

# Juillet 2020



# Les Ateliers de l'Élan

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

À distance

Karine Lortie : [klortie@mri.ca](mailto:klortie@mri.ca)  
Julie-Jeanne d'Arc Latrémouille : [jlatremouille@mri.ca](mailto:jlatremouille@mri.ca)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
		<b>1</b> Jour férié Passez tous une agréable Fête du Canada!	<b>2</b> 11h-12h Conditionnement physique (sur Zoom) 13h - 14h Cercle de discussion téléphonique	<b>3</b> 10h-12h : Heures de bureau (pour appels individuels) 13h-14h Dessignons avec Turkoize (sur Zoom)
<b>6</b> Méditation guidée (par courriel ou zoom)	<b>7</b> 10h30-11h30 : Comité de l'Infolettre (rencontre de groupe sur Zoom) 13h - 14h30 Cours d'aquarelle avec Josie (sur Zoom)	<b>8</b> 10h-12h : Heures de bureau (pour appels individuels) 13h - 14h : Mes finances, mes choix, offert par EBO sur Zoom	<b>9</b> 13h - 14h Cercle de discussion téléphonique	<b>10</b> 10h-12h : Heures de bureau (pour appels individuels) 13h-14h Dessignons avec Turkoize (sur Zoom)
<b>13</b> Méditation guidée (par courriel ou zoom) 13h - 15h : Projet d'art fermé Santé et bien-être	<b>14</b> 10h30-11h30 : Comité de l'Infolettre (rencontre de groupe sur Zoom) Conditionnement physique (par courriel) 13h - 14h30 Cours d'aquarelle avec Josie (sur Zoom)	<b>15</b> 10h-12h : Heures de bureau de l'Élan (pour appels individuels) 13h - 14h : Mes finances, mes choix, offert par EBO sur Zoom	<b>16</b> 11h-12h Conditionnement physique (sur Zoom) 13h - 14h Cercle de discussion téléphonique	<b>17</b> 10h-12h : Heures de bureau (pour appels individuels) 13h-14h Dessignons avec Turkoize (sur Zoom)
<b>20</b> Méditation guidée (par courriel) 13h - 15h : Projet d'art fermé Santé et bien-être	<b>21</b> Conditionnement physique (par courriel) 13h - 14h30 Cours d'aquarelle avec Josie (sur Zoom)	<b>22</b> 10h-12h : Heures de bureau de l'Élan (pour appels individuels) 13h - 14h : Mes finances, mes choix, offert par EBO sur Zoom	<b>23</b> 11h-12h Conditionnement physique (sur Zoom) 13h - 14h Cercle de discussion téléphonique	<b>24</b> 10h-12h : Heures de bureau (pour appels individuels) Feuille d'activités (envoi courriel) 13h-14h Dessignons avec Turkoize (sur Zoom)
<b>27</b> Méditation guidée (par courriel) 13h - 15h : Projet d'art fermé Santé et bien-être	<b>28</b> Conditionnement physique (par courriel) 13h - 14h30 Cours d'aquarelle avec Josie (sur Zoom)	<b>29</b> 10h-12h : Heures de bureau de l'Élan (pour appels individuels) 13h - 14h : Mes finances, mes choix, offert par EBO sur Zoom	<b>30</b> 11h- 12h Conditionnement physique (par Zoom) 13h - 14h Cercle de discussion téléphonique	<b>31</b> 10h-12h : Heures de bureau (pour appels individuels) Feuille d'activités (envoi courriel) 13h-14h Dessignons avec Turkoize (sur Zoom)

### Cercle de discussion téléphonique :

1. Composez le 613-244-1309
2. Entrez le code suivant lorsque demandé : 4290899

### Conférences Zoom :

1. Ouvrez l'application Zoom (préalablement installé sur votre appareil) et cliquez sur « Join a meeting »
2. Entrez le code suivant : 906 285 8180 Mot de passe : elan2020