

<h2 style="margin: 0;">Activités Salle Communautaire à Hollyer House</h2> <h3 style="margin: 0;">3865 Route Old Richmond, Bells Corners</h3>	
Mardi 4 Mars 9.30-10.30 Bouger avec Joie - Exercice sur Chaise 10.30-11.30 Collation & Social 14.00-15.30 Café & Activité (artisanat et social)	Mardi 1er Avril 9.30-10.30 Bouger avec Joie - Exercice sur Chaise 10.30-11.30 Collation & Social 14.00-15.30 Café & Activité (artisanat & social)
Mardi 11 Mars 9.30-10.30 Bouger avec Joie - Exercice sur Chaise 10.30-11.30 Collation & Social 14.00-15.30 Café & Activité (jeux et social)	Mardi 8 Avril 9.30-10.30 Bouger avec Joie - Exercice sur Chaise 10.30-11.30 Collation & Social 14.00-15.30 Café & Activité (jeux et social)
Mardi 18 Mars 9.30-10.30 Bouger avec Joie - Exercice sur Chaise 10.30-11.30 Collation & Social 14.00-15.30 Café & Activité (jeux et social)	Mardi 15 Avril 9.30-10.30 Bouger avec Joie - Exercice sur Chaise 10.30-11.30 Collation & Social 14.00-15.30 Café & Activité (jeux et social)
Mardi 25 Mars 9.30-10.30 Bouger avec Joie - Exercice sur Chaise 10.30-11.30 Collation & Social 14.00-15.30 Groupe de Soutien	Mardi 22 Avril 9.30-10.30 Bouger avec Joie - Exercice sur Chaise 10.30-11.30 Collation & Social 14.00-15.30 Café & Activité Annulé
	Mardi 29 Avril 9.30-10.30 Bouger avec Joie - Exercice sur Chaise 10.30-11.30 Collation & Social 14.00-15.30 Groupe de Soutien

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 Aidants Naturels: Est-ce que vous vous occupez d'un aîné et vous êtes épuisés? 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.