

## Dimanche

## Lundi

## Mardi

## Mercredi

## Jeudi

## Vendredi

## Samedi

2

🏠 13H30-14H30 Réunion AA  
(en anglais)

3

4

9H00-12H00 Projet Peter  
McGill (Travail  
rémunéré)  
13H00-15H00 Clinique  
d'impôts  
13H30-15H30 Peinture de  
paysages urbains  
-Elissa

5

9H00-15H00: Soins des pieds -  
Annick  
11H00-16H00 Clinique  
dentaire - Hien

6

🏠 9H45-11H35 Vestiaire  
13H30-15H30 Cercle de couture  
- Elissa

7

🏠 9H45-11H35 Vestiaire  
10H00-15H00 Infirmières McGill  
9H00-15H00 Clinique d'impôts  
**JOURNÉE DE LA FEMME 1221 GUY**  
11H00-12H00 Dîner 12H00-12H30 Bingo  
12H30-15H30 Journée Spa  
11H00-11H45 Danse et relaxation -  
Anastasia  
12H00-16H00 Activité culturelle  
pour femmes autochtones -UPIP

8

International  
**Womens  
Day**

9

🏠 13H30-14H30 Réunion AA  
(en anglais)

10

🏠 10H30-12H00 Acupuncture  
Solidaire NADA  
🏠 11H30-13H30  
Cuisine  
communautaire  
Inuit - Elissa

11

9H00-12H00 Projet Peter  
McGill (Travail  
rémunéré)  
13H00-15H00 Clinique  
d'impôts  
13H30-16H00 Sortie Ruche d'Art  
Elissa

12

9H00-15H00: Soins des pieds -  
Annick

13

🏠 9H45-11H35 Vestiaire  
10H00-11H00 Infirmières McGill  
13H30-15H30 Cercle de couture  
- Elissa  
13H30-15H00: Zoothérapie  
- Finn 🏠

14

🏠 9H45-11H35 Vestiaire  
9H00-15H00 Clinique d'impôts  
10H00-15H00 Infirmières McGill  
11H00-11H45 Danse et relaxation -  
Anastasia  
12H00-16H00 Activité culturelle  
pour femmes autochtones -UPIP

15



16

🏠 13H30-14H30 Réunion AA  
(en anglais)

17

🏠 10H00-14H00  
Pâtisserie -Mauricio  
10H30-12H00 Acupuncture  
Solidaire NADA  
10H00-11H00 Séance d'exercices  
-Amy  
🏠 11H00-15H00: Physiothérapie  
- Amy

18

9H00-12H00  
Projet Peter  
McGill (Travail  
rémunéré)  
13H30-15H00 Jeux de la Saint-  
Patrick -Elissa  
13H00-15H00 Clinique  
d'impôts

19

9H00-15H00: Soins des pieds -  
Annick  
14H00-16H30 Clinique de  
vaccination

20

🏠 9H45-11H35 Vestiaire  
13H30-15H30 Cercle de couture  
- Elissa

21

🏠 9H45-11H35 Vestiaire  
9H00-15H00 Clinique d'impôts  
10H00-15H00 Infirmières McGill  
11H00-11H45 Danse et relaxation -  
Anastasia  
12H00-16H00 Activité culturelle  
pour femmes autochtones -UPIP  
🏠 13H15-15H30 Pose de vernis -  
Labrini

22

🏠 10H00-15H00  
Physiothérapie  
- Stéphanie

23

🏠 13H30-14H30 Réunion AA  
(en anglais)

24

🏠 10H30-12H00 Acupuncture  
Solidaire  
NADA  
🏠 11H30-13H30  
Cuisine  
communautaire  
Inuit - Elissa

25

🏠 10H00-15H00:  
Massothérapie - Courtney  
9H00-12H00 Projet Peter McGill  
14H00-15H00 Comité des  
femmes  
15H00-16H30 Bingo - Elissa  
13H00-15H00 Clinique d'impôts

26

9H00-15H00: Soins des pieds -  
Annick  
13H00-14H30  
Atelier juridique:  
droits des locataires et les  
testaments et successions

27

🏠 9H45-11H35 Vestiaire  
13H30-15H30 Cercle de couture  
- Elissa

28

🏠 9H45-11H35 Vestiaire  
9H00-15H00 Clinique d'impôts  
10H00-15H00 Infirmières McGill  
10H30-12H30: Docteur en médecine  
interne - Dr. Foldes  
11H00-11H45 Danse et relaxation -  
Anastasia  
12H00-16H00 Activité culturelle  
pour femmes autochtones -UPIP

29



30

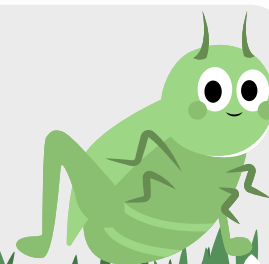
🏠 13H30-14H30 Réunion AA  
(en anglais)

