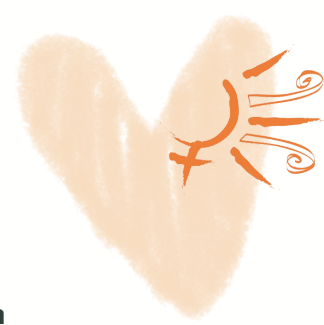


Aide-mémoire



- ☐ Lundi 3 novembre 9h15 : **Créativité Création Surprise**
- ☐ Mercredi 5 novembre 13h15 : **Atelier d'initiation au tambour**
- ☐ Lundi 10 novembre 9h15: **Café les unes et les autres**
- ☐ Lundi 10 novembre 13h15: **Atelier Mieux traverser le changement de saison**
- ☐ Mardi 11 novembre 18h15: **Atelier Transition de la vie : Parcours de vie**
- ☐ Mercredi 12 novembre 9h15: **Atelier Stagiaire UQO Prendre soin de soi par l'alimentation : petits gestes, grands bienfaits**
- ☐ Mercredi 12 novembre 13h15: **Bien-être**
- ☐ Jeudi 13 novembre 13h15: **Bingo**
- ☐ Lundi 17 novembre 9h15: **Créativité porte-crayon carrousel**
- ☐ Mardi 18 novembre 18h15: **Atelier Transition de la vie : Les rôles**
- ☐ Mercredi 19 novembre 13h15: **Prévention des blessures et renforcement de l'équilibre**
- ☐ Jeudi 20 novembre 13h15: **Conférence Vivre avec la maladie de coeliaque (allergie sévère au gluten)**
- ☐ Lundi 24 novembre 9h15: **Café les unes et les autres**
- ☐ Mardi 25 novembre 18h15 : **Atelier Transition de la vie : Vieillir**
- ☐ Mercredi 26 novembre 9h15: **Atelier Après la pluie le beau temps dans ma tête sur papier**
- ☐ Mercredi 26 novembre 13h15: **Bien-être**
- ☐ Jeudi 27 novembre 9h15: **Revue de presse: Déjeuner actualité**
- ☐ Lundi 1er décembre 9h15: **Créativité Canne des fêtes**
- ☐ Mardi 2 décembre 18h15: **Atelier Transition de la vie : Les bilans**
- ☐ Jeudi 4 décembre de 10h à 14h : **Soupe collective 12 JACVFF**
- ☐ Lundi 8 décembre 9h15: **Café les unes et les autres**
- ☐ Mercredi 10 décembre 9h15: **Conférence de la Société Alzheimer Laurentides**
- ☐ Mercredi 10 décembre 13h15: **Bien-être**
- ☐ Jeudi 11 décembre 13h15: **Bingo**
- ☐ Lundi 15 décembre 9h15: **Créativité Carte brodée des fêtes**
- ☐ Mardi 16 décembre de 10h à 14h : **Dîner communautaire**
- ☐ Mercredi 17 décembre 17h à 21h: **Soirée Potluck**

Il est important de téléphoner lorsque tu prévois être absente afin de laisser ta place à une autre femme.

741 boul. Mgr Dubois, St-Jérôme 450-432-5642 Ouvert du lundi au jeudi, de 8h30 à 16h30 .