

Les Ateliers de L'Élan

613-744-2244 / 346, ch. Montréal, Ottawa



Septembre 2018

| Lundi | | Mardi | | Mercredi | | Jeudi | | Vendredi | |
|---|------------------------------------|---|---|---|---|--|--|---|---|
| 3 <i>Fermé</i> <i>Fête du travail</i> | | 4 10h à MIDI Couture | 13h à 15h Ateliers Flash : Intelligence émotionnelle | 5 10h à 11h Conditionnement physique 11h15 à MIDI Méditation active | 13h à 15h Perles etc. | 6 | | 7 10h à 11h Club de marche 11h à 12h Cercle des écrivains | 13h à 15h Jeu de poches et aire ouverte |
| 10 10h à 11h Étirement / Yoga 11h15 à MIDI Méditation passive | 13h à 15h Atelier Explor'art | 11 <i>Fermé</i> <i>(formation du personnel)</i> | | 12 10h à 11h Conditionnement physique 11h15 à MIDI Méditation active | 13h à 15h Cuisine communautaire « dans les pommes »! | 13 17h30 à 20h Sortie aux quilles | | 14 10h Accueil 10h30 à Midi : documentaire Healing Voices (discussion en pm!) | 13h à 14h : Période de questions/discussion animée suite au film |
| 17 10h à 11h Étirement / Yoga 11h15 à MIDI Méditation passive | 13h à 15h Atelier Explor'art | 18 10h à MIDI Couture | 13h à 15h Ateliers Flash : Intelligence émotionnelle | 19 Voir détails dans la programmation 10h à 11h Conditionnement physique 11h15 à MIDI Méditation active | 12h-17h30 Assemblée communautaire publique de Montfort Renaissance | 20 | | 21 10h à 11h Club de marche 11h à 12h Cercle des écrivains | 13h à 15h Jeu de poches et Aire ouverte |
| 24 10h à 11h Étirement / Yoga 11h15 à MIDI Méditation passive | 13h à 15h Atelier Explor'art | 25 10h à 10h45 Journal 11h à MIDI Cuisine express (levée de fonds) | 13h à 15h Ateliers Flash : Intelligence émotionnelle | 26 10h à 11h Conditionnement physique 11h15 à MIDI Méditation active | 13h à 14h Chronique nutrition 14h15 à 15h Café informatif | 27 17h à 20h Souper communautaire et activités libres | | 28 10h à 11h Club de marche 11h à 12h Cercle des écrivains | 13h à 15h Jeu de poches et Aire ouverte |

Pour la Journée internationale
des entendeurs de voix (le 15)

HEURES D'OUVERTURE



Aux Ateliers de L'Élan, nous ouvrons les portes une heure avant le début de la première activité du jour. Les locaux demeurent aussi à votre disposition entre deux ateliers qui sont offerts la même journée, par exemple sur l'heure du dîner. Nous fermons après le dernier atelier du jour.



Les Ateliers de L'Élan

613-744-2244 / 346, ch. Montréal, Ottawa



Octobre 2018

| Lundi | | Mardi | | Mercredi | | Jeudi | | Vendredi | |
|---|------------------------------------|--|---|--|---|--|--|--|---|
| 1 10h à 11h Étirement / Yoga 11h15 à MIDI Méditation passive | 13h à 15h Atelier Explor'art | 2 10h à MIDI Couture | 13h à 15h Rencontre du Comité consultatif | 3 10h à 11h Conditionnement physique 11h15 à MIDI Méditation active | 13h à 15h Perles etc. | 4 Journée mondiale de la santé mentale | | 5 10h à 11h Club de marche 11h à 12h Cercle des écrivains | 13h à 15h Jeu de poches et aire ouverte |
| 8 Fermé Joyeuse Action de grâces | | 9 10h à 10h45 Journal 11h à MIDI Cuisine express (levées de fonds) | 13h à 15h Ateliers Flash : Intelligence émotionnelle | 10 10h à MIDI Activité spéciale pour la Journée mondiale de la santé mentale | 13h à 15h Cuisiner pour une meilleure santé mentale | 11 18h à 20h Soirée musicale | | 12 10h à 11h Club de marche 11h à 12h Cercle des écrivains | 13h à 15h Jeu de poches et aire ouverte |
| 15 10h à 11h Étirement / Yoga 11h15 à MIDI Méditation passive | 13h à 15h Atelier Explor'art | 16 10h à MIDI Couture | 13h à 15h Ateliers Flash : Intelligence émotionnelle | 17 10h à 11h Conditionnement physique 11h15 à MIDI Méditation active | 13h à 15h Perles etc. | 18 | | 19 10h à 11h Club de marche 11h à 12h Cercle des écrivains | 13h à 15h Jeu de poches et aire ouverte |
| 22 10h à 11h Étirement / Yoga 11h15 à MIDI Méditation passive | 13h à 15h Atelier Explor'art | 23 10h à 10h45 Journal 11h à MIDI Cuisine express (levées de fonds) | 13h à 15h Ateliers Flash : Intelligence émotionnelle | 24 10h à 11h Conditionnement physique 11h15 à MIDI Méditation active | 13h à 14h Chronique nutrition 14h15 à 15h Café informatif | 25 17h à 20h Souper communautaire et activités libres | | 26 10h à 11h Club de marche 11h à 12h Cercle des écrivains | 13h à 15h Jeu de poches et aire ouverte |
| 29 10h à 11h Étirement / Yoga 11h15 à MIDI Méditation passive | 13h à 15h Atelier Explor'art | 30 10h à MIDI Couture | 13h à 15h Ateliers Flash : Intelligence émotionnelle | 31 10h à 11h Conditionnement physique 11h15 à MIDI Méditation active | 13h à 15h Fêtons l'Halloween! | | | | |

