

# CALENDRIER MAI 2026

## LUN

## MAR

## MER

## JEU

9h30 à midi **4**

Club de marche et café rencontre au Soccer dôme



**Fermé**  
(Réunion d'équipe)

9h30 à midi **6**

9h30: Café rencontre  
10h30: Vie active



9h30 à midi **7**

Atelier culinaire


Sur inscription



13h30 à 16h

Atelier: l'avenir appartient à ceux qui dorment bien

Sur inscription




13h30 à 16h

Atelier d'art :  
Pastel à l'huile




13h30 à 16h

Rencontres et  
Activités  
libre-service




13h30 à 16h

13h30: Cohérence cardiaque  
14h: Yoga sur chaise




9h30 à midi **11**

Club de marche et café rencontre au Soccer dôme



9h30 à midi **12**

Cuisine collective  
Groupe: 1  
Prix 5 \$



9h30 à midi **13**

9h30: Café rencontre  
10h30: Vie active



10h30 à 15h **14**

Journée à Chicoutimi  
10h30: Départ du CABEEJ  
11h: Balade au vieux port  
11h45 : Dîner pic-nic, apportez un repas froid  
13h15: Exposition : Les arbres communiquent entre-eux à 220 hertz  
14h30 : Retour  
\*Selon la température l'horaire peut changer


Sur inscription



13h30 à 16h


Atelier: Les saines habitudes de vie

Sur inscription




13h30 à 16h

Cuisine collective  
Groupe: 2  
Prix 5 \$



13h30 à 16h

Rencontres et  
Activités  
libre-service



**Fermé**  
(fête des patriotes)

**Fermé**  
(Réunion d'équipe)

13h30 à 16h

Atelier d'art :  
Pastel à l'huile



9h30 à midi **20**

9h30: Café rencontre  
10h30: Vie active


9h30 à midi **21**

Déjeuner : Venez décider de vos activités d'été chez Entre-Êtres

Sur inscription


9h30 à midi **25**

Club de marche et café rencontre au Soccer dôme



9h30 à midi **26**

Cuisine collective  
Groupe: 1  
Prix 5 \$



**Fermé**  
(Réunion d'équipe)

9h30 à midi **28**

Confection de bijoux estivaux avec Lydia


13h30 à 16h

Confection de fleurs en jeans




13h30 à 16h

Cuisine collective  
Groupe: 2  
Prix 5 \$



13h30 à 16h

Rencontres et  
Activités  
libre-service



**Fermé en après midi**

5h à 7h Exposition  
C'est le moment pour vous d'exposer vos oeuvres ou de venir contempler celles des autres  
Sur inscription

### Important :

Pour les activités sur inscription, il est essentiel de **réserver par téléphone au poste 6 ou en personne.**  
**Veillez 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

- Cuisine collective : Une activité où les participants cuisinent ensemble des repas à un coût abordable de 5 \$ par personne. Les groupes sont complets, mais inscrivez-vous sur **notre liste de remplaçants**.
- Marche au soccer dôme et café rencontre : Une activité de marche au dôme de soccer, idéale pour maintenir une bonne forme physique dans un environnement sécurisé accompagné d'un bon café.
- La vie active : Une séance dédiée à l'exploration des mouvements moteurs pour encourager l'activité physique et la mobilité.
- Les activités libre-service: Un moment pour venir poursuivre vos projets, en commencer de nouveaux et jouer à des jeux de société.
- Cours de yoga sur chaise : Des séances de yoga adaptées, axées sur des postures assises, idéales pour les personnes recherchant une activité physique douce.
- Des ateliers de création guider : Une personne passionnée vous guidera, pour explorer différentes techniques artistiques. Que vous soyez débutant ou curieux, chaque rencontre est une invitation à découvrir, expérimenter et créer dans une ambiance conviviale.
- Cartes et jeux de société libres: Venez jouer librement à des jeux de société et aux cartes avec d'autres participants.
- Les ateliers thématiques: Participez à nos ateliers afin d'en apprendre sur divers sujets. Nous sommes ouverts à vos suggestions.

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

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

Nous avons hâte de vous informer sur nos événements et de vous voir à nos activités !

Suivez nous sur Facebook ! Des changements peuvent survenir durant le mois.

Notez que les vendredis, nous sommes fermés.