

# LES ACTIVITÉS DU CMRL - MARS 2024

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

				1	2
				✓ Halte-garderie	
4 ✓ Halte-garderie ✓ Lecture et bricolage ✓ Yoga sur chaise	5 ✓ Halte-garderie ✓ Viactive ✓ Yoga sur chaise ✓ Activité InterG ✓ Cuisine pizza	6 ✓ Halte-garderie ✓ Amiatomic ✓ Peinture Tye & Dye ✓ Viactive	7 ✓ Halte-garderie ✓ Just-Dance Wii ✓ Dessin animé et bricolage ✓ Création de bijoux ✓ Danse créative	8 ✓ Halte-garderie	9 
11 ✓ Yoga sur chaise ✓ Halte-garderie ✓ Formation Gériatrie S.	12 ✓ Halte-garderie ✓ Viactive ✓ Yoga sur chaise	13 ✓ Halte-garderie <b>JOURNÉE COMPLÈTE</b> ✓ Formation Gériatrie S. ✓ Amiatomic ✓ Viactive	14 <b>HALTE FERMÉE MATIN</b> ✓ Danse créative ✓ Café découverte	15 ✓ Halte-garderie	16 
18 ✓ Halte-garderie ✓ Yoga sur chaise	19 ✓ Halte-garderie ✓ Viactive ✓ Yoga sur chaise	20 ✓ Halte-garderie <b>JOURNÉE COMPLÈTE</b> ✓ Amiatomic ✓ Viactive	21 <b>HALTE FERMÉE MATIN</b> ✓ Danse créative ✓ Création de bijoux	22 ✓ Halte-garderie ✓ Café Sentinelles	23 
25 ✓ Halte-garderie ✓ Yoga sur chaise	26 ✓ Halte-garderie ✓ Viactive ✓ Yoga sur chaise	27 <b>HALTE FERMÉE MATIN</b> ✓ Viactive ✓ Amiatomic	28 ✓ Halte-garderie ✓ Danse créative	29 	30 

## EN BREF :

### ✓ SERVICE HALTE-GARDERIE

- Ouverte tous les jours de la semaine ! Réservation en ligne.
- Journée complète le 13 et le 20 mars
- Halte fermée matin du 14, 21 et 27 mars

### ✓ ACTIVITÉS 50 ANS ET +

- Viactive de 10h à 11h les mardis, 9h à 10h et 10h30 à 11h30 les mercredis (M)
- Yoga sur chaise de 13h à 14h mardis et de 11h à 12h lundis (M)

### ✓ ACTIVITÉS ADULTES

- Création de bijoux 13h30 à 15h30 (M)
- Café découverte
- Danse créative de 10h à 11h15 (M)
- 11 et 13 mars - Formation Sentinelles en GS (13h à 14h30) au CPHLSL
- Café Sentinelles (13h30 à 15h30)

### ✓ ACTIVITÉS FAMILLES

- Amiatomic de 9h30 à 11h30 (K)
- Lecture de 10h30 à 11h30
- Peinture sur vêtement Tye Dye ouvert aux enfants de plus de 6 ans 13h30 à 15h30
- Just Dance 10h à 11h30
- Cinéma : Visionnage du dessin animé Léo et bricolages 13h30 à 16h

### ✓ ACTIVITÉS INTERGÉNÉRATIONELLES

- Cuisine pizza 10h à 13h

AM = AMAL  
RA = REINE AMANDINE  
K = KAÉLYA

C = CLAUDIA  
M = MARGARITA  
R = RAYYA  
J = JEAN





# LES ACTIVITÉS DU CMRL - AVRIL 2024



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

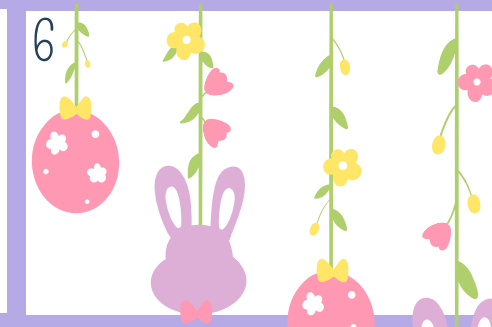
1  
JOYEUX  
LUNDI DE  
PÂQUES!!!

