



**PROGRAMMATION DE LA SEMAINE**  
**11 janvier au 15 janvier 2021**  
Inscription requise auprès de Céline Brousseau  
([programmation@lecpc.ca](mailto:programmation@lecpc.ca))

**\*\*\*Veuillez prendre note : En raison de la nouvelle restriction, seulement les activités via la plateforme ZOOM sont disponibles.**

**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.



**Mets traditionnels et plus à votre portée**

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



**TIRAGE ! TIRAGE !**  
Le 14 février 2021  
À GAGNER



**UN CERTIFICAT VOYAGE DE 3 500 \$ OU 3 000 \$ EN ARGENT**  
**AIDEZ-NOUS ! 700 billets à vendre de 20 \$**  
**Billets disponibles au secrétariat 613 741-0562**

**PIZZA ! PIZZA !**

**COLLECTE DE FONDS DE LA FONDATION PAULINE-CHARRON**  
**EN COLLABORATION AVEC LOUIS' RESTAURANT & PIZZERIA**

**Achetez un ensemble de 2 petites pizzas à préparer à la maison au coût de 20 \$.**  
**Vous recevrez 2 boules de pâte, de la sauce, du fromage et du pepperoni.**

**Commandez avant 14 h le mercredi 27 janvier et ramasser le jeudi 28 janvier**  
**Commandez directement sur la billetterie du site [lecpc.ca](http://lecpc.ca) ou laissez un message au**  
**secrétariat 613 741-0562**



## ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

### Plateforme Zoom

#### Lundi 11 janvier

##### *Exercices corps à cœur*

Heure : 13 h - 13 h 45

Heure : 14 h - 14 h 40

Plateforme Zoom seulement : 5 \$

Responsable : Monique Sabourin

#### Mardi 12 janvier

##### *Qi-gong*

Heure : 13 h - 14 h 30

Responsable : Nicole Beaulac

Plateforme Zoom seulement

Coût: 40 \$ (m) / 55 \$ (i)

#### Mercredi 13 janvier

##### *Exercices ViActive (NOUVEAU)*

Heure : 14 h - 15 h

Responsable : Paulette Chartier

Plateforme Zoom seulement : 5 \$

##### *Jeu de dés (via plateforme Zoom) (NOUVEAU)*

Heure : 15 h 15 - 17 h

Responsable : Diane Irwin et Line Mongeon

Inscription : 5 \$



## **Jeudi 14 janvier**

### ***Exercices corps à cœur***

Heure : 13 h – 13 h 45

Heure : 14 h – 14 h 40

Inscription : plateforme Zoom seulement : 5 \$

Responsable : Monique Sabourin

## **Vendredi 18 décembre**

### ***Exercices physiques***

Heure : 10 h – 10 h 45

Responsable : Lise Legault

Inscription : plateforme Zoom seulement : 5 \$

## **ACTIVITÉ À VENIR**

### **CONFÉRENCE DRE CORRIVEAU**

**Vendredi 29 janvier à 10 h 45**

#### **La force et la balance**

**Cette présentation vous démontrera à quel point le corps est fort et résilient, avec une capacité incroyable de guérir, quand on en prend soin!**

**Inscription requise pour recevoir l'invitation.**

**Coût : 3 \$ (m) 6 \$ (i)**

***Merci !***

***Céline Brousseau***

***Responsable de la programmation***

**[programmation@lecpc.ca](mailto:programmation@lecpc.ca)**