

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	29	30	31	1
	<b>MARDI 29 AOÛT</b>		<i>INSCRIPTION à partir de 9 h 30</i>	
4 <i>FERMÉ Fête du travail</i>	5 Viactive	6 <i>Conférence</i>	7	8 Atelier littéraire
11 . Viactive groupe 1 et 2 . Halte-répît . Atelier Diane Beaugard . <i>Couleurs et Création</i>	12 Viactive	13 . Musclez vos méninges . Yoga sur chaise . TRICOTHé et café	14 <i>Repas</i>	15
18 . Viactive groupe 1 et 2 . Halte-répît . Atelier Diane Beaugard	19 Viactive	20 . Musclez vos méninges . Yoga sur chaise . « Un moment juste pour moi » ( <i>Groupe de soutien pour aidant</i> )	21	22
25 . Viactive groupe 1 et 2 . Halte-répît . Atelier Diane Beaugard . <i>Couleurs et Création</i>	26 Viactive	27 . Musclez vos méninges . Yoga sur chaise . TRICOTHé et café		

**Halte-répît:** Les lundis de 13 h à 16 h 30. **Gratuit**

**Ateliers:** « **Quand nos émotions nous jouent des tours** » par Diane Beaugard. Les 11-18-25 septembre et le 2 octobre de 10 h à 12 h. **Membre: 40\$ | Non-membre: 45\$**

**Couleurs et Création:** Lundi 11 et 25 septembre de 13 h 15 à 15 h 45. **Membre: 15\$ | Non-membre: 25\$ par atelier**

**Viactive:** Lundi 11 sept. au 11 déc. Groupe 1: de 9 h 15 à 10 h 15. Groupe 2 : de 10 h 30 à 11 h 30  
Mardi 5 sep. au 12 déc. de 11 h à 12 h. **Membre: 20\$ | Non-membre: 25\$**

**Musclez vos méninges:** Mercredi 13 sept. au 8 nov. De 9 h 30 à 12 h. **Membre: 30\$ | Non-membre: 35\$**

**Nouveau en soirée:** Mercredi 13 sept. au 8 nov. De 18 h 30 à 21 h. **Membre: 30\$ | Non-membre: 35\$**

**Conférence: 6 septembre:** « Comprendre et transformer la colère » par Diane Beaugard de 13 h 15 à 15 h 15.

**Inscription par téléphone Gratuit.**

**Yoga sur chaise:** Mercredi 13 sept. au 29 nov. (12 semaines) de 10 h à 11 h. **Membre: 50\$ | Non-membre: 55\$**

**TRICOTHé et café:** Mercredi 13 et 27 septembre de 13 h 30 à 15 h 30. **Membre: gratuit | Non-membre: 5\$**

**« Un moment juste pour moi » Groupe de soutien pour aidant:** Mercredi le 20 sept. de 13 h 15 à 15 h 15. **Gratuit**

**Repas des aidants\aidés:** Jeudi 14 sept. dès 11 h 30 Au Vieux Duluth (3260 av. Cusson) Inscription par téléphone

**Atelier littéraire :** Vendredi 8 septembre de 9 h 15 h à 12 h. **Membre: 20\$ | Non-membre: 25\$**

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
2 <ul style="list-style-type: none"> <li>Viactive groupe 1 et 2</li> <li>Halte-répît</li> <li>Atelier Diane Beauregard</li> </ul>	3 Viactive	4 <b>Salon FADOQ au Galerie St-Hyacinthe</b> Yoga sur chaise	5	6
9 <b>FERMÉ</b> <i>Action de Grâces</i>	10 Viactive	11 <ul style="list-style-type: none"> <li>Musclez vos méninges</li> <li>Yoga sur chaise</li> <li>TRICOTHé et café</li> </ul>	12 <i>Repas</i>	13 Atelier littéraire
16 <ul style="list-style-type: none"> <li>Viactive groupe 1 et 2</li> <li>Halte-répît</li> <li><i>Couleurs et Création</i></li> </ul>	17 Viactive	18 <ul style="list-style-type: none"> <li>Musclez vos méninges</li> <li>Yoga sur chaise</li> <li>« Un moment juste pour moi » (<i>Groupe de soutien pour aidant</i>)</li> </ul>	19	20
23 <ul style="list-style-type: none"> <li>Viactive groupe 1 et 2</li> <li>Halte-répît</li> </ul>	24 Viactive	25 <ul style="list-style-type: none"> <li>Musclez vos méninges</li> <li>Yoga sur chaise</li> <li>TRICOTHé et café</li> </ul>	26	27
30 <ul style="list-style-type: none"> <li>Viactive groupe 1 et 2</li> <li>Halte-répît</li> <li><i>Couleurs et Création</i></li> </ul>	31 Viactive			

**Halte-répît :** Les lundis de 13 h à 16 h 30. **Gratuit**

**Ateliers:** « **Quand nos émotions nous jouent des tours** » par Diane Beauregard. Le 2 octobre de 10 h à 12 h.

**Couleurs et Création :** : Lundi 16 et 30 octobre de 13 h 15 à 15 h 45. **Membre: 15\$ | Non-membre: 25\$ par atelier**

**Viactive:** Lundi 11 sept. au 11 déc. Groupe 1: de 9 h 15 à 10 h 15. Groupe 2 : de 10 h 30 à 11 h 30  
Mardi 5 sept. au 12 déc. de 11 h à 12 h.

