



CALENDRIER FÉVRIER 2026



LUN

MAR

MER

JEU

9h30 h à midi

2

Club de marche et café rencontre au Soccer dôme

13 h 30 à 16 h

Cohérence Cardiaque

Fermé
(Réunion d'équipe)

3

13 h 30 à 16 h

Atelier d'art: encre à l'alcool

9 h 30 à midi

4

Vie active et café rencontre

13h 30 a 16 h

Rencontres et Activités libre-service

9 h30 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 h30 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

Fermé
(Réunion d'équipe)

17

13 h 30 à 16 h

Atelier d'art : Acrylique

9 h30 h à midi

18

Déjeuner diversité 02

13 h 30 à 16 h

Rencontres et Activités libre-service

Sur inscription

10h00 à midi

19

Atelier d'art: Confection de bracelet

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