2  
**HALTE FERMÉE MATIN**  
✓ Viactive  
✓ Yoga sur chaise

3  
✓ Halte-garderie  
**JOURNÉE COMPLÈTE**  
✓ Outil-Âge  
✓ Viactive

4  
**HALTE FERMÉE MATIN**  
✓ Danse créative  
✓ Création de bijoux

5  
✓ Halte-garderie



8  
✓ Halte-garderie  
✓ Yoga sur chaise

9  
**HALTE FERMÉE MATIN**  
✓ Viactive  
✓ Yoga sur chaise

10  
✓ Halte-garderie  
✓ Outil-Âge  
✓ Viactive

11  
✓ Halte-garderie  
✓ Danse créative

12  
✓ Halte-garderie  
✓ Café découverte



15  
✓ Yoga sur chaise  
✓ Halte-garderie

16  
✓ Halte-garderie  
✓ Viactive  
✓ Yoga sur chaise

17  
✓ Halte-garderie  
**JOURNÉE COMPLÈTE**  
✓ Outil-Âge  
✓ Viactive

18  
✓ Halte-garderie  
✓ Création de bijoux  
✓ Gospel

19  
✓ Halte-garderie  
✓ Formation visites et téléphones d'amitié



22  
✓ Halte-garderie  
✓ Yoga sur chaise

23  
✓ Halte-garderie  
✓ Viactive  
✓ Yoga sur chaise

24  
✓ Halte-garderie  
✓ Outil-Âge  
✓ Viactive

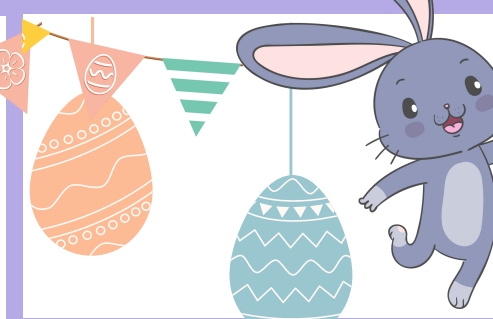
25  
✓ Halte-garderie

26  
✓ Halte-garderie  
✓ Éveil lecture



29  
✓ Halte-garderie  
✓ Yoga sur chaise  
✓ Café découverte

30  
✓ Halte-garderie  
✓ Viactive  
✓ Yoga sur chaise



## EN BREF :

- ✓ **SERVICE HALTE-GARDERIE**
  - Ouverte tous les jours de la semaine ! Réservation en ligne.
  - Journée complète le 3 et le 17 avril
  - Halte fermée le matin du 2, 4 et 9 avril
- ✓ **ACTIVITÉS 50 ANS ET +**
  - Viactive de 10h à 11h les mardis, 9h à 10h et 10h30 à 11h30 les mercredis (M)
  - Yoga sur chaise de 13h à 14h mardis et de 11h à 12h lundis (M)
- ✓ **ACTIVITÉS ADULTES**
  - Création de bijoux 13h30 à 15h30 (M)
  - Café découverte 10h à 12h
  - Danse créative de 10h à 11h15 (M)
  - 12 avril : café découverte 10h à 12h
  - 19 avril - formation visites et téléphones d'amitié (13h30 à 15h30)
  - 29 avril - café découverte comprendre les dépendances pour les dépasser avec la travailleuse sociale Stéfanie Lavoie (10h à 12h)
  - Gospel 14h à 16h
- ✓ **ACTIVITÉS FAMILLES**
  - Amiatomic de 9h30 à 11h30 (K)
  - Éveil à la lecture 10h à 11h
  - Outil-Âge 0-6 mois de 9h30 à 11h30
  - et 6-12 mois de 13h30 à 15h30 (RA)