31

🏠 10H00-14H00  
Pâtisserie -Mauricio  
10H30-12H00 Acupuncture  
Solidaire NADA  
13H30-15H30 Atelier de  
Tye Dye -Elissa

Informations pour les inscription aux activités du mois de  
janvier :

- 3 mars : Début des inscriptions pour toutes les autres  
activités avec Felicia au 514-937-2341 poste 0
- Distribution des cartes cadeaux-d'épicerie du 18 au 25  
entre 10h00 et 12h00 ainsi que 13h00 et 14h30



Activité au  
= 1430  
Chomedey



**2, 9, 16, 23, 30 MARS** Réunion AA (en anglais) **13H30-14H30**

**4, 11, 18, 25 MARS** Projet Peter McGill **9H00-12H00**

**4, 11, 18, 25 MARS** Clinique d'impôts **13H00-15H00**

**5,12,19,26 MARS** Infirmière soins des pieds Annick sur RDV **9H00-15H00**

**5 MARS** Clinique dentaire avec Hien - sur RDV **11H00-16H00**

**6,13,20,27 MARS** Cercle de couture avec Elissa (tous niveaux bienvenus) **13H30-15H30**

**6, 7, 13, 14, 20, 21, 27, 28 MARS** Vestiaire - sur RDV **9H45-11H35** 🏠

**7, 13, 14, 21, 28 MARS** Infirmières McGill - sur RDV

**7, 14, 21, 28 MARS** Danse et relaxation avec Anastasia **11H00-11H45**

**7, 14, 21, 28 MARS** UPIP - Activité culturelle pour femmes autochtones **12H00-16H00**

**7, 14, 21, 28 MARS** Clinique d'impôts **9H00-15H00**

**7 MARS** Journée de la Femme 11h00 : Diner, 12h00 : Bingo 12h30 : Journée Spa **1221 RUE GUY**

**10, 17, 24, 31 MARS** Clinique d'acupuncture solidaire NADA **10H30-12H00**

**10 ET 24 MARS** Cuisine communautaire Inuit avec Elissa **11H30-13H30** 🏠

**13 MARS** Zoothérapie -Finn **13H30-15H00** 🏠

**11 MARS** Sortie : Ruche d'Art - Elissa **13H30-16H00**

**17 MARS** Séance d'exercices Qi Gong / Équilibre et force - Amy **10H00-11H00**

**17 MARS** Physiothérapeute Amy - sur RDV **11H00-15H00** 🏠

**18 MARS** Jeux de la Saint-Patrick-Elissa **13H30-15H30**

**18 AU 25 MARS** Distribution de cartes-cadeaux d'épicerie (pré-enregistrées) **10H00-12H00 & 13H00-14H30**

**19 MARS** Cuisine italienne - Lina **10H30-12H00** 🏠

**19 MARS** Clinique de vaccination **14H00-16H30**

**21 MARS** Pose de vernis avec Labrini **13H15-15H30** 🏠

**22 MARS** Physiothérapie - Stéphanie - Sur RDV **10H00-15H00**

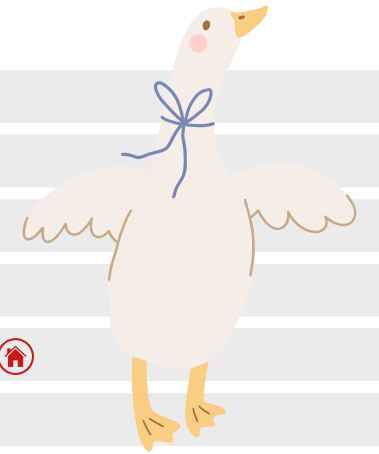
**25 MARS** Massothérapeute Courtney - sur RDV **10H00-15H00** 🏠

**25 MARS** Comité des Femmes **14H00-15H00**

**25 MARS** Bingo avec Elissa **15H00-16H30**

**28 MARS** Docteur en médecine interne - Dr.Foldes - sur RDV **10H30-12H30** 🏠

**31 MARS** Atelier de Tye Die -Elissa **13H30-15H30**



Début des inscriptions :

- 3 mars pour toutes les **activités** au 514-937-2341 **poste 0**, du lundi au vendredi, 9h00 à 14h00.
- 3 mars pour le **vestiaire** au 514-937-2341 **poste 237**, du lundi au vendredi, de 9h00 à 16h00.
- 3 mars pour les **RDV médicaux** au 514-937-2341 **poste 260**, du lundi au vendredi, de 9h00 à 16h00.

Veuillez noter que les sorties au restaurant, la cuisine collective ainsi que le vestiaire sont limités à maximum une fois tous les deux mois.

