

Programmation des activités

ÉTÉ 2024

**Journée d'inscription
jeudi 13 juin, dès 9 h**



Club des artistes libres sur un air de vacances

10 \$ / 3 rencontres

Animé par Emmanuel Charpentier

Ensemble pour développer notre créativité en s'inspirant des plaisirs de l'été! Acrylique, aquarelle, collage, dessin, huile, etc. Tous les artistes et tous les médiums sont bienvenus. Nous travaillons et nous partageons ensemble. Matériel non fourni.

Salle St-Hubert

Horaire : lundi, 14 h 15 à 16 h 15

Début : 12 août



Dessin à la portée de tous à l'extérieur

75 \$ / 8 rencontres

Animé par Khalil Antoniadès

Le plaisir de dessiner dehors est de retour!

Lieux à déterminer.

Horaire : mardi, 13 h à 15 h

Début : 25 juin

ou

Horaire : vendredi, 13 h à 15 h

Début : 28 juin

Les activités extérieures seront reportées en cas de chaleur accablante ou en cas de pluie.

Dessin neurographique au Parc-nature de l'Île-de-la-Visitation 35 \$ / 4 rencontres

Animé par Monique Doyon

Venez découvrir une forme d'art qui saura vous aider à développer votre créativité favorisant ainsi des émotions apaisantes. Aucune expérience requise. Matériel non fourni, la liste du matériel requis et le lieu du rendez-vous seront disponibles ultérieurement.

Horaire : mercredi, 13 h 15 à 15 h 15

Début : 3 juillet



Pique-nique au parc La Fontaine / 5 \$

Animé par Fabiola Teran

Un pique-nique, c'est l'activité idéale pour célébrer l'été! Vous devez apporter votre lunch. Collation fournie et prix de présence. Rendez-vous au Café des aînés pour le départ de Projet Changement

Mercredi 3 juillet, 11 h 30

Qi Gong 65 \$ / 6 semaines

Animé par Lorraine Trudeau

Le Qi Gong est une gymnastique énergétique chinoise. Les mouvements, simples, s'exécutent lentement avec la conscience du souffle. Relaxation, respiration profonde et exercices d'assouplissement. Il en résulte une plus grande conscience corporelle et un bien-être. Possibilité de faire l'activité à l'extérieur par beau temps.

Horaire : mercredi, 13 h à 14 h 30

Début : 19 juin, Salle Chateaubriand

Activités automne 2024

Journée Portes ouvertes

Mardi 27 août
de 10 h à 15 h

Venez découvrir nos services et
nos activités pour l'automne!

Journée d'inscription

Jeudi, 29 août dès 9 h

Projet Changement

Centre communautaire pour aînés

Téléphone: 514 521-5145

www.projetchangement.com

