

EXERCICES SUR CHAISE

Programme d'exercices sur chaise
pour maintenir votre santé et
votre activité physique tout en
étant dans une position
sécuritaire
12\$ /session



CUISINE COLLECTIVE

Venez cuisiner dans une ambiance
conviviale et collective ! Vous repartirez
avec des plats cuisinés. L'activité a lieu
dans la cuisine du CABLB une fois par
mois, le coût total des aliments est
partagé entre les participants
8h45 à 15h00



ÉTIREMENTS YOGA BALLE

Des exercices doux avec
différentes balles afin de diminuer
les tensions musculaire pour
favoriser la détente. 12\$/session



Bibliothèque

Nos bénévoles de la bibliothèque
travaillent très fort à
l'organisation de celle-ci .
Venez voir notre sélection de livres
casse-têtes et jeux de société

MÉMO

Avez-vous pensé de rapporter vos livres
empruntés ?
Si cela fait plus de trois mois
simplement nous en aviser.

MARDI

Exercices sur chaises de 13h30 à 14h30
Ornithologie
20 mai : observation des oiseaux

MERCREDI

Tricot de 9h00 à 11h30
Bibliothèque 13h00 à 16 h00
Club de marche départ à 13h15
Il est de votre responsabilité de vous informer
du lieu de départ et si l'activité a lieu
selon la température à la réception du CAB

JEUDI

Aquaforme 13h40 à 14h40

VENDREDI

Étirements yoga balle groupe # 1
ET groupe # 2 combinés de 9h45 à 11h15

***Le Centre d'action bénévole Léonie Bélanger
vous invite à participer à la création d'une
murale de mosaïque***

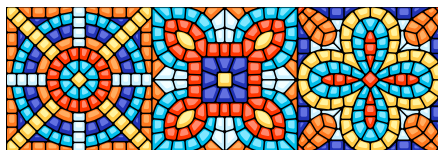
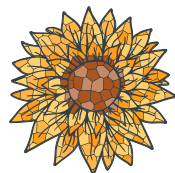


Le 8 mai prochain débutera la réalisation d'une murale de
mosaïque collective ayant pour thème " Le bénévolat "
Toute la collectivité est invitée à participer à ce projet.

Le projet se déroulera sur 3 semaines à partir du 8 mai et
sera supervisé par les artistes de L'atelier Nayan, aucun
besoin d'avoir des aptitudes ou de l'expérience en art.

Semaine #1... 8-9 mai : Façonnage des tuiles
Semaine#2... 15-16 mai : Décoration des tuiles
Semaine #3... 22-23 mai : Assemblage de la mosaïque

Pour vous inscrire à l'un des ateliers d'une durée d'une
heure ou pour plus de renseignements , communiquez
avec Amélie Calvé-Genest 819-623-4412 poste 225
ou à la réception auprès de Sylvie



DÉJEUNER SANTÉ



Venez préparer et partager un
déjeuner santé. L'activité a lieu une
fois par mois le mercredi
de 9h00 à 12h00 coût: 7\$

ATELIERS PONCTUELS



Activité du mois de mai :
Sortie ornithologique, avec notre
bénévole Carole Bonami nous
allons observer les oiseaux
Inscription obligatoire à la réception
Activité gratuite
Apportez vos jumelles, collations et de
bons souliers de marche

Activité plein air

Vous avez le goût de connecter avec
la nature, de faire de l'activité
physique ? Pour la session de
printemps il y aura le club de
marche . Activité gratuite



TRICOT LES CHOUETTES MAMIES



Venez tricoter et crocheter en bonne
compagnie. Les ouvrages seront ensuite
donnés aux organismes de la région.
Activité gratuite



Dîner communautaire
Les bénévoles du dîner
communautaire vous invitent au
dîner de la fête des mères
le 14 mai à midi
Les inscriptions débuteront le 5 mai

Au menu
Cocktail de bienvenue
Potage de navet et érable
Filet de porc glacé à l'érable
Gâteau surprise
Ouverture des portes à 11h00**

CENTRE COMMUNAUTAIRE
POUR AINÉS AUTONOMES
DE 60 ANS ET PLUS

LE CLUB SOLEIL

HORAIRE DES
ACTIVITÉS

Mai 2025



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
			1	2 CAB fermé Activité spéciale réservée aux bénévoles
5	6 Exercices sur chaise	7 Déjeuner santé Tricot Bibliothèque Club de marche	8 Murale collective	9 Étirements yoga balle 9h45 à 11h15 Murale collective
12	13 Exercices sur chaise	14 Dîner communautaire Tricot Bibliothèque Club de marche	15 Aquaforme Murale collective	16 Étirements yoga balle 9h45 à 11h15 Murale collective
19	20 Exercices sur chaise Ornithologie	21 Tricot Bibliothèque Club de marche	22 Aquaforme Murale collective	23 Étirements yoga balle 9h45 à 11h15 Murale collective
26	27 Exercices sur chaise	28 Cuisine collective Tricot Bibliothèque Club de marche	29 Aquaforme	30 Étirements yoga balle 9h45 à 11h15



610, rue de la Madone, Mont-Laurier
819-623-4412 / www.cableonie-belanger.org

