



PROGRAMMATION DE LA SEMAINE
2 novembre à 6 novembre 2020
Inscription requise auprès de Céline Brousseau
(programmation@lecpc.ca)

*****Veuillez prendre note : En raison de la restriction du nombre (10) de participants permis dans le centre, nous vous demandons de confirmer à l'avance votre présence aux activités.**

*****Petit rappel : S'il vous plaît, arrivez 10 à 15 minutes avant l'activité et s'il vous plaît quittez immédiatement après l'activité**

BÉNÉVOLES RECHERCHÉS

Présentement nous sommes à la recherche de bénévoles pour aider au secrétariat, à la réception, accueillir et diriger les gens ainsi que prendre leur température, aux services alimentaires et pour aider avec des petites tâches. Si vous êtes intéressé ou voulez en savoir plus sur ces occasions de bénévolat, communiquez avec Chantal Parisien, commis au 613- 741-0562.

CUISINE TRAPLUS

Mets traditionnels et plus à votre portée

Commandez via la Billetterie à <https://bit.ly/CPC-Billetterie> ou www.lecpc.ca et cliquez sur « Billetterie »

DÉFI DU CPC (NOUVEAU)

Notre premier défi est une activité de marche qui consiste à « traverser » le Canada d'ici la mi-décembre, de St-John's (Terre-Neuve) jusqu'à Vancouver (Colombie-Britannique), soit près de 7 000 km! Le grand départ se fait le 1^{er} novembre. Nous partons de St. John's (Terre-Neuve) et, pour la première semaine du Défi, nous nous rendons à Blanc Sablon (Québec), soit près de 900 km...

Je n'ai pas de doute que l'équipe de l'administration et les membres du Centre relèveront le défi!!!

Inscription requise auprès de Céline Brousseau à programmation@lecpc.ca



Lundi 2 novembre

Club de marche

Heure : 9 h 15 (environ 1 heure)

Les détails du départ et de la marche sont envoyés aux personnes inscrites le vendredi précédent la marche.

Responsable : Léo Lavergne et Monique Sabourin

Inscription : 7 \$

Afin de respecter les directives imposées par la province, les conditions suivantes sont en vigueur :

- distanciation sociale et physique: 2 mètres entre les personnes**
- le port du masque est obligatoire**

Inscription requise

Pétanque Atout

Heure : 10 h – 11 h

Responsable : Thérèse Labrèche

Afin de respecter les directives imposées par la province, les conditions suivantes sont en vigueur:

- distanciation sociale et physique: 2 mètres entre les personnes**
- le port du masque est obligatoire**

Inscription : 7 \$ / 2 \$ par session

Cercle de lecture

Heure : 10 h – 11 h 30

Responsable : Suzanne Hébert

Afin de respecter les directives imposées par la province, les conditions suivantes sont en vigueur:

- distanciation sociale et physique: 2 mètres entre les personnes**
- le port du masque est obligatoire**

Inscription : 7 \$ / 2 \$ par session



(Lundi)

Fléchettes du soir

Heure : 19 h – 21 h

Responsable : Léo Lavergne

Afin de respecter les directives imposées par la province, les conditions suivantes sont en vigueur:

- **distanciation sociale et physique: 2 mètres entre les personnes**
- **le port du masque est obligatoire**

Inscription : 7 \$ / 2 \$ par session

Max. 10 personnes

Mardi 3 novembre

Peinture libre

Heure : 13 h – 16 h

Responsable : Maurice Perrier

Afin de respecter les directives imposées par la province, les conditions suivantes sont en vigueur :

- **distanciation sociale et physique: 2 mètres entre les personnes**
- **le port du masque est obligatoire**

Inscription : 7 \$ / 2 \$ par session

Ping Pong (1 CONTRE 1)

Heure: 16 h – 18 h 30

Responsable: Donald George

Afin de respecter les directives imposées par la province, les conditions suivantes sont en vigueur :

- **distanciation sociale et physique: 2 mètres entre les personnes**
- **le port du masque est obligatoire**

Inscription : 7 \$ / 2 \$ par session



(Mardi)

Pickleball (1 CONTRE 1)

Heure : 16 h – 18 h 30

Responsable : Thérèse Legault

Afin de respecter les directives imposées par la province, les conditions suivantes sont en vigueur :

- distanciation sociale et physique: 2 mètres entre les personnes**
- le port du masque est obligatoire**

Inscription : 7 \$ / 2 \$ par session

Mercredi 4 novembre

Tricot

Heure : 9 h

Responsable : Claire Lebel et Germaine Alberti

Afin de respecter les directives imposées par la province, les conditions suivantes sont en vigueur:

- distanciation sociale et physique: 2 mètres entre les personnes**
- le port du masque est obligatoire**

Inscription : 7 \$ / 2 \$ par session

Exercices ViActive

Heure : 14 h – 15 h

Responsable : Céline Brousseau et Paulette Chartier

Afin de respecter les directives imposées par la province, les conditions suivantes sont en vigueur:

