

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	
Heures d'ouverture des bureaux et du Café Internet Lundi au vendredi : 9h à 16h 			1 Bonne Année! Bureaux et Café Internet fermés	2 L'ADOO est ouvert!	3	4	
Responsable(s) de l'activité/atelier Légende : KP : Kathrina Parizeau MB : Marie-Josée Blier MM : Michael McGuire ND : Nathalie Dubé RM : Ryan McGuire	5	6	7	8  Atelier de tricot 10h-14h Jeux de société libres 9h30-15h30 	9 Atelier informatique "Comment identifier et se protéger contre la fraude" 13h-15h, MM  Apprendre à méditer 19h-20h15 	10  Date limite pour l'inscription : Souper spaghetti Cuisine communautaire et soirée sociale 16h-22h, KP 	11
	13 Cours LSQ 1 et 4 18h-21h 	14 Cours LSQ 2 18h-21h 	15  Atelier de tricot 10h-14h Jeux de société libres 9h30-15h30  Souper spaghetti et présentation des activités, 16h	16 Jeu de société "RUMMY" (en bloc) 13h-15h, MB  Apprendre à méditer 19h-20h15 	17 Soirée sociale 18h-22h, KP 	18 Bingo Entrée : 18h-18h45 Début du jeu : 19h KP/ND/MB 	
	19	20 Cours LSQ 1 et 4 18h-21h 	21  Cours LSQ 2 18h-21h Conférence Zoom en LSQ "Comment booster le système immunitaire?" avec Marie-Hélène Boulanger, 18h30-20h30, MB	22  Atelier de tricot 10h-14h Jeux de société libres 9h30-15h30 	23  Aide-alimentaire ** en après-midi ** RM/KP Apprendre à méditer 19h-20h15 	24 Cuisine communautaire et soirée sociale 16h-22h, KP 	25
26	27  Date limite pour l'inscription : Sortie au Musée des Beaux-Arts du Canada à Ottawa Cours LSQ 1 et 4 18h-21h 	28 Cours LSQ 2 18h-21h 	29  Atelier de tricot 10h-14h Jeux de société libres 9h30-15h30 	30  Visite au Musée des Beaux-Arts du Canada 380 Sussex Dr., Ottawa 17h-20h, KP Apprendre à méditer 19h-20h15 			