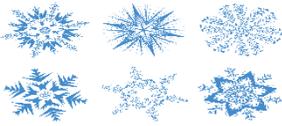
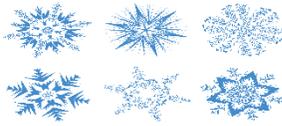


Activités Salle Communautaire à Hollyer House

3865 Route Old Richmond, Bells Corners

<p>Mardi 7 Janvier</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 4 Février</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 14 Janvier</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 11 Février</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 21 Janvier</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 18 Février</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 28 Janvier</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 25 Février</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.