HEURES D'OUVERTURE



Aux Ateliers de L'Élan, nous ouvrons les portes une heure avant le début de la première activité du jour. Les locaux demeurent aussi à votre disposition entre deux ateliers qui sont offerts la même journée, par exemple sur l'heure du dîner. Nous fermons après le dernier atelier du jour.



Novembre 2018

| Lundi | | Mardi | | Mercredi | | Jeudi | | Vendredi | |
|---|------------------------------------|--|--|--|---|---|--|--|---|
| | | | | | | 1 | | 2 | |
| | | | | | | Journée internationale du diabète | | 10h à 11h Club de marche 11h à 12h Cercle des écrivains | |
| 5 | | 6 | | 7 | | 8 | | 9 | |
| 10h à 11h Étirement / Yoga 11h15 à MIDI Méditation | 13h à 15h Atelier Explor'art | 10h à 10h45 Journal 11h à MIDI Cuisine express | Ateliers Flash : Intelligence émotionnelle | 10h à 11h Conditionnement physique 11h15 à MIDI Méditation active | 13h à 15h Perles etc. | 18h à 20h : Soirée de jeux (jeux de société, bingo, mimes, etc.) | | 10h à 11h Club de marche 11h à 12h Cercle des écrivains | 13h à 15h Jeu de poches et aire ouverte |
| 12 | | 13 | | 14 | | 15 | | 16 | |
| 10h à 11h Étirement / Yoga 11h15 à MIDI Méditation | 13h à 15h Atelier Explor'art | 10h à MIDI Couture | 13h à 15h Ateliers Flash : Intelligence émotionnelle | 10h à 11h Conditionnement physique 11h15 à MIDI Méditation active | 13h à 15h Cuisine communautaire pour diabétiques | | | 10h à 11h Club de marche 11h à 12h Cercle des écrivains | 13h à 15h Journée de l'homme (pour messieurs) |
| 19 | | 20 | | 21 | | 22 | | 23 | |
| 10h à 11h Étirement / Yoga 11h15 à MIDI Méditation | 13h à 15h Atelier Explor'art | 10h à 10h45 Journal 11h à MIDI Cuisine express (levées de fonds) | 13h à 15h Ateliers Flash : Intelligence émotionnelle | 10h à 11h Conditionnement physique 11h15 à MIDI Méditation active | 13h à 15h Perles etc. | 17h à 20h Souper communautaire et activités libres. | | 10h à 11h Club de marche 11h à 12h Cercle des écrivains | 13h à 15h Jeu de poches et aire ouverte |
| 26 | | 27 | | 28 | | 29 | | 30 | |
| 10h à 11h Étirement / Yoga 11h15 à MIDI Méditation | 13h à 15h Atelier Explor'art | 10h à MIDI Couture | 13h à 15h Ateliers Flash : Intelligence émotionnelle | 10h à 11h Conditionnement physique 11h15 à MIDI Méditation active | 13h à 14h Chronique nutrition 14h15 à 15h Café informatif | | | | |

HEURES D'OUVERTURE



Aux Ateliers de L'Élan, nous ouvrons les portes une heure avant le début de la première activité du jour. Les locaux demeurent aussi à votre disposition entre deux ateliers qui sont offerts la même journée, par exemple sur l'heure du dîner. Nous fermons après le dernier atelier du jour.



À compter de maintenant, il n'y aura plus de journées réservées à l'inscription ni d'envois postaux. La programmation et le calendrier des activités paraîtrons à l'avance et seront distribués sur place. Vous pourrez aussi y accéder en vous rendant au <http://montfortrenaissance.ca/calendrier-des-activites/>