

**\*\*\*Veillez noter que vous ne pourrez appeler que durant la semaine du 23 février pour vous inscrire aux activités de mars. Aucune inscription avant cette date ne sera acceptée.\*\*\***

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p>2</p> <p><b>10 h</b> Jeu de palets <b>20, avenue Ovide</b></p> <p><b>13 h</b> Jeu de quilles (intérieur) <b>20, avenue Ovide</b></p> <p><i>Attention au changement de lieu*</i></p>	<p>3</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 26 mai.</b> <b><i>Veillez appeler pour rejoindre la liste d'attente.</i></b></p> <p><b>13 h</b> Groupe de tricot <b>90, chemin du Bord-du-Lac-Lakeshore</b></p>	<p>4</p> <p><b>10 h Fous rires et lattés avec notre équipe du centre des aînés</b> Rejoignez-nous pour une discussion interactive et des jeux en français ! Nous accueillons des participants de tous niveaux pour explorer des sujets amusants et créer des liens entre nous. <b>90, chemin du Bord-du-Lac-Lakeshore</b></p> <p><b>13 h 30 Après-midi Repas-partage Doré de la Saint-Patrick</b> Nous sommes tellement chanceux de vous connaître! Rejoignez-nous pour un repas-partage habillé dans vos vêtements verts les plus festifs. <b>Amenez un plat de votre choix !</b> <b>90, chemin du Bord-du-Lac-Lakeshore * Veillez appeler pour vous inscrire*</b></p>	<p>5</p> <p><b>10 h</b> Bâton de longévité <b>90, chemin du Bord-du-Lac-Lakeshore</b></p> <p><i>Attention au changement de lieu*</i></p>	<p>6</p> <p><b>9 h 30</b> Groupe de pickleball <b>20, avenue Ovide</b> <i>Attention au changement de lieu*</i></p> <p><b>13 h</b> Bridge <b>365, avenue Saint-Louis</b></p> <p><b>13 h</b> Jeu de quilles (intérieur) <b>20, avenue Ovide</b> <i>Attention au changement de lieu*</i></p>
<p>9</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>10</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 26 mai.</b> <b><i>Veillez appeler pour rejoindre la liste d'attente.</i></b></p> <p><b>13 h</b> Groupe de tricot <b>90, chemin du Bord-du-Lac-Lakeshore</b></p>	<p>11</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>365, avenue Saint-Louis * Veillez appeler pour vous inscrire*</b></p> <p><b>13 h 30 *Nouveau* Souvenirs d'Érable : une douce Aventure à « la cabane à sucre » au Centre de jour</b> Rejoignez-nous pour un après-midi d'activités sur le thème de l'érable animées par l'équipe du Centre de jour. <b>365, avenue Saint-Louis * Veillez appeler pour vous inscrire*</b></p>	<p>12</p> <p><b>10 h</b> Bâton de longévité <b>365, avenue Saint-Louis</b></p> <p><b>13 h 30 *Nouveau* Comment Bien Dormir au Chalet Cedar Park Heights</b> Rejoignez-nous pour une présentation de 90 minutes animée par la Fondation Somnolence Canada, axée sur l'importance du sommeil et ses bienfaits. La session abordera les sujets suivants : Quatre facteurs qui contribuent à un bon sommeil : Architecture du sommeil, Chronotype, Hygiène du sommeil et Routines de sommeil. <b>22, avenue Robinsdale</b> <i>*Veillez noter que cette activité se déroule au deuxième étage. Il faut monter des escaliers.</i></p>	<p>13</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>16</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>17</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 26 mai.</b> <b><i>Veillez appeler pour rejoindre la liste d'attente.</i></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>18</p> <p><b>10 h Jeu-questionnaire avec le Centre d'éducation des adultes de la Place Cartier</b> Venez vous joindre à nous pour une matinée amusante de jeu-questionnaire avec les étudiants adultes de Place Cartier de partout dans le monde ! Votre soutien est très important pour eux, car ils travaillent à améliorer leurs compétences en anglais. <b>365, avenue Saint-Louis * Veillez appeler pour vous inscrire*</b></p> <p><b>13 h 30 Bricolage avec Stewart Hall au Arthur Seguin chalet</b> Rejoignez-nous pour une activité artisanale. <b>365, avenue Saint-Louis * Veillez appeler pour vous inscrire*</b></p>	<p>19</p> <p><b>10 h</b> Bâton de longévité <b>365, avenue Saint-Louis</b></p> <p><b>13 h Copains de Dégustation : Ye Olde Orchard</b> Rejoignez-nous pour un délicieux repas ! <b>322, chemin du Bord-du-Lac-Lakeshore, Pointe-Claire, QC H9S 4L7</b> <i>*Veillez appeler pour vous inscrire *</i></p>	<p>20</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>23</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>24</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 26 mai.</b> <b><i>Veillez appeler pour rejoindre la liste d'attente.</i></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>25</p> <p><b>10 h Bingo (2 \$/apportez la monnaie exacte)</b> <b>90, chemin Du Bord-du-Lac-Lakeshore</b> <i>* Veillez appeler pour vous inscrire*</i></p> <p><b>13 h 30 Après-midi d'anniversaire</b> Que vous célébriez votre anniversaire en mars ou que vous aimiez simplement les festivités, joignez-vous à nous pour un après-midi rempli d'activités sur le thème de l'anniversaire. <b>90, chemin du Bord-du-Lac-Lakeshore</b> <i>*Veillez appeler pour vous inscrire*</i></p>	<p>26</p> <p><b>10 h</b> Bâton de longévité <b>365, avenue Saint-Louis</b></p>	<p>27</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>

**\*Politique d'annulation\***

Si vous ne pouvez plus participer à une activité ou à un événement, veuillez nous en informer à l'avance. Cette règle ne s'applique qu'aux activités nécessitant une inscription. Avec votre aide, nous pourrions appeler les personnes inscrites sur la liste d'attente.

**Tirage de la tasse de trèfle**

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