





**Date à retenir**

Le Carrefour est fermé le 24 juin, le 1 juillet ainsi que du 25 juillet au 5 août pour la période des vacances



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
<p>Interaction* 9h00-11h00 /L 212</p> <p>Atelier de cuisine (\$) (11 juillet / petits fruits) (15 août / légumes d'ici) 9h00-12h00 /cuisine</p>	<p>Club de marche (du 21 juin au 16 août) 9h30-11h30 /Carrefour</p>	<p>Pétanque 10h00-12h00 /gym.</p> <p>Préparation du dîner (6, 20 juillet) 8h30-12h00 /cuisine</p>	<p>Bonne Boîte Bonne Bouffe (\$) * Commande jusqu'à 16h00</p> <p>Interaction* 9h00-11h00 /L 212</p>	<p>Autocueillette (\$) (8 juillet, 12 août) 9h00 /Carrefour</p> <p>Créativité 9h00-11h00 /L 212</p>	
<p>Moisson Montréal</p>		<p>Dîner Communautaire (2\$) (6, 20 juillet) 12h00-13h00 /L 116</p>	<p>Bonne Boîte Bonne Bouffe (\$) * Commande jusqu'à 16h00</p>		
<p>Sport équipe 13h00-15h00 /gym.</p>	<p>Sorties Récréatives 13h- le retour varie selon l'activité</p>	<p>Préparation du souper (13 juillet &amp; 24 août) 8h30-12h00 /cuisine</p>	<p>Bonne Boîte Bonne Bouffe (\$) * Commande jusqu'à 16h00</p> <p>Chorale ensoleillée 13h00-15h00 /Carrefour</p>		
		<p>Rendez-vous citoyenne (6 juillet &amp; 17 août) 18h00-20h00 /L 116</p> <p>Souper Communautaire &amp; Cinéma en plein air (13 juillet &amp; 24 août) (frais de 2\$ pour le souper) 18h30 /Carrefour</p> <p>Souper &amp; danse en ligne en plein air (1 fois /mois) 18h30-19h30 /Carrefour</p>			

## Le club de marche :



Une fois par semaine, les femmes se donnent rendez-vous au Carrefour Populaire de Saint-Michel pour aller marcher au Complexe environnemental. C'est une belle occasion pour socialiser et tisser des liens. Deux de ces marches auront lieu à des endroits différents. L'une sera au Jardin Botanique alors que l'autre sera au Mont-Royal.

Les marches sont réservées aux femmes qui sont membre du Carrefour. Pour devenir membre, vous n'avez qu'à vous présenter à la réception de notre centre communautaire. Des frais de 5\$ sont demandés pour la carte.

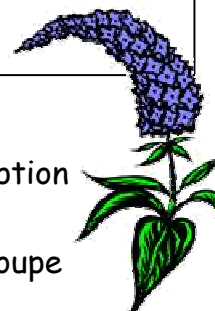
Pour plus d'information contactez Isabelle Clément au : (514) 722-1211 poste 32

## Note

(\$): Activités payantes, inscription obligatoire

\*: Activités réservées au groupe Interaction

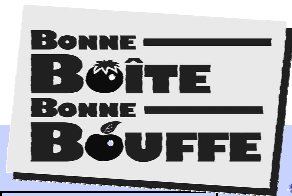
\*: Les commandes vs les réceptions de nourriture sont en alternance chaque semaine (voir au verso).



La carte de membre est obligatoire pour toutes les activités. Pour participer, communiquez avec Mame Biaué au poste 21 ou venez la rencontrer au local 102

Cette programmation est valide du 20 juin 2011 au 31 août 2011





## Rendez-vous citoyenne

(pour Elles)

Un espace privilégié d'information et d'échange entre femmes.

Des rencontres où nous recevons des invités qui abordent des thématiques qui vous préoccupent  
Les thématiques des rendez-vous sont les suivantes :

- 6 juillet, de 18h à 20h /départ Carrefour Activités estivales avec la Maison de la culture VSP et les Sports et loisirs dans St-Michel
- 17 août, de 18h à 20h /départ Carrefour Visite de la Bibliothèque de Saint-Michel

Espace enfants sur réservation.

Isabelle, poste 32  
Yasmina, poste 23

Dates limites pour commander	Dates de livraison
23 juin 2011	30 juin 2011
7 juillet 2011	14 juillet 2011
21 juillet 2011	11 août 2011
18 août 2011	25 août 2011

Livraison entre 13h et 19h

Les commandes seront enregistrées jusqu'à 16h00 auprès de : Sylvie, poste 27

## Autocueillette & Atelier de cuisine



Cet été, participez à deux belles sorties d'autocueillette. Le 8 juillet ont vous invite à venir cueillir des fruits alors que le 12 août on se concentre sur la cueillette de légumes. Les départs pour ces deux sorties se feront au Carrefour, à 9h00.

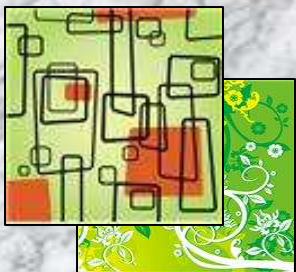
Chacune de ces activités d'autocueillette sera suivie d'un atelier de cuisine pour préparer ou conserver les fruits et les légumes de vos cueillettes.

Dates /cueillettes	Dates /ateliers
8 juillet 2011	11 juillet 2011
12 août 2011	15 août 2011

NB : Ces activités impliquent certains frais \$  
Places limitées à 10 personnes, confirmez votre présence auprès de : Sylvie, poste 27

## CRÉATIVITÉ

Viens t'exprimer et créer tes propres œuvres artistiques en participant à l'atelier de créativité. Une activité conviviale, axée sur l'entraide, où tu découvriras plusieurs médiums d'expression artistique.



Cet atelier est ouvert à tous !  
Tous les vendredis de 9h à 11h, Local 212  
Pour plus d'information, communiquez avec Carole, poste 33

## Cet été, participez aux Sorties récréatives !



Chaque mardi nous sortons à l'une des destinations suivantes :

- ❖ Jardin Botanique
- ❖ Participation aux festivals
- ❖ Baignade

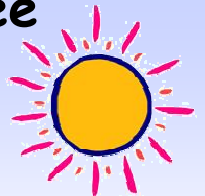
Ces destinations varient selon la température et les intérêts du groupe. Les sorties récréatives ont lieu à tous les mardis, de 13h jusqu'à la fin de l'activité. (Activité offerte à tous)



Pour plus d'information, communiquez avec Carole, poste 33

## Chorale ensoleillée

Chanter en cœur !  
Ça vous intéresse ?



Participez à notre chorale estivale à tous les jeudis, de 13h à 15 h. Cette activité est offerte à tous.

Pour plus d'information, communiquez avec Carole, poste 33

## Souper & danse en ligne



1 fois par mois

Venez manger et danser en plein air !

Deux soupers accompagnés de danse en ligne sont prévus au parc de la Promenade Bellerive. Cette activité est offerte à tous.

Pour connaître les dates de ces soupers, Communiquez avec Carole, poste 33