










Les activités chez Osmose, NOVEMBRE 2018

Pour en savoir davantage, contactez-nous au : 418-624-8504

4765, 1^{re} Avenue locaux S-10 & S-50, Québec

Courriel : osmose_1@videotron.ca

Site Internet : www.osmose1.com

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
FERMÉ 			1 13:30 AKERU Contes et légendes Avec Nicole 	2 13:30 ÉCOUTE MUSICALE Avec Richard 	3
5 FERMÉ	6 13:30 ART CRÉATIF Dessiner avec Serge Avec Serge 	7 12:00 DÎNONS ENSEMBLE Soulignons les anniversaires du mois!!! (Apportez votre lunch). 13:30 RENCONTRE D'INFORMATION ET D'ÉCHANGE SUR LES ACTIVITÉS Avec Jacinthe et Stéphane	8 13:30 HYGIÈNE DE VIE Se préparer à l'hiver Avec Pierre 	9 13:00 SORTIE AU MICHAELS Avec Jacinthe (Places limitées) Veuillez confirmer votre présence et défrayer le coût de 3\$ au plus tard le 2 novembre.	10 9:30 à 11:30 DÉJEUNER AU A & W 1^{re} Avenue Avec Éric Veuillez confirmer votre présence au plus tard le 9 novembre.
12 FERMÉ	13 13:30 ART CRÉATIF Atelier libre La ligne du temps d'Osmose. Venez illustrer votre contribution. Avec Thérèse	14 13:30 CONNAISSANCE DE SOI Bien vieillir est-ce possible ? Avec Jacinthe	15 13:30 CUISINONS ENSEMBLE <u>Apporter vos recettes préférées</u> Avec Jacinthe 	16 13:30 BINGO Avec Éric 	17
19 FERMÉ	20 13:30 ART CRÉATIF ET BIEN-ÊTRE Présenter son arbre généalogique Avec Jacinthe 	21 13:30 SPIRITUALITÉ ET RÉTABLISSEMENT S'ouvrir à l'abondance Avec Stéphane et Éric	22 13:30 MES TROUVAILLES EN LECTURE Avec Pauline 	23 13:00 SORTIE AU MARCHÉ NOËL ALLEMAND Avec Jacinthe Veuillez confirmer votre présence au plus tard le 22 novembre avant 16h00.	24
26 FERMÉ	27 13:30 ART CRÉATIF Affiche pour porte Avec Madeleine	28 13:30 CONNAISSANCE DE SOI Apprendre à dire non Avec Jacinthe et Marie-France	29 13:30 AKERU Contes et légendes Avec Nicole 	30 13:30 ATELIER DE CHANT Chorale de Noël (début) Avec Lise <u>Inscription requise jusqu'au 22 novembre</u> <u>avant 16h00.</u> 5 à 7 SOUPER AU NORMANDIN Avec Jacinthe Veuillez confirmer votre présence au plus tard le 29 novembre avant 16h00.	

Chez O.S.M.O.S.E., l'Amour est notre souffle, notre but, notre source et notre meilleur remède (source Kingma d'Aphne Rose, 1996).











