|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Sorties**  **Virée aux quilles**  **Ste-Adèle / 15 $**  **Vendredi 1er mars 2024**  **10h à 12h**  **Responsable : Gilles Régimbald**  **819-669-3441**  **Cabane à sucre Constantin**  **St-Eustache / 35 $**  **Jeudi 28 mars 2024**  **10h à 15h30**  **Responsable : Diane Vendette**  **819-327-2544**  **Cinéma**  **Ste-Adèle / 40 $**  **Les jeudis :**  **31 janvier 2024, 7 mars 2024,**  **11 avril 2024 et 23 mai 2024**  **Responsable : Diane Vendette**    **Casino**  **Mont-Tremblant / 15 $**  **Les vendredis :**  **9 février 2024 (12h15),**  **5 avril 2024 (12h15),**  **et 3 mai 2024 (11h15)**  **Responsable: Manon Lépine**  **514-926-4689**  **Repas avec danse**  **Au Mont Avalanche**  **Saint-Valentin**  **Jeudi 15 février 2024 17h**  **Fête des pères et mères**  **Jeudi 6 juin 2024 17h** |  |  | **Ateliers**  **Fermentation**  **avec Claudia Fiorentino**  **Pic Café**  **Samedi 13 janvier 2024**  **13h30 à 16h / gratuit**  **Suite du premier atelier**      **Atelier de création**  **avec Sylvie Picard**  **Pic Café**  **Mercredis du 7 au 28 février 2024**  **14h à 16h30**  **Gratuit**  **Crochet ou tricot**  **avec Agnès Langlois**  **Pic Café**  **Mercredis du 6 au 27 mars 2024**  **13h30 à 16h**  **Gratuit**  **Mandala**  **avec Marjolaine Richard**  **Pic Café**  **Mercredi 3 avril 2024**  **13h30 à 16h30 / 3,00 $**  **Responsable : Diane Vendette** | |  |  | Une image contenant dessin, croquis, Graphique, Police  Description générée automatiquement   |  |  | | --- | --- | | **Notre mission est de :**  **contribuer à**  **l’épanouissement global**  **des aînés dans leur communauté**  **Pour nous rejoindre :**  [**pre4saisonsdadolphe@gmail.com**](mailto:pre4saisonsdadolphe@gmail.com)  **819-327-2544 (Diane)**  **Voici notre programmation**  **Hiver-printemps 2024** | | |  | |  | |  | |  | |
| Une image contenant habits, personne, femme, personnes  Description générée automatiquement *Les tricoteuses à l’œuvre* *en 2023*Activités hebdomadaires **À partir du 8 janvier 2024**  **Les mardis au Mont Avalanche**  **14h15 à 16h30**  **Jeux de société :**  **Génie en gris, 500, baseball poche**  **Nouveaux jeux à venir**  ***À ne pas manquer :***   * ***Nos bingos au Mont Avalanche***   ***9 janvier 6 février 12 mars***  ***2 avril 7 mai 4 juin 2024***   * ***Nos tournois de 500 au Pic Café***   ***26 janvier, 8 mars et 3 mai 2024***    **Les mercredis au Pic Café**  **14h à 16h30**  **Tricot et autres travaux manuels**  **Les vendredis au Loco local**  **10h à 14h**  **Billard, hockey sur table, etc.** |  |  | | **Cours**  **Danse en ligne avec Gilles Cyr**  **Au Mont Avalanche**  **Les mardis\* de 13h à 14h15 / 30 $**  **Du 16-01 au 28-05-24 / 13 semaines**  **\*(sauf les jours de bingo, vente de vêtement,**  **relâche scolaire, tempête ou autre)**  **Responsable : Louise Cantin 450-821-2752**  **Stretching avec Josée Goyette**  **Au Mont Avalanche**  **Les jeudis de 11h à 12h / 30 $**  **Du 18-01 au 09-05-24 / 15 semaines\*\***  **\*\*(sauf relâche scolaire, tempête ou autre)**  **Responsable : Diane Vendette 819-327-2544**  **Yoga sur chaise avec Josée Goyette**  **Au Mont Avalanche**  **Les jeudis de 13h30 à 14h30 / 30 $**  **Du 18-01 au 09-05-24 / 15 semaines\*\***  **\*\*(sauf relâche scolaire, tempête ou autre)**  **Responsable : Paule Riopel 819-323-8035**  **Ski de fond avec Francine Lauzon**  **Les lundis de 13h à 15h / achat passe plein air**  **55 $ (-65 ans) et 45 $ (65 ans et +)**  **Du 15-01 au 25-03-24**  **Responsable : Diane Vendette 819-327-2544**  **Cerveaux actifs au Pic Café**  **Les lundis de 14h à 16h / 40 $**  **Du 22-01 au 25-03-24 / 10 semaines**  **Responsable : Diane Vendette 819-327-2544** |  |  | **Voyages**  **Responsable : Diane Vendette 819-327-2544**  **Washington au temps des cerisiers**  **Du 11 au 15 avril 2024**  **5 jours, 4 nuits, 4 repas (déjeuners)**  **979 $**  **Long week end à New York**  **Du 21 au 24 juin 2024**  **4 jours, 3 nuits, 3 repas (déjeuners)**  **869 $ (banlieue 1199 $ (Manhattan)**  **Croisière dans les Mille-Îles et Château Bolt**  **18 et 19 juillet 2024**  **2 jours, 1 nuit, 3 repas (déjeuners)**  **449 $**  **Boston, les châteaux et Cape Cod**  **du 6 au 10 septembre 2024**  **5 jours, 4 nuits, 4 repas (déjeuners)**  **1059 $**  **Activités spéciales**  **Vente de vêtements au**  **Mont-Avalanche de 11h à 16h**  **21 mai 2024**  **22 octobre 2024**  **Assemblée annuelle au**  **Mont Avalanche**  **23 avril 2024 de 9h30 à 11h30**  **avec repas** | |