

### HEURES D'OUVERTURE DU CENTRE DE JOUR

Lundi - Mardi - Mercredi

9H00 à 16h00

Ouvert sur l'heure du dîner

Jeudi 13h00 à 16h00

Vendredi 9H00 à 12h00

### ADRESSE

2090 rue Dessaulles

Saint-Hyacinthe

### POUR DEVENIR MEMBRE

450-773-1022 poste 208

### INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS

450 773-1022 poste 225



# JANVIER 2026

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<p><b>19 mars 2026</b> <b>CABANE À SUCRE</b> Prévoyez votre budget!  Informations supplémentaires à venir </p>	<p> <b>QUILLES</b> DATE LIMITÉE D'INSCRIPTION LE LUNDI PRÉCÉDENT</p>	<p>1  <b>CENTRE DE JOUR FERMÉ</b></p>		<p>2  <b>CENTRE DE JOUR FERMÉ</b></p>
<p>5 <b>MÉDITATION</b> <b>10H30 à 11H00</b> <b>EXERCICES SUR</b> <b>CHAISES</b> <b>13H30 à 14H00</b></p>	<p>6 <b>JEUX DE SOCIÉTÉ</b> <b>AVEC LES</b> <b>INTERVENANTS</b> <b>13H30 à 15H30</b></p>	<p>7 <b>QUILLES</b> <b>LIEU: QUILLES SATURNES</b> <b>DÉPART DU CPRY:</b> <b>9H20 à 11H00</b> <b>COÛT: 5,00\$</b></p>	<p>8 <b>DISCU-THÉ</b> RÉTROSPECTIVE DE L'ANNÉE 2025 &amp; TABLEAU DE VISUALISATION 2026 <b>13H30 à 15H30</b> DATE LIMITÉE D'INSCRIPTION SORTIE PARC LES SALINES</p>	<p>9 <b>DÉJEUNER DU VENDREDI</b> MENU: <b>BAGEL ET FROMAGE</b> <b>CHEDDAR</b> <b>DE 9H00 à 11H00</b> <b>COÛT: 1,00\$</b></p>
<p>12 <b>MÉDITATION</b> <b>10H30 à 11H00</b> <b>DANSE EN LIGNE</b> <b>13H30 à 14H00</b></p>	<p>13 <b>CUISINONS DES</b> <b>BOULES D'ÉNERGIE</b> <b>13H30 à 15H00</b> <b>COÛT: 2,00\$</b></p>	<p>14 <b>FABRICATION DE</b> <b>BRACELETS</b> <b>13H30 à 15H00</b></p>	<p>15 <b>CAPSULE INFO-SANTÉ</b> L'ALZHEIMER <b>13H30 à 14H30</b></p>	<p>16 <b>CENTRE DE JOUR FERMÉ</b> SORTIE AU PARC LES SALINES SPORTS D'HIVER - LOCATION DU MATÉRIEL INCLUE <b>DÉPART: 9H45 à 13H30</b> <b>COÛT: 5,00\$</b> APPORTER VOTRE DÎNER</p>
<p>19 <b>MÉDITATION</b> <b>10H30 à 11H00</b> <b>EXERCICES SUR</b> <b>CHAISES</b> <b>13H30 à 14H00</b></p>	<p>20 <b>PRÉSENTATION DU</b> <b>CALENDRIER DE FÉVRIER ET</b> <b>INSCRIPTIONS</b> <b>15H00 à 15H30</b></p>	<p>21 <b>QUILLES</b> <b>LIEU: QUILLES SATURNES</b> <b>DÉPART DU CPRY:</b> <b>9H20 à 11H00</b> <b>COÛT: 5,00\$</b> DATE LIMITÉE D'INSCRIPTION PLAT-COTAGE</p>	<p>22 <b>DOCU-DISSION</b> L'OUBLI EN HÉRITAGE: VIVRE AVEC L'ALZHEIMER PRÉCOCE <b>13H30 à 15H00</b></p>	<p>23 <b>DÉJEUNER DU VENDREDI</b> MENU: <b>BAGEL ET FROMAGE</b> <b>CHEDDAR</b> <b>DE 9H00 à 11H00</b> <b>COÛT: 1,00\$</b></p>
<p>26 <b>MÉDITATION</b> <b>10H30 à 11H00</b> <b>DANSE EN LIGNE</b> <b>13H30 à 14H00</b></p>	<p>27 <b>PLAT-COTAGE</b> MENU: VOL-AU-VENT SUJET: GARDER SON CERVEAU ACTIF <b>10H30 à 13H00</b> <b>COÛT: 5,00\$</b> ANNIVERSAIRES DU MOIS <b>15H00 à 15H30</b></p>	<p>28 <b>QUILLES</b> <b>LIEU: QUILLES SATURNES</b> <b>DÉPART DU CPRY:</b> <b>9H20 à 11H00</b> <b>COÛT: 5,00\$</b></p>	<p>29 <b>ON DISCUTE ENTRE</b> HOMMES <b>13H30 à 15H00</b> <b>KARAOKÉ</b> <b>15H00 à 15H45</b></p>	<p>30 <b>DÉJEUNER DU VENDREDI</b> MENU: <b>BAGEL ET FROMAGE</b> <b>CHEDDAR</b> <b>DE 9H00 à 11H00</b> <b>COÛT: 1,00\$</b></p>



