ACTIVITÉS GRATUITES
50 ANS ET PLUS
DU 21 AU 27 MAI 2023

Lundi le 22 mai 2023 -

FERMÉ

Mardi le 23 mai 2023

10h00 à 11h30 Atelier de couture – Fabrication de coussins
13h00 à 14h30 Quiz sur connaissances générales

Mercredi le 24 mai 2023

10h00 à 11h30 Atelier de restauration de meubles
10h00 à 11h30 Yoga sur chaise avec Céline Masse
13h00 à 14h30 Création d'une carte en scrapbooking -Anik Lafrenière

Nouveauté

Café ouvert du lundi au vendredi de 8h30 à 15h

Venez lire le journal, des revues, faire des mots croisés, discuter, rencontrer et changer le monde à votre façon.
Vous désirez devenir bénévole pour le café, venez nous rencontrer.

Jeudi le 25 mai 2023

10h00 à 11h30 Jardinage au jardin collectif **Nain de jardin** au Relais de la pointe aux écureuils
13h00 à 14h30 Club de découvertes musicales
19h00 à 20h30 Conférence à la découverte du Brésil

Vendredi le 26 mai 2023

10h30 à 16h30 Vente de plants potagers
10h00 à 11h30 Apprendre à tisser
13h00 à 14h30 Danse sociale en ligne – Nadia Royer

Samedi le 27 mai 2023

10h00 à 15h00 Corvée de préparation pour le jardin collectif au Relais de la Pointe des Écureuils, arrivée des poules. Apportez votre pique-nique

Pour information, suggestion ou devenir bénévole

418-285-2935 poste 116
152, Rue Notre-Dame, Donnacona
www.lehalo.ca

Atelier de couture : Fabrication de coussins pour la maison Plamondon de St-Raymond

Quiz sur les connaissances générales : Venez tester vos connaissances lors d'un quiz animé

Atelier de restauration de meubles : Venez restaurer des meubles ou apporter vos petits meubles pour vos projets personnels.

Yoga sur chaise : Les cours de yoga sur chaise peuvent aider à améliorer la souplesse et l'amplitude des mouvements, ainsi qu'à accroître la force et l'endurance. En outre, ils peuvent contribuer à réduire les niveaux de stress et d'anxiété. Le yoga sur chaise est un excellent moyen de faire l'exercice en douceur.

Création d'une carte en scrapbooking :