

Novembre 2026

dim.	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
1	2 <u>9h à 11h</u> Gym <u>13h à 15h</u> Planification des activités	3 Coordination Pas d'activité	4 <u>11h à 15h</u> Soupe + Jeux cognitifs avec Darlène	5 <u>10h15 à 11h15</u> Viniyoga Pas d'activité en PM	6 <u>13h à 16h</u> Sortie épicerie à Montmagny <u>19h</u> Cinéma St-Panphile	7 <u>13h à 15h</u> Jeux de société à Tourville
8	9 <u>9h à 11h</u> Activités physiques <u>13h à 15</u> Comité prévention <u>18h30</u> - Badminton	10 Coordination Pas d'activité	11 <u>11h à 15h</u> Soupe + Cours de danse avec Francine	12 <u>10h15 à 11h15</u> Viniyoga <u>13h à 15h</u> Quilles	13 <u>9h à 14h</u> Cuisine communautaire *Nouveau	14
15	16 <u>9h à 11h</u> Gym <u>13h à 15h</u> Comité des membres <u>18h30</u> - Badminton	17 <u>Heures à confirmer</u> Formation MAPAQ	18 <u>11h à 15h</u> Soupe + Présentation du voyage dans le Nord de Gina	19 <u>10h15 à 11h15</u> Viniyoga <u>13h à 15h</u> Conciergerie / Journal	20 <u>8h à 15h</u> Musée national des Beaux-Arts	21
22	23 Coordination Pas d'activité	24 <u>9h à 16h</u> Cuisine collective groupe 2	25 <u>11h à 15h</u> Soupe + Bricolage de Noël	26 <u>10h15 à 11h15</u> Viniyoga <u>13h à 15h</u> Projet théâtre	27 Coordination Pas d'activité	28 <u>13h à 15h30</u> Film « François.e »
29	30 <u>9h à 11h</u> Activités physiques <u>13h à 15h</u> Bingo <u>18h30</u> - Badminton					

Transport des membres:

3.00\$ à l'intérieur de la MRC de L'Islet

4.00\$ à l'extérieur de la MRC

Transport non-membres:

4.00\$ à l'intérieur de la MRC

5.00\$ à l'extérieur de la MRC

Soupe + activités à Tourville: Gratuit, contribution volontaire

Gym: 3,00\$ / fois **Activités physiques:** Gratuit

Planification des activités : Gratuit

Viniyoga: 5,00\$ / séance

Sortie épicerie à Montmagny: Apporter vos sacs et votre argent pour vos achats.

Jeux de société à Tourville: Gratuit

Comité prévention: Gratuit

Quilles: 6,00\$, souliers inclus

Cuisine communautaire: 5,00\$

Formation MAPAQ : Gratuit, obligatoire pour les personnes qui participent à la cuisine collective

Conciergerie / Journal: Gratuit

Musée national des Beaux-Arts: Gratuit, apportez un lunch ou des sous pour le dîner

Projet théâtre: Gratuit

Film « François.e »: Gratuit

Bingo: 2,00\$

Badminton: Gratuit

Cinéma St-Pamphile: 7,00\$

Les Nouveaux Sentiers de la MRC de L'Islet

183 rang Terrebonne

Ste-Perpétue

GOR 3Z0

Téléphone : 418-359-3348

Télécopieur : 418-359-3348

Sans frais: 1-877-359-3348

Messagerie : nouveauxsentiers@globetrotter.net

Site internet: www.nouveauxsentiers.org

Pour informations, contactez
Angèle Chouinard, Stéphanie Dubé,
Gina Duval ou Alyson Ancil.

Ruth Laurendeau	01 novembre
Annie Joneas	04 novembre
Mélanie Gaudreau	12 novembre
Doris St-Pierre	16 novembre
Kevin Gagnon-Mansau	24 novembre
Yves Jean	24 novembre
Murielle St-Pierre	28 novembre

