

# MARS 2020

# Les Ateliers de l'élan

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



Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi	Vendredi	
2		3 10h à 10h45 Journal 11h à midi Le café des mélomanes	13h à 15h Cercle des artisans et projet <i>Pont d'art</i>	4 10h à 11h15 Conditionnement physique 11h30 à MIDI Méditation	13h à 15h Les cueilleurs d'eau d'érable (bénévolat collectif)	5	6 10h à 12h Aire ouverte	12h à 15h Activité pour la Journée internationale des femmes
9 10h à 11h15 Étirement / Yoga 11h30 à MIDI Méditation	13h à 15h Atelier d'arts visuels	10 10h à midi Cuisine et nutrition	13h à 14h Atelier flash : Le son de vie <b>Je m'inscris</b> 14h à 15h : Aire ouverte	11 10h à 11h15 Conditionnement physique 11h30 à MIDI Sieste guidée	13h à 15h Les cueilleurs d'eau d'érable (bénévolat collectif)	12	13 10h à 11h Café de l'entraide 11h15 à 12h Club de marche	13h à 15h Jeu de poches et aire ouverte
16 10h à 11h15 Étirement / Yoga 11h30 à MIDI Méditation	13h à 15h Projet d'art fermé <i>Santé et bien-être</i> <b>Je m'inscris</b>	17 10h à 10h45 Journal 11h à midi Le café des mélomanes	13h à 14h Atelier flash : Le son de vie (atelier fermé) 14h à 15h : Aire ouverte	18 10h à 11h15 Conditionnement physique 11h30 à MIDI Sieste guidée	13h à 15h Les cueilleurs d'eau d'érable (bénévolat collectif)	19	20 10h à 11h Café de l'entraide 11h15 à 12h Club de marche	13h à 15h Jeu de poches et Aire ouverte
23 10h à 11h15 Étirement / Yoga 11h30 à MIDI Méditation	13h à 15h Atelier d'arts visuels	24 11h à midi Cuisine et nutrition	<b>Je m'inscris</b> 13h à 15h La nouvelle littéraire (atelier fermé)	25 <b>Sortie annuelle à la Cabane à sucre du Domaine de l'Ange-Gardien</b> <b>-S'inscrire et payer 5 \$ avant le 18 mars</b> <b>-Départ à 11h, retour pour 15h</b>	26 17h à 20h Souper communautaire	27 10h à 11h Café de l'entraide 11h15 à 12h Club de marche	13h à 15h Jeu de poches et aire ouverte	
30 10h à 11h15 Étirement / Yoga 11h30 à MIDI Méditation	13h à 15h Projet d'art fermé <i>Santé et bien-être</i>	31 10h à 10h45 Journal 11h à midi Le café des mélomanes	13h-15h Atelier Flash : Consentement et limites au cœur de nos relations					

## HEURES D'OUVERTURE



**Nous ouvrons les portes une heure avant le début de la première activité du jour, sauf les jeudis soirs.** 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. **Lorsqu'il n'y a pas d'atelier au calendrier, les locaux sont fermés.**



