

# ACTIVITÉS POUR AÎNÉS

## NOUVEAU AU CENTRE COMMUNAUTAIRE!

Nous sommes heureux d'annoncer que le Centre communautaire offrira désormais des **heures supplémentaires** pour de **nouvelles** activités destinées aux aînés.

- **MATINÉE BINGO** – Chaque deuxième mercredi du mois, de 10 h à 11 h
- **MATINÉE CINÉMA** – Chaque quatrième mercredi du mois, de 10 h à 12 h

Dates de janvier :

- **14 janvier** – Matinée bingo
- **28 janvier** – Matinée cinéma



## CALENDRIER

Commencez votre matinée dans une ambiance conviviale et détendue. Une activité est proposée, mais la participation est optionnelle. Venez jouer à des jeux de société, discuter entre amis ou simplement profiter de la bonne compagnie, à votre rythme. Que vous restiez quelques minutes ou toute la matinée, vous êtes toujours les bienvenus.

Mardi, 6 janvier:

**Apportez votre jeu de société**  
Apportez votre jeu préféré ou joignez-vous à une partie déjà en cours.

Jeudi, 8 janvier:

**Création de tableau de vision**  
Créez un collage simple avec des images et des mots qui vous inspirent.

Mardi, 13 janvier:

**Quiz**

Testez vos connaissances et amusez-vous en répondant aux questions ensemble.

Jeudi, 15 janvier:

**Coloriage en pleine conscience**

Détendez-vous avec des pages de coloriage apaisantes, à votre rythme.

Mardi, 20 janvier:

**Chanter ensemble**

Chantez des chansons familières dans une ambiance conviviale.

Jeudi, 22 janvier:

**Cercle de discussion**

Partagez des histoires ou écoutez celles des autres dans un cadre détendu.

Mardi, 27 janvier:

**Montre et raconte**

Apportez un objet et partagez l'histoire qui s'y rattache.

Jeudi, 29 janvier:

**Célébration des anniversaires de janvier!**



Coordonnées:  
[services\\_loisirs@ville.hudson.qc.ca](mailto:services_loisirs@ville.hudson.qc.ca)  
450-458-5347, \*3704  
Centre Communautaire  
394, rue Main, Hudson.