



## Restons connectés !

Chers, chères membres de l'Alpha,

Les derniers mois nous ont appris à nous adapter constamment aux changements qui sont dus à la pandémie de COVID-19. Bien que l'incertitude prenne une certaine place dans notre quotidien, nous tentons de maintenir une stabilité en vous offrant toujours nos activités et nos services.

Après un été qui nous a permis de se voir dans les parcs et un début d'automne avec des activités dans nos locaux, nous nous voyons dans l'**obligation** de vous offrir, jusqu'aux nouvelles consignes gouvernementales, nos activités en ligne sur Zoom. Dans le confort de votre maison, vous aurez accès **gratuitement à nos activités virtuelles** ! (voir l'horaire en dessous)

Aussi, nous continuons d'effectuer des appels de soutien. Vous vous sentez impuissant, seul, anxieux ? Ou vous avez simplement envie de jaser ? Laissez-nous un message aux postes 449 ou 263 (Geneviève/Nathalie). Il nous fera plaisir de vous contacter dans un délai raisonnable.

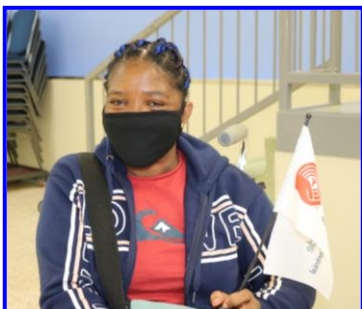
Que ce soit par téléphone ou sur Zoom, sachez que nous sommes là pour vous !

**Les bureaux de l'Alpha seront fermés du 18 décembre 2020 au 3 janvier 2021.**



Au plaisir de vous voir et de vous parler... à distance !

L'équipe de l'Alpha



# PROGRAMME D'ACTIVITÉS

## CAFÉ-CAUSERIE : SE FAMILIARISER AVEC ZOOM

Nous vous invitons à une rencontre afin de discuter et de se familiariser avec l'application Zoom.

Lien vers Zoom : <https://zoom.us/j/98626884704>

Heures : 14h à 15h | OUVERT À TOUS

Date : lundi, 2 novembre

## LES MARDIS

**ZUMBA** avec Anna-Maria Doria

Venez bouger et danser au son de la musique entraînante d'Anna !

Lien vers Zoom : <https://zoom.us/j/91029179477>

Heures : 14h à 15h | OUVERT À TOUS

Dates : les mardis jusqu'au 15 décembre

## LES MERCREDIS

**ENTRE-NOUS**, rencontres d'écoute et d'entraide

Lien vers Zoom : <https://zoom.us/j/98431887096>

Groupe de discussion (10 personnes), animé par Geneviève Brûlé et Nathalie Vaillant

Heures : 14h à 15h | INSCRIPTIONS AUX POSTES 263 ET 449

Dates : les mercredis du 28 octobre au 16 décembre

## LES JEUDIS

**YOGA ADAPTÉ** avec Claudine Lafresnière, ergothérapeute

Lien vers Zoom : <https://zoom.us/j/99109139043>

Heures : 13h30 à 14h30 | OUVERT À TOUS

Dates : les jeudis jusqu'au 3 décembre

## NOËL

**Souhaitons-nous Joyeux Noël et Bonne Année !**

Lien vers Zoom : <https://zoom.us/j/97187034819>

Heures : 13h30 à 14h30 | OUVERT À TOUS

Date : jeudi, 17 décembre

## CONCERT DE NOËL

Concert de piano de Mme Ghislaine Giroux. Une escapade musicale sur le thème de Noël autour du monde.

Lien vers Zoom : <https://zoom.us/j/93357611853>

Heures : à déterminer | OUVERT À TOUS

Date : dimanche, 6 décembre. **Confirmation à venir.**