- distanciation sociale et physique: 2 mètres entre les personnes**
- le port du masque est obligatoire**

Inscription : 7 \$ / 2 \$ par session



(Mercredi)

Jeu de dés (via plateforme Zoom) (NOUVEAU)

Heure : 15 h 15 - 17 h

Responsable : Diane Irwin et Line Mongeon

Inscription : 5 \$

Fléchettes du soir

Heure : 19 h - 21 h

Responsable : Gaëtan Paquette

Afin de respecter les directives imposées par la province, les conditions suivantes sont en vigueur:

- **distanciation sociale et physique: 2 mètres entre les personnes**
- **le port du masque est obligatoire**

Inscription : 7 \$ / 2 \$ par session

Jeudi 5 novembre

Sacs de sable

Heure : 9 h - 11 h

Responsable : Paulette Chartier

Afin de respecter les directives imposées par la province, les conditions suivantes sont en vigueur:

- **distanciation sociale et physique: 2 mètres entre les personnes**
- **le port du masque est obligatoire**

Inscription : 7 \$ / 2 \$ par session

Exercices corps à cœur

Heure : 13 h - 13 h 45

Inscription : 7 \$ / 2 \$ par session (CPC) (plateforme Zoom 5 \$)

Afin de respecter les directives imposées par la province, les conditions suivantes sont en vigueur :

- **distanciation sociale et physique: 2 mètres entre les personnes**
- **le port du masque est obligatoire**

Heure : 14 h - 14 h 40

Inscription : plateforme Zoom seulement : 5 \$ / Responsable : Monique Sabourin



(Jeudi)

Bingo

Heure : 13 h – 14 h 30

Responsable : Céline Brousseau

Afin de respecter les directives imposées par la province, les conditions suivantes sont en vigueur:

- distanciation sociale et physique: 2 mètres entre les personnes**
- le port du masque est obligatoire**

Inscription : 7 \$ / 2 \$ par session et 2 \$ pour la carte

Pour pouvoir offrir cette activité un minimum requis de 6 participants inscrits

Vendredi 6 novembre

Exercices physiques

Heure : 10 h – 10 h 45

Responsable : Lise Legault

Afin de respecter les directives imposées par la province, les conditions suivantes sont en vigueur :

- distanciation sociale et physique: 2 mètres entre les personnes**
- le port du masque est obligatoire**

Inscription : 7 \$ / 2 \$ par session (CPC) (plateforme Zoom 5 \$)

Pratique de danse en ligne

Heure : 13 h – 14 h 30

Responsable : Richard Therrien

Afin de respecter les directives imposées par la province, les conditions suivantes sont en vigueur :

- distanciation sociale et physique: 2 mètres entre les personnes**
- le port du masque est obligatoire**

Inscription : 7 \$ / 2 \$ par session



ACTIVITÉS À VENIR

Mercredi 4 novembre à 10 h

CONFÉRENCE – CIMETÈRE BEECHWOOD

L'historique national du cimetière et son rôle important dans le patrimoine canadien.

Lieu : virtuelle ou sur place

Coût : 3 \$ (m) 6 \$ (i)

Inscription requise pour recevoir le lien

Vendredi 6 novembre à 10 h 45

CONFÉRENCE DRE CORRIVEAU

Les douleurs reliées aux mouvements répétitifs

Mouvements répétitifs : Que ça soit au travail, dans la cuisine, ou dans notre entretien quotidien, la vie est pleine de mouvements répétitifs qui peuvent causer des blessures. Je vous donnerai des trucs et astuces pour travailler intelligemment et non péniblement.

Coût : 3 \$ (m) 6 \$ (i)

Inscription requise pour recevoir le lien.



Mardi 10 novembre à 10 h

CONFÉRENCE – PRÉVOIR VOTRE EXÉCUTEUR

CONFÉRENCIER : Daniel Laflamme, Conseiller en préarrangements,
Maison Funéraire Racine, Robert & Gauthier Beauchamp

INVITÉ : Avocat Patrick O'Rourke, spécialiste avec la préparation de testaments.

Il est également possible de recevoir sur demande, tout à fait gratuitement, un *Dossier de planification personnelle* afin d'organiser les informations pertinentes à votre succession.

Lieu : virtuelle ou sur place

Inscription requise avant le lundi 9 novembre pour recevoir le lien

Activité gratuite.

Vendredi 13 novembre à 10 h 30

MESSE COMMÉMORATIVE

La messe aura lieu à l'église Marie-Médiatrice.

Le format de la journée comprend :

La célébration liturgique et chants par Georgette Fortin

Veillez noter que les activités du matin sont annulées.

Inscription requise.

Merci !

Céline Brousseau

Responsable de la programmation

programmation@lecpc.ca

www.lecpc.ca

