

# Le voisinage

Le journal Centre Pierre-Charbonneau



Septembre, octobre 2017

année 17, numéro 06



Vous pouvez toujours vous référer au site Internet du Centre au :

[www.centrepierrecharbonneau.com](http://www.centrepierrecharbonneau.com)



ou au Facebook :

<https://www.facebook.com/centrepierrecharbonneau/>

Afin de trouver l'information la plus récente possible.

**Porte ouvertes du 9 au 15 septembre, venez essayer les activités de votre choix. Inscription possible selon places disponibles.**



Retour de l'horaire régulier

Dimanche : 8 h à 17 h  
Lundi : 7 h 30 à 22 h  
Mardi : 7 h 30 à 22 h  
Mercredi : 7 h 30 à 22 h  
Jeudi : 7 h à 30 22 h  
Vendredi : 7 h 30 à 22 h  
Samedi 8 h à 17 h

Je dois avoir ma carte de membre pour participer aux activités qui se déroulent au centre.



⇒ Lundi 9 octobre

# Événements



- **Samedi 8 et dimanche 9 septembre,**  
volley ball et badminton fermés,  
Camp entraînement Badminton Québec

- **Jeudi 14 septembre à partir de midi jusqu'au dimanche 17 septembre**  
volley ball et badminton fermés,  
Fête des bénévoles de l'arrondissement MHM (15 sept)  
Ligue de volley ball mixte de Montréal 4x4 (17 sept)



- **Vendredi 22 au dimanche 23 septembre**  
volley ball et badminton fermés  
Rassemblement équipe Denis Coderre (22 sept)  
Ligue de volley ball féminin de Montréal 6x6

- **Vendredi 6 au dimanche 8 octobre**  
volley ball et badminton fermés  
Black and Blue (8 oct)



- **Lundi 9 octobre**  
Fermeture du centre Action

de Grâces

- **Vendredi 13 octobre**  
Collecte de sang Héma Québec dans le hall (13 oct)



- **Samedi 14 octobre**  
volley ball et badminton fermés  
Ligue de volley ball féminin de Montréal 6x6

- **Dimanche 15 octobre**  
volley ball et badminton fermés  
Ligue de volley ball mixte de Montréal 4x4



- **Jeudi 19 octobre à partir de midi jusqu'au dimanche 22 octobre**  
volley ball et badminton fermés  
International des collectionneurs (20 au 22 oct)

- **Vendredi 3 au dimanche 5 novembre**  
volley ball et badminton fermés  
ACN groupe Momentum (4 nov)

Pour tous renseignements supplémentaires vous référer  
au [www.centrepierrecharbonneau.com](http://www.centrepierrecharbonneau.com)

# Prochains rendez-vous

**Mercredi 27 septembre**  
16 h quilles et restaurant

**Jeudi 5 octobre**  
diner école de restauration

**Jeudi 12 octobre**  
10 h sortie

**Jeudi 19 octobre**  
13 h 30 conférence :  
comment choisir son appareil numérique

**Mercredi 25 octobre**  
11 h 30 party halloween

**Jeudi 9 novembre**  
diner ITHQ

**Lundi 13 novembre**  
conférence 13 h 30  
Vol identité, fraude, abus financier

**Jeudi 23 novembre**  
9 h 30 Olympiades

**Mercredi 29 novembre**  
16 h quilles et restaurant

**Mercredi 6 décembre**  
11 h 30 party de Noël

## 10 conseil pour améliorer sa santé

1. Surveiller son alimentation
2. Pratiquer une activité sportive régulière
3. Boire suffisamment d'eau
4. Remplacer le café par du thé
5. Éviter le tabac
6. Essayer de limiter la position assise au travail
7. Bien dormir
8. Se détendre
9. Faire des sorties
10. Avoir une passion ou poursuivre un objectif

Tiré : <http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=10-conseils-bonne-sante>



il n'y a pas que les feuilles qui tombent en automne, les mouchoirs aussi!

