

HEURE	ÉVÉNEMENT
9 h	CAFÉ ET CHRONIQUE QUOTIDIENNE Venez discuter des actualités autour d'une tasse de café ou de thé.
9 h 30	SOINS DU CERVEAU Participez à cet entraînement du cerveau conçu par la Dre Cynthia Green pour revigorer votre corps et votre esprit. Le thème d'aujourd'hui est les jardins d'abondance.
10 h	CLUB DE CUISINE Notre résidente May partage avec nous sa recette familiale de la focaccia!
11 h	EXERCICES PHYSIQUES Cet entraînement sera axé sur les étirements, ce qui favorise la flexibilité.
13 h	CHANSONS Retrouvez vos amis pour le programme primé de musicothérapie.
14 h	CLUB DE SERVICE COMMUNAUTAIRE ET GROUPE DES ENFANTS DE ST. JOHNS Nous accueillerons nos jeunes amis pour les aider à assembler des trousse de soins pour les premiers intervenants.
15 h.	RENCONTRE CRUDITÉS ET BIÈRE ARTISANALE Savourez des bâtonnets de légumes frais et sains avec la fameuse trempette au babeurre du chef, qui se marient bien avec notre bière spéciale du jour. Nous nous essayerons également au jeu de listes.
16 h	CLUB DE MARCHÉ La marche, c'est la santé. Joignez-vous à nous pour une promenade dans nos jardins.
18 h 30	CLUB DE MÉDITATION Profitez de 10 minutes de méditation guidée qui pourraient vous aider à dormir plus paisiblement ce soir.