

# Mars 2017

## Les Ateliers de L'Élan

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



Date limite pour s'inscrire et payer pour la sortie à la Cabane à sucre

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
		1 Fermé	2 10-3h : Inscriptions	3 10-12h : Inscriptions 1-3h : Les vendredis poches ●
6 1-3 h : Aérobie ou marche + chronique nutrition ●	7 10-12h : Les copains d'abord ● 1-3h : Le cercle des écrivains ●	8 10-3h : Activités spéciales pour la Journée des femmes ●	9 6-8h : Soirée karaoké et micro-ouvert ●	10 10-12h : Projet équin ● 12h-1h : Soupe-repas à 2 \$ ● 1-3h : Les vendredis poches (sacs de sable) ●
13 1-3 h : Aérobie ou marche + chronique nutrition ●	14 10-12h : Rencontre des participants de la cuisine collective du 16 mars ● 1-3h : Les doigts de dame ●	15 Sortie à la cabane à sucre (Domaine de l'Ange-Gardien) 8 \$ (inscription requise avant le 10 mars) Départ à 10 h30 ● Retour prévu pour 3h. ●	16 5-8h : Cuisine collective ● Contribution : 5 \$ ●	17 10-12h : Économies 101 ● 1-3h : Les vendredis poches (sacs de sable) ●
20 1-3 h : Aérobie ou marche + chronique nutrition ●	21 10-12h : Les copains d'abord ● 1-3h : Consultation pour un projet théâtre avec Hélène ●	22 10h-11h30 : Méditation et santé holistique ● 1-3h : PAIR ● (Plan d'action individualisé de rétablissement)	23 4h30-8h : Souper cinéma et anniversaires du mois ●	24 10-12h : Rencontre d'équipe du journal d'été ● 1-3h : Les vendredis poches (sacs de sable) ●
27 1-3 h : Aérobie ou marche + chronique nutrition ●	28 10-12h : Cercle des artisans ● 1-3h : Mieux comprendre les réalités LGBT ●	29 Fermé en avant-midi (à des fins de formation) 1-3h : PAIR ● (Plan d'action individualisé de rétablissement)	30 Fermé (à des fins de formation)	31 Fermé (à des fins de formation)



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. Si vous avez des questions ou des besoins particuliers, n'hésitez pas à nous contacter.



- Activités Ouvertes
- Participation continue (pour personnes inscrites)
- Projets spéciaux

# Avril 2017

## Les Ateliers de L'Élan

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



lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
3  1-3 h : Aérobie ou marche + chronique nutrition ●	4 10-12h : Les copains d'abord ●  1-3h : Cercle des artisans ●	5 10h-11h30 : Méditation et santé holistique ●  1-3h : PAIR ● (Plan d'action individualisé de rétablissement)	6  6-8h : Soirée micro-ouvert et karaoké ●	7 10-12h : Projet équin ●  12h-1h : Soupe à 2 \$ ●  1-3h : Les vendredis poches (sacs de sable) ●
10  1-3 h : Aérobie ou marche + chronique nutrition ●	11 10-12h : Rencontre des participants de la cuisine collective du 13 avril ●  1-3h : Cercle des écrivains ●	12 10h-11h30 : Méditation et santé holistique ●  1-3h : PAIR ● (Plan d'action individualisé de rétablissement)	13  5-8h : Cuisine collective sans produits laitiers et sans gluten Contribution : 5 \$ ●	14  <b>Vendredi Saint (fermé)</b>
17  <b>Lundi de Pâques (fermé)</b>	18 10-12h : Les copains d'abord ●  1-3h : Les doigts de dame ●	19 10h-11h30 : Méditation et santé holistique ●  1-3h : PAIR ● (Plan d'action individualisé de rétablissement)	20 3-5h : Soulignons la retraite de Jeanne d'Arc Lavigne ! ●  6-8h : Première rencontre du comité jardin communautaire ●	21 10-12h : Rencontre d'équipe du journal d'été ●  1-3h : Les vendredis poches ●
24  1-3 h : Aérobie ou marche + chronique nutrition ●	25 10-12h : Cercle des artisans ●  1-3h : Comité consultatif des Ateliers de l'Élan ●	26 10h-11h30 : Méditation et santé holistique ●  1-3h : PAIR ● (Plan d'action individualisé de rétablissement)	27  4h30-8h : Souper-cinéma et anniversaires du mois ●	28 10-12h : Projet équin ●  12h-1h : Soupe à 2 \$ ●  1-3h : Les vendredis poches (sacs de sable) ●



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. Si vous avez des questions ou des besoins particuliers, n'hésitez pas à nous contacter.



- Activités Ouvertes
- Participation continue (pour personnes inscrites)
- Projets spéciaux

# Mai 2017

## Les Ateliers de L'Élan

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



lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
1  1-3 h : Aérobie ou marche + chronique nutrition ●	2  10-12h : Les copains d'abord ●  1-3h : Cercle des artisans ●	3  10h-11h30 : Méditation et santé holistique ●  1-3h : PAIR ● (Plan d'action individualisé de rétablissement)	4  6-8h : Soirée micro-ouvert et karaoké ●	5  10-12h : Rencontre d'équipe du journal d'été ●  1-3h : Les vendredis poches (sacs de sable) ●
8  1-3 h : Aérobie ou marche + chronique nutrition ●	9  10-12h : Rencontre des participants de la cuisine collective du 11 mai ●  1-3h : Cercle des écrivains ●	10  10h-11h30 : Méditation et santé holistique ● 1-3h : PAIR ● (Plan d'action individualisé de rétablissement)	11  5-8h : Cuisine collective Contribution : 5 \$ ●	12  10-12h : Projet équin ● 12-1h : Soupe à 2 \$ ● 1-3h : Les vendredis poches (sacs de sable) ●
15  1-3h : Aérobie ou marche + chronique nutrition ●	16  10-12h : Les copains d'abord ●  1-3h : Les doigts de dame ●	17  10h-11h30 : Méditation et santé holistique ●  1-3h : PAIR ● (Plan d'action individualisé de rétablissement)	18  6-8h : Comité du jardin communautaire ●	19  10-12h : Rencontre d'équipe du journal d'été ●  1-3h : Les vendredis poches ●
22  Fête de la Reine (fermé)	23  10-11h : Mini-conférence sur la démence (suivie d'une période de questions) ●  1-3h : Comité consultatif des Ateliers de l'Élan ●	24  10h-11h30 : Méditation et santé holistique ●  1-3h : PAIR ● (Plan d'action individualisé de rétablissement)	25  4h30-8h : Souper-cinéma et anniversaires du mois ●	26  10-12h : Projet équin ●  12-1h : Soupe à 2\$ ●  1-3h : Les vendredis poches (sacs de sable) ●
29  1-3 h : Aérobie ou marche + chronique nutrition ●	30  Fermé	31  Fermé	1  10-3h : Inscriptions	2  10-12h : Inscriptions  1-3 h : Vendredis poches ●



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. Si vous avez des questions ou des besoins particuliers, n'hésitez pas à nous contacter.



- Activités Ouvertes
- Participation continue (pour personnes inscrites)
- Projets spéciaux