



ACTION COMMUNAUTAIRE LAC-BROME

Activités d'automne pour aînés

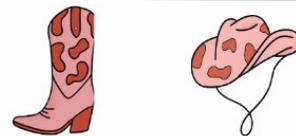
Centre Lac-Brome

INFORMATION ET INSCRIPTION

Marta Gubert Gomes
Coordonnatrice activités pour aînés
aines-seniors@aclb.ca



LUNDIS - DANSE EN LIGNE
20 octobre au 15 décembre, 10 h à 11 h
Prix : 20 \$ pour la session
Animatrice : Debbie Bailey



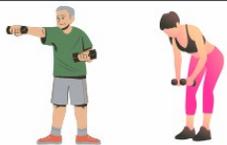
MARDIS - CERCLE DE TRICOT ET DE CROCHET
21 octobre au 16 décembre, 18 h à 20 h
Prix : Gratuit



MERCREDIS - ZUMBA
22 octobre au 17 décembre, 10 h à 11 h
Prix : 20 \$ pour la session
Animatrice : Debbie Bailey



JEUDIS - YOGA SUR CHAISE
16 octobre au 11 décembre, 10 h 30 à 11 h 30
Prix : 20 \$ pour la session (places limitées)
Animatrice : Cindy Cleary



VENDREDIS - MUSCULATION ET STABILITÉ
17 octobre au 12 décembre, 10 h à 11 h
Prix : 20 \$ par session (places limitées)
Animatrice : Jennifer Comtois Dufresne



CUISINE COLLECTIVE
Le 16 et 17 octobre de 9h à midi
Le 4 et 5 décembre de 9h à midi
Price: \$5 (places limitées)



ENEZ RENCONTRER LA TRAVAILLEUSE DE MILIEU
October 24 and November 20, 9am to 10 am
Centre Lac-Brome - splash pad entrance



En tant que travailleuse de milieu pour aînés je suis là pour vous offrir du soutien et agir comme pont entre vous et les ressources et services disponibles.

Si vous avez 50 ans et plus et vivez une situation difficile, avez besoin de parler à quelqu'un, ou aimeriez découvrir les services offerts dans la région, contactez-moi.

Je suis là pour vous écouter, vous informer, et vous accompagner dans vos démarches.