

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 JOURNÉE COMPLÈTE ✓ Formation Gériatrie S. ✓ Amiatomic ✓ Viactive	14 HALTE FERMÉE MATIN ✓ Danse créative ✓ Café découverte	15 ✓ Halte-garderie	16
18 ✓ Halte-garderie ✓ Yoga sur chaise	19 ✓ Halte-garderie ✓ Viactive ✓ Yoga sur chaise	20 ✓ Halte-garderie JOURNÉE COMPLÈTE ✓ Amiatomic ✓ Viactive	21 HALTE FERMÉE MATIN ✓ 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 HALTE FERMÉE MATIN ✓ 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

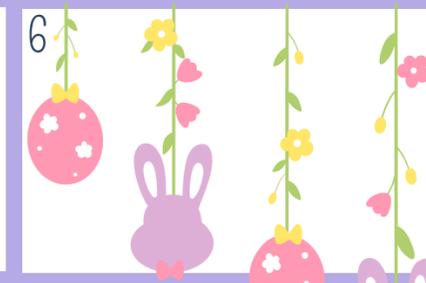
1
JOYEUX
LUNDI DE
PÂQUES!!!

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

