

**\*\*\* Les inscriptions aux activités du mois de mai débuteront durant la semaine du 27 avril. Veuillez noter qu'aucune inscription soumise avant cette date ne pourra être acceptée. \*\*\***

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p><b>4</b></p> <p><b>10 h</b> Jeu de palets <b>365, avenue Saint-Louis</b></p> <p><b>13 h</b> Jeu de quilles (intérieur) <b>365, avenue Saint-Louis</b></p>	<p><b>5</b></p> <p><b>Séance 1 : 9 h – 10 h 30</b> Bâton de longévité <b>Séance 2 : 11 h – 12 h 30</b> Bâton de longévité <b>90, chemin du Bord-du-Lac-Lakeshore</b></p> <p><b>La session d'hiver se déroule du 3 mars au 12 mai</b> <b>*Veuillez appeler pour rejoindre la liste d'attente*</b></p> <p><b>13 h</b> Groupe de tricot, jeux de société et coloriage mandala <b>90, chemin du Bord-du-Lac-Lakeshore</b></p>	<p><b>6</b></p> <p><b>10 h Qi-Gong (1 heure) avec Sandra</b> Participez à une pratique de Qi-Gong avec une instructrice apaisante ! C'est là que la bonne énergie et les mouvements doux s'unissent. Cet exercice favorise la santé physique, la clarté mentale, le bien-être émotionnel et l'harmonie spirituelle. <b>365, avenue Saint-Louis</b> <b>*Veuillez appeler pour vous inscrire*</b></p> <p><b>13 h 15 Danse en ligne avec Margaret</b> (3 \$ pour les membres, 4,50 \$ pour les non-membres) <b>365, avenue Saint-Louis</b></p> <p><b>13 h 30 Bricolage avec Stewart Hall au Centre culturel Stewart Hall</b> Rejoignez-nous pour une visite d'exposition et une activité artisanale. <b>176, chemin du Bord-du-Lac-Lakeshore</b> <b>*Veuillez appeler pour vous inscrire*</b></p>	<p><b>7</b></p> <p><b>10 h</b> Bâton de longévité <b>365, avenue Saint-Louis</b></p> <p><b>13 h 30 *Nouveau* Natation pour la vie : mouvement, sens et appartenance à tout âge au Chalet Cedar Park Heights</b> Venez assister à une présentation inspirante de Mae Waldie, une nageuse dans la trentaine de ses 90 ans, qui souligne les bienfaits de rester active pour la santé, l'autonomie et le bien-être à tout âge. <b>22, avenue Robinsdale</b><b>*Veuillez appeler pour vous inscrire*</b></p> <p><b>*Veuillez noter que cette activité se déroule au deuxième étage. Il faut monter des escaliers.</b></p>	<p><b>8</b></p> <p><b>9 h 30</b> Groupe de pickleball <b>365, avenue Saint-Louis</b></p> <p><b>13 h</b> Bridge <b>365, avenue Saint-Louis</b></p> <p><b>13 h</b> Jeu de quilles (intérieur) <b>365, avenue Saint-Louis</b></p>
<p><b>11</b></p> <p><b>10 h</b> Jeu de palets <b>365, avenue Saint-Louis</b></p> <p><b>13 h</b> Jeu de quilles (intérieur) <b>365, avenue Saint-Louis</b></p>	<p><b>12</b></p> <p><b>Séance 1 : 9 h – 10 h 30</b> Bâton de longévité <b>Séance 2 : 11 h – 12 h 30</b> Bâton de longévité <b>90, chemin du Bord-du-Lac-Lakeshore</b></p> <p><b>La session de printemps aura lieu du 3 mars au 12 mai.</b> <b>*Veuillez appeler pour rejoindre la liste d'attente*</b></p> <p><b>13 h</b> Groupe de tricot, jeux de société et coloriage mandala <b>90, chemin du Bord-du-Lac-Lakeshore</b></p>	<p><b>Le bingo du printemps</b></p> <p>Veuillez appeler pour réserver votre billet pour l'une des journées suivantes : <b>le mercredi 13 mai, le jeudi 14 mai ou le vendredi 15 mai, 11 h à 15 h.</b> Des prix à gagner ! <b>Le prix de chaque billet est de 22 \$, ce qui comprend une carte de bingo et un repas.</b> <b>90, chemin du Bord-du-Lac-Lakeshore</b></p>		
<p><b>18</b></p> <p><b>Journée nationale des Patriotes</b> <b>Aucune activité</b></p>	<p><b>19</b></p> <p><b>10 h Jeux-questionnaire sur la fête des Mères au Chalet Cedar Park Heights</b> Venez tester vos connaissances sur la fête des Mères. <b>22, avenue Robinsdale</b> <b>*Veuillez noter que cette activité se déroule au deuxième étage. Il faut monter des escaliers.</b></p> <p><b>13 h *Nouveau* Colorier des souvenirs, animé par la professeure d'art Pepa Ferrandez au Chalet Cedar Park Heights</b> Joignez-vous à nous pour revisiter nos souvenirs d'enfance à travers l'art. Qu'il s'agisse d'un jouet, d'une boîte en métal remplie de timbres ou de ces mitaines avec des pompons bleus, aujourd'hui est l'occasion de donner vie à ces souvenirs. Nous les colorierons en nous détendant et en réfléchissant à ce qu'ils représentaient pour nous. <b>22, avenue Robinsdale</b><b>*Veuillez appeler pour vous inscrire*</b> <b>*Veuillez noter que cette activité se déroule au deuxième étage. Il faut monter des escaliers.