

**NOTE :** SI VOUS SOUHAITEZ DEVENIR MEMBRE DU CENTRE DE JOUR, VEUILLEZ D'ABORD NOUS APPELER POUR PRENDRE RENDEZ-VOUS. *MERCI!* ☺

# Février 2024



Centre des aînés de Pointe-Claire – 514 630-1214, poste 1644

**\*\*\* VEUILLEZ NOTER LES NOUVEAUX CHANGEMENTS ET EMBLEMES – Téléphonez-nous si vous avez besoin de plus d'information \*\*\***

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p><b>5</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>6</b></p> <p><b>10 h</b> Bâton de longévité <b>90, chemin du Bord-du-Lac – Lakeshore</b></p> <p><b>13 h</b> Groupe de tricot <b>90, chemin du Bord-du-Lac – Lakeshore</b></p>	<p><b>7</b></p> <p><b>10 h *Nouveau* Atelier de tableau de visualisation (10 \$)</b> Rejoignez-nous pour soutenir cette nouvelle entreprise remarquable, dirigé par Jowy Charbel. Dans cet atelier, vous exploiterez le pouvoir de la visualisation pour manifester vos aspirations pour 2024. <b>Places limitées!</b> <b>365, avenue Saint-Louis</b></p> <p><i>* Veuillez appeler pour vous inscrire*</i></p> <p><b>13 h 30 *Nouveau* Explorez votre corps</b> Rejoignez-nous pour explorer les éléments méconnus liés aux fonctions du corps dans notre vie, avec Paul Simard. Nos corps sont des véhicules étonnants qui nous permettent d'avancer dans la vie. Une grande partie de l'énergie et de l'attention est placée sur la fonctionnalité du corps. <b>365, avenue Saint-Louis</b> <i>* Veuillez appeler pour vous inscrire*</i></p>	<p><b>8</b></p> <p><b>10 h</b> Bâton de longévité <b>365, avenue Saint-Louis</b></p> <p><b>13 h 30 Café - jeux de table au Chalet Cedar Park</b> Veillez noter que cette activité se déroule au deuxième étage. Il est nécessaire de monter des escaliers. <b>22, avenue Robinsdale</b></p>	<p><b>9</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>12</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>13</b></p> <p><b>10 h</b> Bâton de longévité <b>90, chemin du Bord-du-Lac – Lakeshore</b></p> <p><b>13 h</b> Groupe de tricot <b>90, chemin du Bord-du-Lac – Lakeshore</b></p>	<p><b>14</b></p> <p><b>10 h</b> Groupe de marche <b>Centre Sportif Olive-Urquhart</b> <b>230, boulevard Brunswick</b></p> <p><b>12 h Déjeuner de la Légion (don de 8 \$)</b> Joignez-vous à nous pour un déjeuner léger à l'occasion de la Saint-Valentin. <b>365, avenue Saint-Louis</b></p>	<p><b>15</b></p> <p><b>10 h</b> Bâton de longévité <b>365, avenue Saint-Louis</b></p>	<p><b>16</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>19</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>20</b></p> <p><b>10 h</b> Bâton de longévité <b>90, chemin du Bord-du-Lac – Lakeshore</b></p> <p><b>13 h</b> Groupe de tricot <b>90, chemin du Bord-du-Lac – Lakeshore</b></p>	<p><b>21</b></p> <p><b>10 h Bingo! (2 \$)</b> <b>365, avenue Saint-Louis</b> <i>* Veuillez appeler pour vous inscrire*</i></p> <p><b>13 h 30 *Nouveau* Explorer ses limites</b> Rejoignez-nous pour explorer les différents éléments entourant nos limites, avec Paul Simard. Dans cette session, nous apprendrons non seulement à explorer nos limites, mais aussi à les accepter dans les différentes façons dont elles sont présentes dans nos vies. <b>365, avenue Saint-Louis</b> <i>* Veuillez appeler pour vous inscrire*</i></p>	<p><b>22</b></p> <p><b>10 h</b> Bâton de longévité <b>365, avenue Saint-Louis</b></p> <p><b>13 h 30 Café - jeux de table au Chalet Cedar Park</b> Veillez noter que cette activité se déroule au deuxième étage. Il est nécessaire de monter des escaliers. <b>22, avenue Robinsdale</b></p>	<p><b>23</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>26</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>27</b></p> <p><b>10 h</b> Bâton de longévité <b>90, chemin du Bord-du-Lac – Lakeshore</b></p> <p><b>13 h</b> Groupe de tricot <b>90, chemin du Bord-du-Lac – Lakeshore</b></p>	<p><b>28</b></p> <p><b>10 h</b> Groupe de marche <b>Centre Sportif Olive-Urquhart</b> <b>230, boulevard Brunswick</b></p> <p><b>13 h 30 Bricolage avec Stewart Hall au Arthur Seguin</b> Rejoignez-nous pour une visite d'exposition et une activité artisanale. <b>365, avenue Saint-Louis</b> <i>** Veuillez appeler pour vous inscrire*</i></p>	<p><b>29</b></p> <p><b>10 a.m.</b> Longevity stick exercise <b>365, avenue Saint-Louis</b></p> <p><b>13 h 30 Pub Quiz sur l'histoire des Noirs au Chalet Cedar Park</b> Rejoignez-nous pour tester vos connaissances sur l'histoire des Noirs tout en dégustant un délicieuse pâté jamaïcain. <b>*Veillez noter que cette activité se déroule au deuxième étage. Il est nécessaire de monter des escaliers.*</b> <b>22, avenue Robinsdale</b></p> <p><i>* Veuillez appeler pour vous inscrire*</i></p>	<p><b>1<sup>er</sup> mars</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>

### \*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 Aimez Votre Terre

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