### HEURES D'OUVERTURE DU CENTRE DE JOUR

Lundi - Mardi - Mercredi

9H00 à 16h00

Ouvert sur l'heure du dîner

Jeudi 13h00 à 16h00

Vendredi 9H00 à 12h00

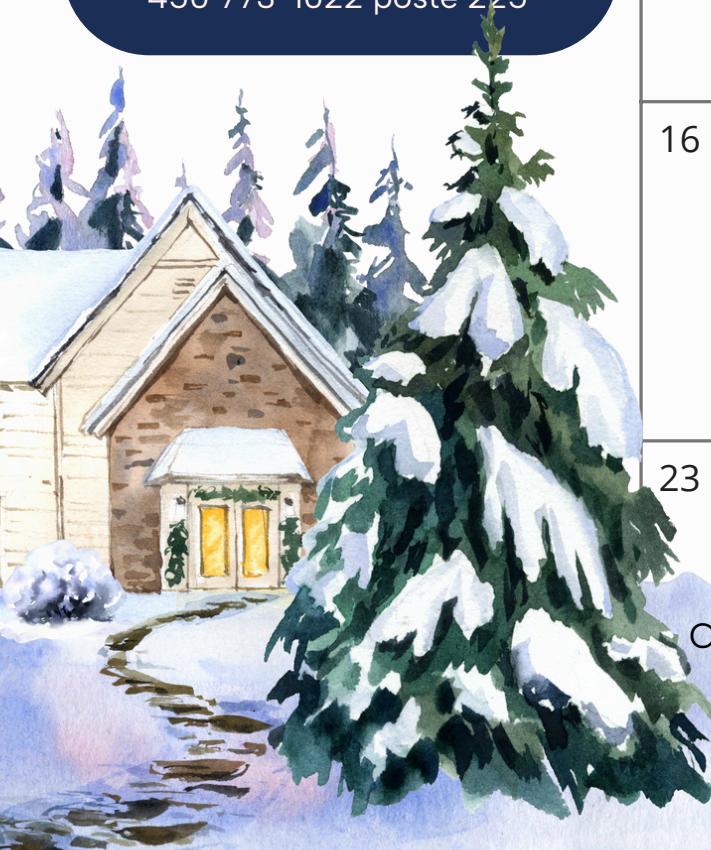
**ADRESSE**  
2090 rue Dessaulles  
Saint-Hyacinthe

### POUR DEVENIR MEMBRE

450-773-1022 poste 222

### INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS

450 773-1022 poste 225



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

19 mars 2026

### CABANE À SUCRE

Prévoyez votre budget!



Informations supplémentaires à venir

1er au 7 février

### 36e Semaine de la prévention du suicide

### Semaine nationale de sensibilisation aux troubles alimentaires

2	MÉDITATION <b>10H30 à 11H00</b>  EXERCICES SUR CHAISES <b>13H30 à 14H00</b>	3	CRÉATION ARTISTIQUE AFFICHE D'AFFIRMATION PERSONNALISÉE <b>13H30 à 15H00</b>	4	QUILLES LIEU: QUILLES SATURNE DÉPART DU CPRY <b>9H20 à 11H00</b> COÛT: <b>5,00\$</b>	5	DISCU-THÉ: APPRENDRE À S'AIMER, UN PAS À LA FOIS <b>13H30 à 15H30</b>	6	DÉJEUNER DU VENDREDI MENU: PETITS PAINS AU CHOCOLAT <b>DE 9H00 à 11H00</b> COÛT: <b>1,25\$</b>
9	MÉDITATION <b>10H30 à 11H00</b>  DANSE EN LIGNE <b>13H30 à 14H00</b>	10	KARAOKÉ <b>13H30 à 14H30</b>	11	QUILLES LIEU: QUILLES SATURNE DÉPART DU CPRY <b>9H20 à 11H00</b> COÛT: <b>5,00\$</b>	12	ATELIER BIEN-ÊTRE: À COEUR OUVERT: UNE LETTRE POUR SOI <b>13H30 à 14H30</b>	13	<b>CENTRE DE JOUR FERMÉ</b>  SORTIE BOISÉ DE LA CRÊTE & CHOCOLAT CHAUD AU CPRY DÉPART DU CPRY: <b>9H45</b> RETOUR: <b>11H30</b>
16	MÉDITATION <b>10H30 à 11H00</b>  DANSE EN LIGNE <b>13H30 à 14H00</b>	17	ON DISCUTE ENTRE HOMMES <b>13H30 à 15H00</b>	18	PRÉSENTATION DES SERVICES DE L'ORGANISME CONTACT RICHELIEU- YAMASKA & ATELIER LA PRÉVENTION DU SUICIDE <b>13H30 à 15H00</b>	19	CAPSULE INFO-SANTÉ LA DÉPENDANCE AFFECTIVE <b>13H30 à 14H30</b>	20	DÉJEUNER DU VENDREDI MENU: PETITS PAINS AU CHOCOLAT <b>DE 9H00 à 11H00</b> COÛT: <b>1,25\$</b>
23	MÉDITATION <b>10H30 à 11H00</b>  PRÉSENTATION CALENDRIER DE MARS & INSCRIPTIONS <b>15H00 à 15H30</b>	24	PLAT-COTAGE MENU: SPAGHETTI BOULETTES DE VIANDE SUJET: LES CLASSIQUES QUI FONT DU BIEN COÛT: <b>5,00\$</b> <b>10H30 à 13H00</b>  ANNIVERSAIRES DU MOIS <b>15H00 à 15H30</b>	25	QUILLES LIEU: QUILLES SATURNE DÉPART DU CPRY <b>9H20 à 11H00</b> COÛT: <b>5,00\$</b>	26	DOCU-DISSION SUR LES RELATIONS TOXIQUES: POURQUOI TU RESTES? <b>13H30 à 15H00</b>	27	DÉJEUNER DU VENDREDI MENU: PETITS PAINS AU CHOCOLAT <b>DE 9H00 à 11H00</b> COÛT: <b>1,25\$</b>