

Activités Salle Communautaire à Hollyer House 3865 Route Old Richmond, Bells Corners

<p>Mardi 2 Juillet</p> <p>9.30-10.30 Bouger avec Joie - Exercice sur Chaise</p> <p>10.30-11.30 Collation & Social</p> <p>14.00-15.30 Café & Activité (artisanat et social)</p>	<p>Mardi 6 Août</p> <p>9.30-10.30 Bouger avec Joie - Exercice sur Chaise</p> <p>10.30-11.30 Collation & Social</p> <p>14.00-15.30 Café & Activité (artisanat & social)</p>
<p>Mardi 9 Juillet</p> <p>9.30-10.30 Bouger avec Joie - Exercice sur Chaise</p> <p>10.30-11.30 Collation & Social</p> <p>14.00-15.30 Café & Activité (jeux et social)</p>	<p>Mardi 13 Août</p> <p>9.30-10.30 Bouger avec Joie - Exercice sur Chaise</p> <p>10.30-11.30 Collation & Social</p> <p>14.00-15.30 Café & Activité (jeux et social)</p>
<p>Mardi 16 Juillet</p> <p>9.30-10.30 Bouger avec Joie - Exercice sur Chaise</p> <p>10.30-11.30 Collation & Social</p> <p>14.00-15.30 Café & Activité (jeux et social)</p>	<p>Mardi 20 Août</p> <p>9.30-10.30 Bouger avec Joie - Exercice sur Chaise</p> <p>10.30-11.30 Collation & Social</p> <p>14.00-15.30 Café & Activité (jeux et social)</p>
<p>Mardi 23 Juillet</p> <p>9.30-10.30 Bouger avec Joie - Exercice sur Chaise</p> <p>10.30-11.30 Collation & Social</p> <p>14.00-15.30 Café & Activité (jeux et social)</p>	<p>Mardi 27 Août</p> <p>9.30-10.30 Bouger avec Joie - Exercice sur Chaise</p> <p>10.30-11.30 Collation & Social</p> <p>14.00-15.30 Groupe de Soutien aux Soignants</p>
<p>Mardi 30 Juillet</p> <p>9.30-10.30 Bouger avec Joie - Exercice sur Chaise</p> <p>10.30-11.30 Collation & Social</p> <p>14.00-15.30 Groupe de Soutien aux Soignants</p>	

Bouger avec Joie - Exercice sur Chaise: Pour les aînés de tout âge. Exercices sur chaise qui incluent un réchauffement avec étirements, un peu de cardio, musculation, et une période de récupération.

Collation & Social: Venez rencontrer des nouveaux voisins et partager une bouchée avec un café ou thé.

Café & Activité: Groupe social pour participer à des jeux de société ou artisanat autour d'une bonne tasse de thé ou café.

Groupe de Soutien aux Soignants: Est-ce que vous vous occupez d'un aîné et vous êtes découragé? Voudriez-vous partager avec d'autres soignants?

Service de Transport Disponible: Si vous avez besoin de transport pour venir à ces programmes, s'il vous plaît nous contacter au 613-591-3686 option 3.