# AVRIL 2020



# Les Ateliers de l'élan

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



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
		1 10h à 11h15 Conditionnement physique 11h30 à MIDI Sieste guidée	2	3 10h à 11h Café de l'entraide 11h15 à 12h Club de marche
		13h à 15h Les cueilleurs d'eau d'érable (bénévolat collectif)		13h à 15h Jeu de poches et aire ouverte
6 10h à 11h15 Étirement / Yoga 11h30 à MIDI Méditation	13h à 15h Atelier d'arts visuels	7 10h à midi Cuisine et nutrition		10 Congé férié
		13h à 15h La nouvelle littéraire (atelier fermé)	9	
		8 10h à 11h15 Conditionnement physique 11h30 à MIDI Sieste guidée		
		13h à 15h Les cueilleurs d'eau d'érable (bénévolat collectif)		
13 Congé férié	14 10h à 10h45 Journal 11h à midi Le café des mélomanes	15 10h à 11h15 Conditionnement physique 11h30 à MIDI Sieste guidée	16	17 10h à 11h Café de l'entraide 11h15 à 12h Club de marche
		13h à 15h Cercle des artisans et projet <i>Pont d'art</i>		13h à 15h Jeu de poches et aire ouverte
20 10h à 11h15 Étirement / Yoga 11h30 à MIDI Méditation	13h à 15h Projet d'art fermé <i>Santé et bien-être</i>	21 10h à midi Cuisine et nutrition		24 10h à 11h Café de l'entraide 11h15 à 12h Club de marche
		13h à 15h La nouvelle littéraire (atelier fermé)	22 JOURNÉE DE LA TERRE 10h à 11h15 Conditionnement physique 11h30 à MIDI Sieste guidée	13h à 15h Jeu de poches et aire ouverte
		13h à 15h Les cueilleurs d'eau d'érable (bénévolat collectif)	23	
27 10h à 11h15 Étirement / Yoga 11h30 à MIDI Méditation	13h à 15h Atelier d'arts visuels	28 10h à 10h45 Journal 11h à midi Le café des mélomanes		
		13h à 15h Comité consultatif	29 10h à 11h15 Conditionnement physique 11h30 à MIDI Sieste guidée	
			30 17h à 20h Souper communautaire	

## HEURES D'OUVERTURE



**Nous ouvrons les portes une heure avant le début de la première activité du jour, sauf les jeudis soirs.** 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. **Lorsqu'il n'y a pas d'atelier au calendrier, les locaux sont fermés.**



# MAI 2020

# Les Ateliers de l'élan

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



Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi					
<p><i>4 au 8 mai : Semaine de la santé mentale</i>            Invitez un proche à un atelier pour qu'il prenne soin de sa santé mentale. Merci d'en informer Karine ou Jiji.</p>													
4	10h à 11h15 Étirement / Yoga 11h30 à MIDI Méditation	13h à 15h Projet d'art fermé <i>Santé et bien-être</i>	5	10h à midi Cuisine et nutrition	13h à 15h La nouvelle littéraire (atelier fermé)	6	10h à 11h15 Conditionnement physique 11h30 à MIDI Sieste guidée	13h à 15h <i>Mes finances, mes choix</i> (session d'info), par EBO	7	8	10h à 11h Café de l'entraide 11h15 à 12h Club de marche	13h à 15h Jeu de poches et aire ouverte	
11	10h à 11h15 Étirement / Yoga 11h30 à MIDI Méditation	13h à 15h Atelier d'arts visuels	12	10h à 10h45 Journal 11h à midi Le café des mélomanes	13h à 15h Cercle des artisans et projet <i>Pont d'art</i> .	13	10h à 11h15 Conditionnement physique 11h30 à MIDI Sieste guidée	13h à 15h <i>Mes finances, mes choix</i>	14	15	10h à 11h Café de l'entraide 11h15 à 12h Club de marche	13h à 15h Jeu de poches et aire ouverte	
18	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; background-color: #fff9c4;"> <b>Congé férié</b> </div>		19	10h à midi Cuisine et nutrition	13h à 15h La nouvelle littéraire (atelier fermé)	20	10h à 11h15 Conditionnement physique 11h30 à MIDI Sieste guidée	13h à 15h <i>Mes finances, mes choix</i>	21	17h à 20h Souper communautaire	22	10h à 11h Café de l'entraide 11h15 à 12h Club de marche	13h à 15h Jeu de poches et aire ouverte
25	10h à 11h15 Étirement / Yoga 11h30 à MIDI Méditation	13h à 15h Projet d'art fermé <i>Santé et bien-être</i>	26	10h à 10h45 Journal 11h à midi Le café des mélomanes	13h à 15h Cercle des artisans et projet <i>Pont d'art</i>	27	10h à 11h15 Conditionnement physique 11h30 à MIDI Sieste guidée	13h à 15h <i>Mes finances, mes choix</i>	28	29			

## HEURES D'OUVERTURE



**Nous ouvrons les portes une heure avant le début de la première activité du jour, sauf les jeudis soirs.** 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. **Lorsqu'il n'y a pas d'atelier au calendrier, les locaux sont fermés.**

