

Mars 2026

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
2 AM : Café jasette  PM : Étirements et marche 	3 AM : Cerveau actif  PM : On décore pour Pâques 	4 AM : 1.00\$ Boule d'énergie  PM : ART 	5 AM : <i>Dîner au Resto Les Ricaneuses</i> (à Place Centre-Ville) *Apportez votre argent* PM : Cinéma 4.00\$  (Inscription obligatoire avant le 3 mars)	6 Bénévolat à l'Atelier du Rappel (inscription obligatoire)
9 AM : Café jasette  PM : DOOLY'S 3.00\$ (Inscription obligatoire avant le 5 mars)	10 AM : ART  PM : Documentaire et Quiz 	11 AM : Atelier d'écriture  PM : 3.00\$ Cuisine collective Mets chinois Apporte tes plats à remplir et ton dîner pour le repas (Inscription obligatoire avant le 9 mars)	12 AM : Smoothies  PM : SCRAPBOOKING 	13 Bénévolat à l'Atelier du Rappel (inscription obligatoire)

16 AM : Café jasette  PM : Atelier interactif les 5 langages de l'amour (invités)	17 AM : ART  PM : 4.00\$  (Inscription obligatoire avant le 12 mars)	18 AM : Mise en forme et cohérence cardiaque  *Fermeture à 12h* PM : Fermé	19 AM : 3.00\$ Dîner Collectif Pâtes gratinées et pain (Inscription obligatoire avant le 17 mars) PM : Jeu de poches 	20 Bénévolat à l'Atelier du Rappel (inscription obligatoire)
23 AM : Café jasette  PM : Vos idées pour l'été 	24 AM : ART  PM : Film 	25 *Ouverture à 12h* AM : Fermé PM : Jeux de société  SOIR : Volley-ball 	26 Dîner au restaurant SCORES  *Apportez votre argent* (Inscription obligatoire avant le 24 mars)	27 Bénévolat à l'Atelier du Rappel (inscription obligatoire)
30 AM : Café jasette  PM : Création Peinture à l'aquarelle 	31 AM : Atelier sur les relations sociales PM : KARAOKE 	<u>Informations activités</u> 5 mars : Centre-ville De chez vous à 10h (dîner) ou 11h40 (cinéma) vers borne 2110. Retour borne à 12h10 (si seulement dîner) ou 15h00 à chez vous. Film : Goat rêver plus haut, de ±12h55 à 14h40. 9 mars : Dooly's De chez vous à 12h10 vers 2155. Retour borne 2155 à 15h00 à chez vous. 26 mars : Dîner au restaurant Scores De chez vous à 11h00 vers Borne 2002 / Retour Borne 2002 à 13h30 à chez vous Bénévolat à l'Atelier (les vendredis): De chez vous vers borne 1438. Départ à 8h30(AM) ou 11h40(PM), retour 11h40 ou 15h30. Appeler Jessica au plus tard le mercredi inscription : (418) 227-2025 #1026. Dernier mercredi du mois : Activité sportive à l'école Dionne de 17h30 à 19h15 (gratuit sans inscription).		