

# 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**

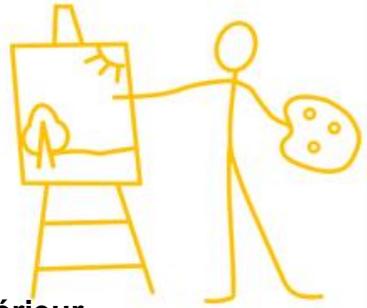
Animé par Emmanuel Charpentier

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](http://www.projetchangement.com)

