

Novembre 2025

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
3 Atelier de nutrition avec Sabrina Dahmani 10h-11h30 Salle Katimavik	4	5 Yoga sur Tapis 9h30-10h15 Salle Promenade de Vie Yoga sur chaise 10h30-11h15 Salle Katimavik Exercices avec le CFMNB 19h-19h45 Salle Katimavik	6 Tai-chi Debout : 10h-10h40 Sur chaise : 10h45-11h20 Salle Promenade de Vie (Pavillon Gallant) Aérobic avec chaise 13h30-14h15 Salle Katimavik	7 Yoga sur tapis communautaire 11h30-12h30 Parc Rotary- grande salle
10 Méditation guidée 10 h -10 h 30 Théâtre Lescarbot Comment choisir un mot de passe sécurisé 15h-16h Théâtre Lescarbot	11 Jour du Souvenir (Congé fériée)	12 Yoga sur Tapis 9h30-10h15 Salle Promenade de Vie Yoga sur chaise 10h30-11h15 Salle Katimavik Kiosque santé 14h30-16h Salle Codiac Exercices avec le CFMNB 19h-19h45 Salle Katimavik 16h Repas intergénérationnels	13 Tai-chi Debout : 10h-10h40 Sur chaise : 10h45-11h20 Salle Promenade de Vie (Pavillon Gallant) Aérobic avec chaise 13h30-14h15 Salle Katimavik Kiosque santé 14h30-16h Salle Codiac	14 Yoga sur tapis communautaire 11h30-12h30 Parc Rotary- grande salle
17 Méditation guidée 10 h -10 h 30 Théâtre Lescarbot Atelier de nutrition avec Sabrina Dahmani 10h45-11h45 Salle Katimavik	18 Grandir de nos deuils 14h30-15h30 Théâtre Lescarbot	19 Yoga sur Tapis 9h30-10h15 Salle Promenade de Vie Yoga sur chaise 10h30-11h15 Salle Katimavik Exercices avec le CFMNB 19h-19h45 Salle Katimavik	20 Tai-chi Debout : 10h-10h40 Sur chaise : 10h45-11h20 Salle Promenade de Vie (Pavillon Gallant) Aérobic avec chaise 13h30-14h15 Salle Katimavik 14h30	21 Yoga sur tapis communautaire 11h30-12h30 Parc Rotary- grande salle
24 Méditation guidée 10 h -10 h 30 Théâtre Lescarbot Les risques liés aux achats en ligne 15h-16h Théâtre Lescarbot	25	26 Yoga sur Tapis 9h30-10h15 Salle Promenade de Vie Yoga sur chaise 10h30-11h15 Salle Katimavik Exercices avec le CFMNB 19h-19h45 Salle Katimavik	27 Tai-chi Debout : 10h-10h40 Sur chaise : 10h45-11h20 Salle Promenade de Vie (Pavillon Gallant) Aérobic avec chaise 13h30-14h15 Salle Katimavik	28 Yoga sur tapis communautaire 11h30-12h30 Parc Rotary- grande salle

Les étudiants du projet Amaryllys – Racines du bien-être et l'équipe du projet Pivot Santé pour aînés vous invitent à une partie de hockey le **samedi 8 novembre à 19 h** à l'Aréna du campus J.-L. Lévesque. Venez encourager l'équipe masculin de l'UdeM, les **Aigles Bleus**. Deux loges avec breuvages gratuits sont réservées et **20 billets** sont disponibles. **Réservez votre place auprès de Raymonde**. Nous nous retrouverons à l'entrée du pavillon LeBlanc à partir de 17 h 45 pour un départ en petit groupe, afin d'arriver à temps pour le début de la partie.

Téléphone : (506) 854-3501
Courriel : rsaintil@shannex.com

Pivot santé
pour aînés

Le PSA est un milieu d'innovation sociale où des services de promotion de la santé et prévention de la maladie sont offerts aux aînés du Faubourg du Mascaret et de la communauté.