



101- 465 rue Gilford,
Montréal, Qc, H2J 1N5
Bureau : 514-282-1553
accordailles.org
info@accordailles.org
Cell. intervenant.e :
514-742-6332

LES INFORMAILLES

PROGRAMMATION

2026

Projets d'activités : Danse en ligne ?

Si une activité de danse en ligne, comme à la Cabane à sucre, avait lieu aux Accordailles, seriez-vous intéressés ?

D'autres idées ? Parlez-nous en ! - L'équipe des Accordailles

Les inscriptions sont importantes et parfois obligatoires pour préparer les activités ! INSCRIPTION auprès de Jade ou Sherley !

“Cozy Colo”/Coloriage Détente :

Judi 05 mars de 13h30 à 15h00

Judi 02 avril de 13h30 à 15h00

Judi 07 mai de 14h00 à 15h30

Des ateliers d'art dans la grande salle aux Accordailles animé par Jade. Venez déguster un bon café/thé avec de petits biscuits réconfortants dans une ambiance chaleureuse. Pour tous les niveaux, passionnés du coloriage ou curieux !

Jeux Kinect de Bowling :

Vendredi 20 février de 13h30 à 15h00

Mercredi 22 avril de 13h30 à 15h00

Vendredi 22 mai de 13h30 à 15h00

Dans la grande salle, avec notre grande TV et une console de jeux vidéo, venez jouer au Bowling !

Jeux de société :

Jeux de carte PHASE 10 **judi 26 février** de 14h00 à 15h30

Adaptation du jeu “Téléstration” **judi 26 mars** de 14h00 à 15h30

Jeux de société **judi 28 mai** de 13h30 à 15h00

Autres activités :

Documentaire et discussion **mercredi 08 avril** de 13h30 à 15h00

Soupe collective **judi 30 avril** de 10h30 à 12h00

Sauce à spaghetti collective **judi 14 mai** de 10h30 à 12h00

Atelier de Qi Gong avec la professeure Kim Trinh :

Une activité qui combine des mouvements lents, des exercices respiratoires et de la concentration pour améliorer différents aspects du bien-être. Les exercices peuvent être faits debout ou assis ! **GRATUIT, inscription obligatoire**

Une session : **6 semaines les mercredis du 13 mai au 17 juin de 13 h 30 à 14 h 30.**



**MERCREDI
18 MARS 2026**




La sortie tant attendue chez Constantin est enfin arrivée !
Préparez-vous pour **la cabane à sucre** en venant acheter vos billets rapidement !

Les places sont limitées ! Venez au bureau des intervenant.e.s !

Votre billet comprend le coût de l'autobus et du repas. Les consommations, achats à la boutique et le pourboire sont à votre discrétion !

POUR PLUS D'INFORMATIONS (JADE) : 514-742-6332

Informations importantes :

 **Départ des Accordailles à 10h00**
(S.V.P. arrivez 15 min d'avance)

 **Départ de Constantin à 14h45**
(Retour à Montréal estimé à 15h45)



Nous voyagerons dans un **bus intermédiaire** avec des **bancs confortables** !
L'inscription est OBLIGATOIRE ! Contactez-nous !

Coût du billet
Membre : 25\$
Non-membre : 35\$
Bénévole : 20\$



Attention !

Les billets **ne** seront **pas** remboursables
s'il y a une annulation le jour même !
Le remboursement est **possible** que si
nous sommes avisé
plus de 48 heures à l'avance.