# LES ACTIVITÉS DU CMRL - MAI 2024



LUNDI

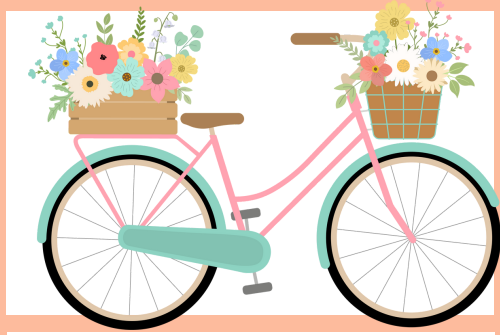
MARDI

MERCREDI

JEUDI


VENDREDI

SAMEDI



1  
 ✓ Halte-garderie  
 ✓ Outil-Âge

2  
 ✓ Halte-garderie  
 ✓ Café découverte  
 ✓ Création de bijoux

3  
**JOURNÉE RÉFLEXION**  




6  
 ✓ Halte-garderie  
 ✓ Yoga sur chaise  
 ✓ Formation Gériatrie S.

7  
 ✓ Halte-garderie  
 ✓ Viactive

8  
 ✓ Outil-Âge  
 ✓ Halte-garderie  
 ✓ Amiatomic  
 ✓ Viactive  
 ✓ Formation Gériatrie S.

9  
 ✓ Halte-garderie

10  
 ✓ Halte-garderie



13  
 ✓ Halte-garderie

14  
 ✓ Halte-garderie  
 ✓ Viactive

15  
 ✓ Outil-Âge  
 ✓ Halte-garderie  
**JOURNÉE COMPLÈTE**  
 ✓ Amiatomic  
 ✓ Viactive

16  
 ✓ Halte-garderie  
 ✓ Création de bijoux


17  
 ✓ Halte-garderie



20  
 ✓ Halte-garderie  
 ✓ Café découverte

21  
 ✓ Halte-garderie  
 ✓ Viactive  
 ✓ Yoga sur chaise

22  
 ✓ Outil-Âge  
 ✓ Halte-garderie  
 ✓ Amiatomic  
 ✓ Viactive

23  
 ✓ Halte-garderie  
 ✓ Speed-dating 50+  


24  
 ✓ Marche solidaire InterG  
 ✓ Yoga sur chaise



27  
 ✓ Halte-garderie

28  
 ✓ Halte-garderie  
 ✓ Viactive  
 ✓ Yoga sur chaise

29  
 ✓ Viactive  
 ✓ Halte-garderie  
**JOURNÉE COMPLÈTE**  
 ✓ Amiatomic  
 ✓ Outil-Âge

30  
 ✓ Halte-garderie

31  
 ✓ Yoga sur chaise



## EN BREF :

- ✓ **SERVICE HALTE-GARDERIE**
    - Ouverte tous les jours de la semaine ! Réservation en ligne.
    - Journée complète le 15 et le 29 mai
  - ✓ **ACTIVITÉS 50 ANS ET +**
    - Viactive de 10h à 11h les mardis, 9h à 10h et 10h30 à 11h30 les mercredis (M)
    - Yoga sur chaise de 13h à 14h mardis, vendredis et de 11h à 12h lundis (M)
    - 23 mai : Speed-dating (activité 50 ans et +)
  - ✓ **ACTIVITÉS ADULTES**
    - Création de bijoux 13h30 à 15h30 (M)
    - Café découverte
    - 6 et 8 mai - formation sentinelles en GS Lachine (13h à 14h30)
  - ✓ **ACTIVITÉS FAMILLES**
    - Amiatomic de 9h30 à 11h30 (K)
    - Lecteurs en herbe avec le GRAME de 10h30 à 11h30
  - ✓ **ACTIVITÉS INTERGÉNÉRATIONNELLES**
    - 24 mai - Marche solidaire intergénérationnelle (10h à 12h)
- Marche solidaire pour sensibiliser à la bienveillance envers les aînés et ceci dans le cadre de la semaine intergénérationnelle québécoise

