



CALENDRIER DÉCEMBRE 2025



LUN

MAR

MER

JEU

9h30 h à midi

1

Club de marche et café
rencontre au soccer
dôme

9h30 h à midi

8

Club de marche et café
rencontre au Soccer
dôme

9h30 h à midi

15

Club de marche au
Soccer dôme et
café rencontre

13 h 30 à 16 h

22

Rencontres et
Activités
libre-service

13 h 30 à 16 h

2

Fermé
(Réunion d'équipe)

9 h 30 à midi

9

Cuisine collective
Groupe: 1
Prix 5 \$

13 h 30 à 16 h

16

Cuisine collective
Groupe: 2
Prix 5 \$

10 h 30 à midi

3

Vie active

13h 30 à 16 h

10

Fermé
(préparation)

Party des fêtes

11 h à 15 h

★ Dîner
★ Activité pyjama
★ Sur inscription

17

Fermé : planification

10 h30 à midi

4

Cours de yoga sur
tapis

10 h30 à midi

11

Atelier de cuisine au
CABEEJ
Décoration de Cupcakes

9 h 30 à midi

18

Rencontres et
Activités libre-
service

14 h à 16 h

25

Le Choeur Dal Segno
(en cavale à Noël)

Sur inscription

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

- Cuisine collective : Une activité où les participants cuisinent ensemble des repas à un coût abordable de 5 \$ par personne. **(complet)**
- Marche et café rencontre au soccer dôme : Une activité de marche au dôme de soccer, idéale pour maintenir une bonne forme physique dans un environnement sécurisé. Vous pourrez prendre des pauses accompagnées autour d'un bon café !
- La vie active : Une séance dédiée à l'exploration des mouvements moteurs pour encourager l'activité physique et la mobilité.
- Cours de yoga sur chaise et tapis : Des séances de yoga adaptées, axées sur des postures debout ou assises, idéales pour les personnes recherchant une activité physique douce. **(complet)**
- Des ateliers guidés de création : Une personne passionnée vous guidera, pour explorer différentes techniques artistiques comme l'aquarelle, la sculpture, le dessin et bien plus. Que vous soyez débutant ou curieux, chaque rencontre est une invitation à découvrir, expérimenter et créer dans une ambiance conviviale.
- Rencontres et activités libres : Venez jouer librement à des jeux de société et aux cartes avec d'autres participants. Vous pouvez venir poursuivre des projets artistiques et utiliser le matériel d'art disponible.

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.

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.

Adresse: 3750 boulevard du royaume Jonquière suite 103