 5711
Nadia 418 551 4197
Marjorie 418 551 5639

Semis et plantation pour votre intérieur.

Manon, de la Manne Rouge Je Récolte, nous a préparé un atelier de semis et de plantation! Vous repartirez avec un beau bac à jardinage bien garnie! L'an prochain, il pourra vous servir en extérieur pour quelques légumes!



Le Zentangle

vous connaissez? Cette méthode se base sur l'utilisation répétitive de toutes formes géométriques et curvilignes. Le but de cette technique

consiste à retrouver un état de calme à travers des dessins structurés formant de belles images. **Venez tenter l'expérience!** Un outil de plus pour mieux vivre avec nos mammoths et ralentir notre p'tit hamster!

Peinture sur céramique.

C'est le temps de venir peindre une tasse à votre goût. Coût: 10\$ (matériel et cuisson compris). Date limite d'inscription: jeudi le 19 août, 16h.

Les règles

- * On se lave les mains;
- * On porte un masque à l'entrée et lors des déplacements;
- * On tousse dans notre coude;
- * On reste chez nous si on a des symptômes qui s'apparentent à ceux du COVID, ou si on a été en contact avec quelqu'un de confirmé ou soupçonné positif au virus;
- * On garde deux mètres de distance;
- * On évite d'utiliser le matériel commun (téléphones, ordinateurs et jeux).

- ⇒ Nous limitons le nombre de personnes par activité à **10 maximum**.
- ⇒ Premier arrivé premier servi, donc inscrivez-vous rapidement!
- ⇒ Pour les activités de juillet, nous prendrons les inscriptions à compter du 15 juin.
- ⇒ Pour les activités de août, nous prendrons les inscriptions à compter du 15 juillet.
- ⇒ Vous devez obligatoirement vous inscrire pour toutes les activités, même si c'est gratuit.