



PROGRAMMATION DE LA SEMAINE
29 mars au 2 avril 2021
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 auprès de Céline Brousseau, Responsable de la programmation

*****Petit rappel :** S'il vous plaît, n'arrivez pas plus de 10 minutes avant l'activité et s'il vous plaît quittez immédiatement après l'activité.

ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

Lundi 29 mars

Pétanque Atout

Heure : 10 h - 11 h

Inscription : 7 \$ / 2 \$ par session

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*

Max. 10 personnes incluant le ou la responsable de l'activité

Exercices corps à cœur

Heure : 13 h - 13 h 45

Heure : 14 h - 14 h 40

Inscription : 7 \$ / 2 \$ par session (sur place)

Plateforme Zoom seulement 5 \$

Responsable : Monique Sabourin



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*

Max. 10 personnes incluant le ou la responsable de l'activité





Lundi 29 mars

Fléchettes du jour

Heure : 14 h 30 – 16 h 30

Inscription : 7 \$ / 2 \$ par session

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*

Max. 10 personnes incluant le ou la responsable de l'activité

Mardi 30 mars

Qi-gong

Heure: 13 h – 14 h 30

Plateforme Zoom seulement

Instructrice: Nicole Beaulac

Coût: 40 \$ (m) / 55 \$ (i)



Pickleball

Heure: 14 h – 17 h 30 (NOUVELLE HEURE)

Inscription: 7 \$ / 2 \$ par session

Responsable: Sylvie Riverain / André Quesnel



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*

Max. 10 personnes incluant le ou la responsable de l'activité





Mardi 30 mars

Ping Pong

Heure: 16 h – 18 h 30

Inscription : 7 \$ / 2 \$ par session

Responsable: Sylvie Riverin



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*

Max. 10 personnes incluant le ou la responsable de l'activité

Mercredi 31 mars

Exercices ViActive

Heure : 14 h – 15 h

Inscription : 7 \$ / 2 \$ par session **(sur place)**

Plateforme Zoom seulement 5 \$

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*

Max. 10 personnes sur place incluant le ou la responsable de l'activité

Jeu de dés

Heure : 15 h 15 – 17 h

Inscription : plateforme Zoom 5 \$

Responsable : Diane Irwin





Mercredi 31 mars

Fléchettes du soir

Heure : 19 h - 21 h

Inscription : 7 \$ / 2 \$ par session

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***

Max. 10 personnes incluant le ou la responsable de l'activité

Jeudi 1^{er} avril

Sacs de sable

Heure : 9 h 30 - 11 h (NOUVELLE HEURE)

Inscription : 7 \$ / 2 \$ par session (sur place)

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***

Max. 10 personnes incluant le ou la responsable de l'activité

Exercices corps à cœur

Heure : 13 h - 13 h 45

Heure : 14 h - 14 h 40

Inscription : 7 \$ / 2 \$ par session (sur place)

Plateforme Zoom seulement : 5 \$

Responsable : Monique Sabourin



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***

Max. 10 personnes sur place incluant le ou la responsable de l'activité





Jeudi 1^{er} avril

Bunka

Heure : 13 h 15 – 15 h 15

L'art de la broderie japonaise

Coût : 96 \$ (m) 115 \$ (i) **(sur place)**

Responsable : Rita Lupien



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*

Max. 10 personnes incluant le ou la responsable de l'activité

Vendredi 2 avril **(AUCUNE ACTIVITÉ – VENDREDI SAINT)**

Exercices physiques

Heure : 10 h – 10 h 45

Inscription : 7 \$ / 2 \$ par session **(sur place)**

Plateforme Zoom seulement : 5 \$

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*

Max. 10 personnes sur place incluant le ou la responsable de l'activité

Pratique de danse en ligne

Heure : 13 h 30 – 14 h 30 (NOUVELLE HEURE)

Inscription : 7 \$ / 2 \$ par session **(sur place)**

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*

Max. 10 personnes incluant le ou la responsable de l'activité

NOUVEAU PROGRAMME DU CPC
J'aime mon ordi



Le CPC vient d'acheter huit ordinateurs portables pour les prêter aux personnes âgées.
Le CPC est à la recherche:

- (1) - de trois à quatre formateurs et formatrices bénévoles qui offriraient une formation aux participantes et participants (mentorat); veuillez noter que vous recevrez une formation et qu'il y aura un guide d'accompagnement qui vous sera pratique.
- (2) - de personnes âgées qui seraient intéressées à essayer de nouvelles activités offertes virtuellement par le CPC. Le CPC fournira pour une certaine période de temps un ordinateur portable à des personnes âgées tout en leur offrant la formation et l'appui connexes.
- Pour toute question ou pour confirmer votre intérêt pour (1) ou (2), veuillez communiquer avec Céline à programmation@lecpc.ca ou 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 et cliquez sur « Billetterie



Repas de Pâques



Jambon avec sauce aux raisins et une à l'ananas, pommes de terre, navets et carottes pilées, asperges, pain maison et tartelette au sucre.

12 \$ taxes incluses

Commandez maintenant et ramasser

le mercredi 31 mars à compter de 13 h et le jeudi 1^{er} avril.

Disponible à la billetterie

www.lecpc.ca

Merci !

Céline Brousseau

Responsable de la programmation

programmation@lecpc.ca