



8 mars, journée internationale des droits des femmes

L'accueil est toujours une priorité au Centre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
26	27	28	29
4 Réunion d'équipe 13h Programme PIED	5 13h Cours d'anglais fonctionnel	6 9h Cuisine collective 14h Programme PIED	7 9h Activités spéciales du 8 mars
11 Réunion d'équipe 13h Programme PIED	12 13h Cours d'anglais fonctionnel	13 9h Cuisine collective 14h Programme PIED	14 9h Déjeuner actualité Club de marche
18 Réunion d'équipe 13h Programme PIED	19 13h Cours d'anglais fonctionnel	20 9h Cuisine collective 14h Programme PIED	21 9h Déjeuner actualité Club de marche
25 Réunion d'équipe 13h Programme PIED	26 13h Cours d'anglais fonctionnel	27 9h Cuisine collective 14h Programme PIED	28 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 de l'annonciation Nord, Rivière-Rouge **819-275-5455**

Description des activités de mars 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



6 et 20 mars: l'équipe des rouges cuisine
13 et 27 mars: l'équipe des vertes cuisine

Les jeudis 14-21 et 28 mars à 9h
Déjeuner et discussion sur les thèmes de l'actualité
Suivi par le "Club de marche"



Jeudi 7 mars

Signée Femmes vous attend pour célébrer ensemble la journée internationale des droits des femmes.

Pour l'occasion, on prend soin de soi!
En collaboration avec le réseau d'éclaireurs en santé psychologique



Nous vous préparons des activités spéciales pour souligner le travail des femmes d'hier à aujourd'hui qui ont œuvré à faire reconnaître nos droits à toutes.