Les activités chez Osmose, DÉCEMBRE 2018

Pour en savoir davantage, contactez-nous au : 418-624-8504

4765, 1^{re} Avenue locaux S-10 & S-50, Québec

Courriel : osmose_1@videotron.ca

Site Internet : www.osmose1.com

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
3 FERMÉ 	4 13:30 ART CRÉATIF Fabrication d'étiquettes cadeaux de Noël Avec Jacinthe	5 12:00 DÎNONS ENSEMBLE Soulignons les anniversaires du mois!!! (Apportez votre lunch). 13:30 CONNAISSANCE DE SOI Poésie québécoise Avec Richard 	6 13:30 RIGOLOTHÉRAPIE Sol et Gobelet Avec Éric 	7 13:30 ATELIER DE CHANT Chorale de Noël Avec Lise 	8
10 FERMÉ	11 13:30 ART CRÉATIF Mandala de Noël Avec Thérèse 	12 13:30 CONNAISSANCE DE SOI Comment allez-vous vivre la période des fêtes? Avec Jacinthe et Marie-France 	13 13:30 ATELIER DÉTENTE ET MÉDITATION Se reposer au cœur du silence Avec Stéphane 	14 13:30 ATELIER DE CHANT Chorale de Noël Avec Lise	15
17 FERMÉ	18 13:30 ART CRÉATIF Cartes de Noël Avec Madeleine 	19 13:30 PRÉPARATION À LA FÊTE DE NOËL 14:30 Atelier de chant Avec Lise  16:00 FÊTE DE NOËL !!! Repas, danse et animation. Veuillez confirmer votre présence et défrayer le coût de 5\$ au plus tard le 11 décembre 2018.	<h2>JOYEUX NOËL ET BONNE ANNÉE 2019 À TOUS !</h2> 		

Veuillez prendre note que les locaux d'O.S.M.O.S.E. seront fermés du 20 Décembre 2018 au 7 Janvier 2019 inclusivement. Les activités reprendront le mardi 8 Janvier 2019.



Les activités chez Osmose, JANVIER 2019

Pour en savoir davantage, contactez-nous au : 418-624-8504

4765, 1^{re} Avenue locaux S-10 & S-50, Québec

Courriel : osmose_1@videotron.ca

Site Internet : www.osmose1.com

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Bonne année 2019 à tous!					
7 FERMÉ 	8 13:30 ART CRÉATIF Création de cartes de souhaits Avec Jacinthe	9 12:00 DÎNER PARTAGE COLLECTIF Soulignons les anniversaires du mois!!! Apporter un plat à partager de votre choix 13:30 CONNAISSANCE DE SOI Écouter, Réfléchir, Écrire, se Dire et Agir pour une meilleure santé mentale. Avec Éric	10 13:30 ATELIER D'IMPROVISATION Avec Jacinthe 	11 13:30 ÉCOUTE MUSICALE Avec Richard 	12 9:30 à 11:30 DÉJEUNER AU NORMANDIN 3^e Avenue Ouest Avec Éric Veuillez confirmer votre présence au plus tard le 11 janvier avant 16h00.
14 FERMÉ	15 13:30 ART CRÉATIF ET BIEN-ETRE Tableau de visualisation 2019 Avec Thérèse 	16 13:30 CONNAISSANCE DE SOI Connaître nos mécanismes de défenses Avec Jacinthe	17 13:30 AKERU Contes et légendes Avec Nicole 	18 13:30 CAFÉ DISCUSSION Partageons sur les artistes que l'on aime. Avec Ghislaine 5 à 7 SOUPONS ENSEMBLE ET JEU DE CARTES CHASSE À L'AS (Apportez votre lunch) Avec Jacinthe Veuillez confirmer votre présence au plus tard le 17 janvier avant 16h00.	19
21 FERMÉ	22 13:30 ART CRÉATIF Fabrication de figurines à partir de boutons Avec Audrey Ann 	23 10:30 IMPLICATION BÉNÉVOLE Envois aux membres  13:30 ACTIVITÉ DE SENSIBILISATION « Mon aventure 2019 » Avec Pierre Ouvert au public Confirmer votre présence au plus tard le 18 janvier.	24 13:30 ATELIER D'ÉCRITURE Chaque moment de l'année a sa propre beauté. Avec Éric 	25 13:30 ATELIER DE CHANT (début) Chorale de la Fête de L'Amour Avec Lise Inscription requise jusqu'au 18 janvier 16h00. 	26
28 FERMÉ	29 13:30 ART CRÉATIF Créer un bonhomme de neige Avec Claudette 	30 13:30 SPIRITUALITÉ ET RÉTABLISSEMENT Ho'oponono : La sagesse Hawaïenne. Avec Stéphane	31 13:00 SORTIE AU MUSÉE DE LA CIVILISATION Ici Londres Avec l'équipe d'O.S.M.O.S.E.  Veuillez confirmer votre présence au plus tard le 24 janvier.		

Chez O.S.M.O.S.E., l'Amour est notre souffle, notre but, notre source et notre meilleur remède (source Kingma d'Aphine Rose, 1996).