


Septembre 2020

Programmation hybride!
sur Zoom et en personne

Les Ateliers de l'Élan

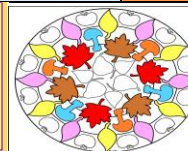
613-744-2244 / 346, ch. Montréal, Ottawa

Karine Lortie : klortie@mri.ca
Julie-Jeanne d'Arc Latrémouille :
jlatremouille@mri.ca

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
31 Fermé Nous nous préparons à mieux vous recevoir et confirmons les inscriptions pour les ateliers sur place.	1 10-11h: Session d'info sur PAIR (Z) 1h-2h30 : Aquarelle révision (sur place et Z) 3h-3h30 : Jasette bonne soirée (Z)	2 10h30 : Café des mélomanes 1h : Inspirations papiers-crayons (écriture et dessins créatifs)	3 10-10h30 : Jasette bonjour (Z) 11h : Méditation de pleine conscience (Z) 1-2h30 : Cercle d'entraide (Z)	4 10-11h30 : Club de marche (5km et moins avec Karine ou 5 km et plus avec Jiji) 11h30-12h: Jasette bon week-end! (Z) 1h-3h : Cerveaux en folie
7 Journée férié (Fête du travail)	8 10-11h : Groupe PAIR 1h-2h30 : Aquarelle (sur place et Z) 3h-3h30 : Jasette bonne soirée (Z)	9 10h30 : Comité Journal 1-3h: 13h : Projet d'art collaboratif (groupe fermé)	10 10-10h30 : Jasette bonjour (Z) 11h : Méditation de pleine conscience (Z) 1-2h30 : Cercle d'entraide (Z)	11 10-11h : Club de marche (5km et moins avec Karine ou 5 km et plus avec Jiji) 11h30-12h: Jasette bon week-end! (Z) 1h-3h : Cerveaux en folie
14 9h30-10h: Jasette bonjour (Z) 11h: Atelier Flash (Z) 12h30: Zoom Fit (Z)	15 10-11h : Groupe PAIR 1h-2h30 : Aquarelle (sur place et Z) 3h-3h30 : Jasette bonne soirée (Z)	16 10h30 : Café des mélomanes 1-3h : 13h : Projet d'art collaboratif (groupe fermé)	17 10-10h30 : Jasette bonjour (Z) 11h : Méditation de pleine conscience (Z) 1-2h30 : Cercle d'entraide (Z)	18 Sortie au Musée de la Nature Coût : 5\$ (une économie de 10\$!) Départ de l'Élan en bus OC Transpo : 10h Apporte ton lunch pour pique-niquer 11h30-12h: Jasette bon week-end! (Z)
21 9h30-10h: Jasette bonjour (Z) 11h: Atelier Flash (Z) 12h30: Zoom Fit (Z)	22 10-11h : Groupe PAIR 1h-2h30 : Aquarelle (sur place et Z) 3h-3h30 : Jasette bonne soirée (Z)	23 10h30 : Comité journal 1h : Inspirations papiers-crayons (écriture et dessins créatifs)	24 10-10h30 : Jasette bonjour (Z) 11h : Méditation de pleine conscience (Z) 1-2h30 : Cercle d'entraide (Z)	25 10-1h : Club de marche (5km et moins avec Karine ou 5 km et plus avec Jiji) 11h30-12h: Jasette bon week-end! (Z) 1h-3h : Cerveaux en folie
28 9h30-10h: Jasette bonjour (Z) 11h: Atelier Flash (Z) 12h30: Zoom Fit (Z)	29 10-11h : Groupe PAIR 1h-2h30 : Aquarelle (sur place et Z) 3h-3h30 : Jasette bonne soirée (Z)	30 10h30 : Café des mélomanes 1h : Inspirations papiers-crayons (écriture et dessins créatifs)	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;">N'oublie pas ton masque!</div> 	

Conférences Zoom :

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



(Z) : indique que l'atelier se donne à distance, sur Zoom)
Journées avec fond bleu : indique que nous sommes présentes dans les locaux des Ateliers de l'Élan.