

**LUN**

9h30 h à midi	2
Club de marche et café rencontre au Soccer dôme	
13 h 30 à 16 h	
Cohérence Cardiaque	

MAR

	3
(Réunion d'équipe)	
13 h 30 à 16 h	
Atelier d'art: encre à l'alcool	

MER

9 h 30 à midi	4
Vie active et café rencontre	
13h 30 a 16 h	
Rencontres et Activités libre-service	

JEU

9 h 30 à 11h30	5
Quilles	
Coût: 5\$	
Sur inscription	
13 h 30 à 16h	
Café rencontre a l'AQDR	
Sur inscription	

9h30 h à midi	9
Club de marche et café rencontre au Soccer dôme	
13h30 à 15h	
Rencontres et Activités libre-service	

9 h 30 à midi	10
Cuisine collective Groupe: 1	
Prix 5 \$	
13 h 30 à 16 h	
Cuisine collective Groupe: 2	
Prix 5 \$	

9 h 30 h à midi	11
Vie active et café rencontre	
13 h 30 à 16h	
Visite Saguenay en neige avec spectacle Mario Vézina	
Sur inscription	

9h30 à midi	12
Atelier culinaire (groupe complet)	
5a7 St-Valentin	
Sur inscription	

9h30 h à midi	16
Club de marche au Soccer dôme et café rencontre	
13 h 30 à 16 h	
Vie active et café rencontre	

	17
(Réunion d'équipe)	
13 h 30 à 16 h	
Atelier d'art : Acrylique	

9 h 30 h à midi	18
Déjeuner diversité 02	
Sur inscription	
13 h 30 à 16 h	
Rencontres et Activités libre-service	

10h00 à midi	19
Atelier d'art: Confection de bracelet	
Sur inscription	
13 h 30 à 16 h	
Quilles	
Coût: 5\$	
Sur inscription	

9h30 h à midi	23
Club de marche et café rencontre au Soccer dôme	
13 h 30 à 16 h	
Cerveau-Gym	
Sur inscription	

9h30 h à midi	24
Cuisine collective Groupe: 1	
Prix 5 \$	
13 h 30 à 16 h	
Cuisine collective Groupe: 2	
Prix 5 \$	

9h30 h à midi	25
Vie active et café rencontre	
13 h 30 à 16 h	
Rencontres et Activités libre-service	

10h00 h à midi	26
Atelier culinaire (groupe complet)	
13 h 30 à 16 h	
Diminuer ses douleurs physiques : Étirements doux	

Important :Pour les activités sur inscription, il est essentiel de **réserver par téléphone au poste 6 ou en personne.****Veuillez noter que nous ne prenons aucune réservation par Messenger.**

Nous vous invitons à rejoindre notre groupe Facebook du milieu de vie via le code QR



Liste d'activités

- La marche et café Une balade active au Soccer Dôme pour bouger à son rythme, suivie d'un bon café chaud pour placoter entre amis.
- La cohérence Cardiaque Une pause calme pour apprendre à bien respirer. C'est l'outil idéal pour chasser le stress et apaiser l'esprit.
- La vie active et café Des mouvements doux pour garder la forme et la mobilité, le tout dans une ambiance sociale très motivante.
- Les quilles Une sortie amicale au salon de quilles pour s'amuser, rire et faire tomber quelques abats en bonne compagnie.(5\$)
- La cuisine collective On cuisine ensemble de bons plats en grande quantité pour partager les coûts (5\$) et repartir avec des repas prêts.(Groupe complet)
- Les atelier culinaire Le plaisir de découvrir de nouvelles recettes sans pression. On apprend des trucs simples en savourant nos créations. (Groupe complet)
- Les ateliers d'art Laissez sortir votre créativité ! On explore des techniques comme l'encre à l'alcool ou l'aquarelle dans une ambiance relaxe.
- Les activités libres Un après-midi à votre rythme pour jouer aux cartes, aux jeux de société ou simplement venir jaser avec nous.
- Saguenay en Neige Une sortie spéciale pour admirer les sculptures de neige et profiter de l'art extérieur tout en prenant l'air.

Pour obtenir de l'information ou vous inscrire aux activités.

N'hésitez pas à appeler Maude au 418-542-1625 poste 4 ou Harley Gagnon Tremblay et Caroline Pelletier au 418-542-1625 #6.

Restez informé sur notre page facebook, car des changements peuvent survenir durant le mois.
Notez que les vendredis, nous sommes fermés.

Adresse: 3750 boulevard du royaume Jonquière suite 103