</b></p> <p><b>En raison de l'utilisation du Centre nautique de Baie-de-Valois pour un événement, les activités régulières ont dû être annulées. Nous nous excusons pour ce désagrément.</b></p>	<p><b>20</b></p> <p><b>10h *Nouveau* Bouger et Groover - Cours de danse</b> Prêt à danser vers un vous en meilleure santé ? Joignez-vous à nous pour une séance énergique avec des rythmes dynamiques et des mouvements amusants qui vous feront sourire et vous sentir bien. Aucune expérience requise, apportez juste votre groove ! <b>365, avenue Saint-Louis</b> <b>*Veuillez appeler pour vous inscrire*</b></p> <p><b>13 h 15 Danse en ligne avec Margaret</b> (3 \$ pour les membres, 4,50 \$ pour les non-membres) <b>365, avenue Saint-Louis</b></p> <p><b>13 h 30 Fous rires et lattés avec notre employée du centre des aînés</b> Rejoignez-nous pour une discussion interactive et des jeux en <b>français!</b> Tous les niveaux sont les bienvenus pour explorer des sujets amusants et partager un moment convivial ensemble. <b>365, avenue Saint-Louis</b></p>	<p><b>21</b></p> <p><b>10 h</b> Bâton de longévité <b>365, avenue Saint-Louis</b></p>	<p><b>22</b></p> <p><b>9 h 30</b> Groupe de pickleball <b>365, avenue Saint-Louis</b></p> <p><b>13 h</b> Bridge <b>365, avenue Saint-Louis</b></p> <p><b>13 h</b> Jeu de quilles (intérieur) <b>365, avenue Saint-Louis</b></p>
<p><b>25</b></p> <p><b>10 h</b> Jeu de palets <b>365, avenue Saint-Louis</b></p> <p><b>13 h</b> Jeu de quilles (intérieur) <b>365, avenue Saint-Louis</b></p>	<p><b>26</b></p> <p><b>13 h 30 Copains de Dégustation : La Serenata</b> Rejoignez-nous pour un repas délicieux! <b>3541 Bd Saint-Charles, Kirkland, QC H9H 4S3</b> <b>*Veuillez appeler pour vous inscrire *</b></p> <p><b>En raison de l'utilisation du Centre nautique de Baie-de-Valois pour un événement, les activités régulières ont dû être annulées. Nous nous excusons pour ce désagrément.</b></p>	<p><b>27</b></p> <p><b>10 h Yoga sur chaise avec Deepika (5 \$/apportez la monnaie exacte)</b> Rejoignez-nous dans ce cours amusant et accessible qui vous guidera à travers des étirements apaisants et des exercices de respiration consciente. <b>90, chemin du Bord-du-Lac-Lakeshore</b> <b>*Veuillez appeler pour vous inscrire*</b></p> <p><b>13 h 30 Après-midi d'anniversaire</b> Que vous célébriez votre anniversaire en mai ou que vous aimiez simplement les festivités, joignez-vous à nous pour un après-midi rempli d'activités sur le thème des anniversaires. <b>90, chemin du Bord-du-Lac-Lakeshore</b> <b>*Veuillez appeler pour vous inscrire*</b></p>	<p><b>28</b></p> <p><b>10 h</b> Bâton de longévité <b>365, avenue Saint-Louis</b></p> <p><b>13 h 30 *Nouveau* Revenir à soi : résilience, appartenance et redéfinition du succès au Chalet Cedar Park Heights</b> Joignez-vous à nous pour une présentation inspirante de Talia Brott, ancienne nageuse de compétition revenue à ce sport plus tard dans sa vie tout en conciliant famille et carrière. Elle partagera ses réflexions sur le développement personnel, la résilience et la redéfinition du succès. <b>22, avenue Robinsdale</b><b>*Veuillez appeler pour vous inscrire*</b> <b>*Veuillez noter que cette activité se déroule au deuxième étage. Il faut monter des escaliers.</b></p>	<p><b>29</b></p> <p><b>9 h 30</b> Groupe de pickleball <b>365, avenue Saint-Louis</b></p> <p><b>13 h</b> Bridge <b>365, avenue Saint-Louis</b></p> <p><b>13 h</b> Jeu de quilles (intérieur) <b>365, avenue Saint-Louis</b></p>

### Danse des personnes aînés – Thème casino

**Vendredi 12 juin, 17 h à 20 h**

Une quinte royale de souvenirs pour débiter l'été.  
Vous pouvez parier que ce sera une soirée mémorable !  
Chalet Arthur- Séguin, 365 avenue Saint- Louis,  
Buffet d'amuse-bouche et musique. **Billets obligatoires - 16 \$**  
**\*Veuillez appeler pour réserver votre place.\***

### Tirage Mai-gnifique tasse

Afin de diminuer l'utilisation de produits à usage unique, apportez votre tasse réutilisable aux activités et participez au tirage du mois.