**Musclez vos méninges:** Mercredi 13 sept. au 8 nov. de 9 h 30 à 12 h. **Membre: 30\$ | Non-membre: 35\$**

**Nouveau en soirée:** Mercredi 13 sept. au 8 nov. de 18 h 30 à 21 h. **Membre: 30\$ | Non-membre: 35\$**

**Yoga sur chaise:** Mercredi 13 septembre au 29 novembre (12 semaines) de 10 h à 11 h

**TRICOTHé et café: Mercredi 11 et 25 octobre de 13 h 30 à 15 h 30.**

« **Un moment juste pour moi** » *Groupe de soutien pour aidant* : Mercredi le 18 octobre de 13 h 15 à 15 h 15. **Gratuit**

**Repas des aidants\aidés:** Jeudi 12 octobre dès 9 heures au restaurant Casa Flora (3275 boulevard Laframboise).

**Atelier littéraire:** Vendredi 13 octobre de 9 h 15 h à 12 h.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
		1 <ul style="list-style-type: none"> <li>Musclez vos méninges</li> <li>Yoga sur chaise</li> </ul> <b>Conférence</b>	2	3
6 Halte-répît	7 Viactive	8 <ul style="list-style-type: none"> <li>Musclez vos méninges</li> <li>Yoga sur chaise</li> <li>TRICOTHé et café</li> </ul>	9	10 Atelier littéraire
<b>Semaine nationale des proches aidants - du 5 au 13 novembre 2017 - MERCI À CHACUN DE VOUS!</b>				
13 <ul style="list-style-type: none"> <li>Viactive groupe 1 et 2</li> <li>Halte-répît</li> <li>Couleurs et Création</li> </ul>	14 Viactive	15 <ul style="list-style-type: none"> <li>Yoga sur chaise</li> <li>« Un moment juste pour moi » (Groupe de soutien pour aidant)</li> </ul>	16 <i>Repas</i>	17
20 <ul style="list-style-type: none"> <li>Viactive groupe 1 et 2</li> <li>Halte-répît</li> </ul>	21 Viactive	22 <ul style="list-style-type: none"> <li>Yoga sur chaise</li> <li>TRICOTHé et café</li> </ul>	23	24
27 <ul style="list-style-type: none"> <li>Viactive groupe 1 et 2</li> <li>Halte-répît</li> <li>Couleurs et Création</li> </ul>	28 Viactive	29 Yoga sur chaise		

**Halte-répît:** Les lundis de 13 h à 16 h 30. **Gratuit**

**Conférence:** 1er novembre : Sujet à confirmer. Inscription par téléphone. **Gratuit.**

**Couleurs et Création :** Lundi 13 et 27 novembre de 13 h 15 à 15 h 45. **Membre: 15\$ | Non-membre: 25\$ par atelier**

**Viactive:** Lundi: Groupe 1: de 9 h 15 à 10 h 15. Groupe 2 de 10 h 30 à 11 h 30

Mardi: de 11 h à 12 h

**Musclez vos méninges:** Mercredi 13 sept. au 8 nov. de 9 h 30 à 12 h. **Membre: 30\$ | Non-membre: 35\$**

**Nouveau en soirée:** Mercredi 13 sept. au 8 nov. de 18 h 30 à 21 h. **Membre: 30\$ | Non-membre: 35\$**

**Yoga sur chaise:** Mercredi 13 septembre au 29 novembre (12 semaines) de 10 h à 11 h

**TRICOTHé et café:** Mercredi 8 et 22 novembre de 13 h 30 à 15 h 30.

**« Un moment juste pour moi » Groupe de soutien pour aidant:** Mercredi 15 novembre de 13 h 15 à 15 h 15. **Gratuit**

**Repas des aidants\aidés:** Jeudi 16 novembre dès 11 h 30 au Restaurant Ti-Père BBQ (2995 boulevard Laframboise)

**Atelier littéraire :** Vendredi 3 novembre de 9 h 15 h à 12 h

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
				1
4 Viactive groupe 1 et 2 Halte-répit	5 Viactive	6	7	8
11 Viactive groupe 1 et 2 Halte-répit	12 Viactive	13 . TRICOTHé et café . « Un moment juste pour moi » (Groupe de soutien pour aidant)	14 Dîner dansant de Noël 	15
18	19	20	21	22 <i>La Maison de la Famille fête Noël!</i> <i>De retour le 4 janvier 2018</i>
25	26	27	28	
<i>De très Joyeuses fêtes à chacun de vous!</i>				

**Halte-répit :** Les lundis de 13 h à 16 h 30. **Gratuit**

**Viactive :** Lundi: Groupe 1: de 9 h 15 à 10 h 15. Groupe 2 de 10 h 30 à 11 h 30  
Mardi: de 11 h à 12 h

« **Un moment juste pour moi** » *Groupe de soutien pour aidant:* Mercredi 13 décembre de 13 h 15 à 15 h 15. **Gratuit**

**TRICOTHé et café:** Mercredi 13 décembre de 13 h 30 à 15 h 30.

**Atelier littéraire:** Vendredi 1er décembre de 9 h 15 à 12 h

**Diner dansant:** **Restaurant Lussier**, 2005, rue St-Pierre Ouest, le jeudi 14 décembre dès 11 h.

Menu traditionnel du temps des fêtes, dessert et café.

**Musique, danse et plaisir pour tous! Un beau moment de partage !**

Coût: 20\$ \ par personne. Inscription obligatoire et paiement avant le 7 décembre.

