

Grands-Parents Tendresse

Horaire hiver et printemps 2019

Accueil au local à 11h30. Vous pouvez apporter votre lunch tous les mardis et mercredis (jours d'activités).

Début des activités à 13h15.

Pour réservation ou toute information : 450-436-6664 ou site internet : www.grandsparentstendresse.org

Dates à retenir :

- Diners d'anniversaire (***attention aux dates***) mardi 29 janvier, **mercredi 27 février** et mardi 26 mars
- Lundi le 8 janvier 2019 : Ouverture du local

Nouvelle activité récurrente (marche extérieure): *Départ du local à 11h jusqu'à 11h30 les mardis et mercredis vous êtes invité à venir marcher sur la promenade entre les deux Ponts et revenir au local pour le dîner. En cas de mauvais temps l'activité est annulée.*












Légende :

\$\$ Toutes les activités payantes ne sont pas **remboursables pour les personnes qui ne se présentent pas à l'activité**. Vous devez acheter votre billet au moins une semaine avant la date prévue de l'évènement.



Inscription obligatoire

Janvier 2019

mardi		mercredi	
8	11h30 Vous pouvez apporter votre lunch Retrouvailles* Visionnement des photos 2018* 		9 11h30 Vous pouvez apporter votre lunch 13h15 Conférence sur les vêtements sportifs*  
15	11h30 Restaurant Egg Express*\$\$ 13h15 Initiation à la relaxation/méditation*  	16	11h30 Vous pouvez apporter votre lunch 13h15 Activité remue-méninge 
22	11h30 Vous pouvez apporter votre lunch 13h15 Bingo	23	11h30 Vous pouvez apporter votre lunch 13h15 Activité remue-méninge 
29	11h30 Dîner d'anniversaire* 10\$ 13h15 Jeux de groupe en après-midi  	30	11h30 Vous pouvez apporter votre lunch 13h15 Conférence sur la résilience Mireille Poirier *  13h15 avec

DESCRIPTION DES ACTIVITÉS

8 *Retrouvailles (comment s'est passée le temps des fêtes pour vous)

*Visionnement de photos (présentation (sur écran) des photos de la rétrospection des évènements qui ont eu lieu en 2018)

15 *Restaurant Egg Express (Écrivez votre nom sur la feuille d'inscription sur le babillard au moins une semaine à l'avance)(1088 Boul. Roland Godard, Saint-Jerome, 450-565-0005)

15 *Initiation à la méditation/relaxation (petits exercices faciles pour apprendre à mieux se détendre)

29 *Dîner d'anniversaire Menu(cigares au chou) (réservez votre place au bureau de Sonya pour le dîner 10\$)
Menu(soupe bœuf et orge, cigare aux choux, patates pilées, carottes, navet, dessert surprise)





DESCRIPTION DES ACTIVITÉS

9 *Conférence sur les vêtements sportifs (comprendre comment est fait un vêtement, comment le choisir en fonction de nos besoins, comprendre les différents isolants des vêtements d'hiver et les bottes d'hiver)





30 *Conférence sur la résilience (qu'est-ce que la résilience, comment on l'applique dans notre vie)

Février 2019

mardi

5	11h30 Vous pouvez apporter votre lunch 13h15 Whist militaire	
12	11h30 Buffet des Continents* \$\$ 13h15 Atelier du rire	
19	11h30 Vous pouvez apporter votre lunch 13h15 Bingo	
26	11h30 Vous pouvez apporter votre lunch 13h15 Conférence sur l'acupuncture avec Marie-Pierre Vinet *	

mercredi

6	11h30 Vous pouvez apporter votre lunch 13h15 Vie Active avec Serge Dallaire*	
13	11h30 Vous pouvez apporter votre lunch 13h15 Vie Active avec Serge Dallaire	
20	11h30 Vous pouvez apporter votre lunch 13h15 Vie Active avec Serge Dallaire	
27	11h30 Diner d'anniversaire* 10\$ 13h15 Vie Active avec Serge Dallaire	

DESCRIPTION DES ACTIVITÉS

12 *Restaurant Buffet des Continents (Écrivez votre nom sur la feuille d'inscription sur le babillard au moins une semaine à l'avance) (365 rue Lamontagne, St-Jérôme, 450-438-1099)

12 *Atelier du rire (différents exercices pour rire un bon coup)

26 *conférence sur l'acupuncture (Pour en apprendre plus sur cette médecine chinoise qui soigne plusieurs maladies et symptômes)







DESCRIPTION DES ACTIVITÉS

6* Vie Active avec Serge Dallaire (exercices physiques, habillement confortable)




27 *Attention Diner d'anniversaire est le mercredi pour le mois de février sous le thème de la Saint-Valentin
Menu (crème de brocoli, lasagne et salade César, cupcakes)

Mars 2019

mardi

5	11h30 Vous pouvez apporter votre lunch 13h15 Encan de nourriture et autres (levée de fond)* 
12	Cabane à sucre Bonaventure à Mirabel* (heure d'arrivée à confirmer)\$  
19	11h30 Vous pouvez apporter votre lunch 13h15 Bingo 
26	11h30 Diner d'Anniversaire*10\$  13h15 Jeux de groupe 

mercredi

6	11h30 Vous pouvez apporter votre lunch 13h15 Scrabble duplicata avec Éliane Julien *  
13	11h30 Vous pouvez apporter votre lunch 13h15 Scrabble duplicata avec Éliane Julien *
20	11h30 Vous pouvez apporter votre lunch 13h15 Scrabble duplicata avec Éliane Julien *
27	11h30 Vous pouvez apporter votre lunch 13h15 Zoothérapie avec Valérie Gauthier 

DESCRIPTION DES ACTIVITÉS

5 *Encan de nourriture et autres articles (levée de fond) (les personnes intéressées à faire des desserts, biscuits, bonbons, chocolats ou autres doivent donner leur nom à la coordonnatrice)

12 *Diner à la **cabane à sucre Bonaventure** (Écrivez votre nom sur la feuille d'inscription sur le babillard au moins une semaine à l'avance) (15,400 rue Charles, Mirabel, 450-434-7476)

26 *Diner d'anniversaire, menu(salade de carottes, osso bucco de porc, patates pilées, fèves vertes, brownies au chocolat avec crème glacée)

***Jeu de groupe** (activité récréative en groupe)

DESCRIPTION DES ACTIVITÉS

6 *Pour le scrabble duplicata, vous devez apporter votre jeu de scrabble pour pouvoir jouer. Si vous n'en avez pas, il est possible de vous jumeler à un autre joueur.