



Février 2024

Mois de l'Histoire
des Noirs

L'accueil est toujours une priorité au Centre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
29	30	31	1 9h Déjeuner actualité Club de marche
5 Réunion d'équipe 13h Programme PIED	6 13h Cours d'anglais fonctionnel	7 9:30h Cuisine collective 14h Programme PIED	8 9h Déjeuner Actualité Club de marche
12 Réunion d'équipe 13h Programme PIED	13 13h Cours d'anglais fonctionnel	14 9h Cuisine collective 14h Programme PIED	15 9h Déjeuner actualité Club de marche
19 Réunion d'équipe 13h Programme PIED	20 13h Cours d'anglais fonctionnel	21 9h Cuisine collective 14h Programme PIED	22 9h Déjeuner actualité Club de marche 13h En savoir plus sur le diabète
26 Réunion d'équipe 13h Programme PIED	27 13h Cours d'anglais fonctionnel	28 9h Cuisine collective 14h Programme PIED	29 9h Déjeuner actualité Club de marche
VOIR VERSO POUR LES DÉTAILS			

Une travailleuse est toujours disponible à l'accueil pour vous recevoir, du lundi au jeudi de 9h à 16h.
Retrouvez-nous au 624 rue L'Annonciation Nord, Rivière-Rouge 819-275-5455

Description des activités de février 2024

Les lundis à 13h et les mercredis à 14h
Du 5 février au 8 avril

Le programme PIED du CISSS des Laurentides

Durée de 10 semaines / 2 séances par semaine



C'est un programme d'exercices de groupe offert **gratuitement** aux personnes de 65 ans et plus qui ont peur de chuter ou qui ont chuté récemment. Il vise à améliorer l'équilibre et la force musculaire et vous offre des conseils pour prévenir les chutes à la maison.

Réservé aux femmes

Les mardis après-midi à 13h

Cours d'anglais fonctionnel



Les mercredis matin à 9h

Cuisine collective



Le 7 février à 9:30h : Rencontre de planification et d'organisation

Les jeudis 1 - 8 - 15 - 22 et 29 février à 9h

Déjeuner et discussion sur les thèmes de l'actualité



Le 22 février : les étudiantes au BAC viennent discuter du projet « Partage des savoirs »

Suivi par le "Club de marche"



Le jeudi 22 février à 13h

Une infirmière du CISSS sera sur place pour « en savoir plus sur le diabète »

