

CALENDRIER HIVER 2026

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
<p><i>Muffin & Café Gruau & Café</i> 8h à 10h30</p>	<p><i>Muffin & Café Gruau & Café</i> 8h à 10h30</p>	<p><i>Muffin & Café Gruau & Café</i> 8h à 10h30</p> <p><i>Cours d'anglais</i> Apprenez une nouvelle langue ! 100 \$* pour 10 cours Du 28 janvier au 1 avril</p> <p>9h à 10h30 – Débutant 1</p> <p>10h45 à 12h15 – Débutant 2</p>	<p><i>Muffin & Café Gruau & Café</i> 8h à 10h30</p> <p><i>Cours d'espagnol</i> 100 \$* pour 10 cours Du 27 janvier au 31 mars</p> <p>9h à 10h30 – Débutant 1</p> <p>10h45 à 12h15 – Débutant 2</p>	<p><i>Muffin & Café Gruau & Café</i> 8h à 10h30</p> <p><i>Déjeuner complet tous les premiers vendredis du mois</i> 8h à 10h</p> <p><i>Cours d'espagnol</i> 100 \$* pour 10 cours Du 30 janvier au 3 avril</p> <p>9h à 10h30 – Avancé</p> <p>10h45 à 12h15 – Intermédiaire</p>
<p><i>Club de Cribble et Jeux de société La Gang des Jokers</i> 13h30 à 15h30 Gratuit (membres) Du 26 janvier au 19 juin</p>	<p><i>Zumba adaptée & étirements (sur chaise)</i> 13h à 14h 15 \$* par série de 10 cours Du 11 février au 15 avril</p> <p><i>Club de marche Entre-Aînés</i> 13 h 30 à 14 h Gratuit (membres) Du 27 janvier au 20 juin</p>	<p><i>Zumba adaptée & étirements (sur chaise)</i> 13h à 14h et 14h30 à 15h30 15 \$* par série de 10 cours Du 12 février au 16 avril</p> <p><i>Atelier ABC Créativité</i> (Apportez votre matériel) 13h30 à 15h30 65 \$* par série de 5 cours Du 4 février au 11 mars</p>	<p><i>Atelier de tricot Les Tricotées serrées</i> 13h30 à 15h30 Gratuit (membres) Du 29 janvier au 19 juin</p> <p><i>Club de Marche Entre-Aînés</i> 13h30 à 14h Gratuit (membres) Du 29 janvier au 22 juin</p>	
<p>Web Aînés 2.0 – Cours individuels GRATUIT pour les membres, du lundi au vendredi, sur rendez-vous.</p>				

* Prix pour les membres

** Des changements pourraient être apportés au calendrier sans préavis.

Ateliers, conférences et causeries pour les proches aidants

GRATUIT
pour tous

LUNDI	MARDI	MERCREDI
<p><i>Groupe de discussion</i> <i>« Tanné d'être seul »</i> Mégane Massé 10h à 12h Du 26 janvier au 6 avril</p>	<p><i>Musclez vos méninges 2</i> Mégane Massé 10h à 12h Du 27 janv. au 7 avril</p> <p><i>Être aidant, ça s'apprend !</i> Isabelle Poliquin 10h à 12h Du 27 janvier au 7 avril</p>	
<p><i>Musclez vos méninges 1</i> Mégane Massé 13h30 à 15h30 Du 26 janvier au 6 avril</p>	<p><i>Groupe de soutien au deuil</i> Mégane Massé 13h30 à 15h30 Du 27 janvier au 7 avril</p>	<p><i>Transition vers l'hébergement d'un proche</i> Isabelle Poliquin 13h30 à 15h30 Du 28 janvier au 8 avril</p>
<p><i>Intervention psychosociale</i> Réconfort et conseils avec Isabelle Poliquin, du lundi au vendredi, sur rendez-vous.</p>		