



PROGRAMMATION DU MOIS DE MAI 2026						
Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
					1 Restaurant Le Café des Cours 12h00 à 13h00 Remise : 5,00\$ <u>Je m'inscris et je participe</u> Programmation 13h00 à 16h00	2
3 Semaine nationale de la santé mentale	4 Créativité Collective & Brin d'humour 13h00 à 16h00	5 Chœur de chants 13h00 à 16h00 <i>Réservé aux membres inscrits</i>	6 Activités Libres 13h00 à 16h00	7 Capsule Courte (YouTube) & Réflexion sur le bien-être 13h00 à 16h00	8 Quilles G-Plus 13h00 à 16h00 Coût : 5,00\$ <u>Je m'inscris et je participe</u>	9 Tim Horton 85, boul. Brien 13h00
10 Fête des mères	11 Brin de Jasette 13h00 à 16h00	12 Chœur de chants 13h00 à 16h00 <i>Réservé aux membres inscrits</i>	13 Cinéma Triomphe 13h00 à 16h00 Coût : 5,00\$ <u>Je m'inscris et je participe</u>	14 Conférencière Caroline Lemieux Santé Mentale 2/6 13h00 à 16h00 <u>Je m'inscris et je participe</u>	15 Jeux de Société 13h00 à 16h00	16
17 FÊTE DES PATRIOTES	18 CONGÉ FÊTE DES PATRIOTES	19 Chœur de chants 13h00 à 16h00 <i>Réservé aux membres inscrits</i>	20 Marche Parc-nature de la Pointe-aux-Prairies 13h00 à 16h00 Transport : 1,50\$ <u>Je m'inscris et je participe</u>	21 Activités Libres & Achats dîner collectif 13h00 à 16h00	22 Préparation repas 9h45 à 12h00 Coût : 6,00\$ <u>Je m'inscris et je participe</u> Dîner collectif seulement 12h00 à 13h00 Coût : 8,00\$ <u>Je m'inscris et je participe</u> Karaoké 13h00 à 16h00	23 Tim Horton 85, boul. Brien 13h00
24	25 Café Rencontre 13h00 à 16h00	26 Chœur de chants 13h00 à 16h00 <i>Réservé aux membres inscrits</i>	27 Corvée Printanière & Feu de camp 13h00 à 16h00	28 Mon suivi Mon bien-être 13h00 à 16h00	29 BINGO 13H00 à 16h00	30

**NOUS SOMMES OUVERTS SUR L'HEURE DU MIDI À PARTIR DE 11H30.
 APPORTEZ VOTRE LUNCH**

Du 4 au 10 mai, « semaine nationale de la santé mentale 2026 ». Il s'agit de favoriser de petites actions quotidiennes qui renforcent les liens et de souligner l'importance de chaque geste pour soutenir la santé mentale.

Veillez prendre note que les activités marquées « Je m'inscris » impliquent :

- 1) D'être inscrit sur la liste de l'activité 2) D'avoir payé lors de l'inscription 3) Notez que les activités débutent à 13h30