

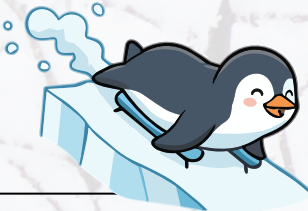


JANVIER 2026

Pour s'inscrire aux
activités du mois,
c'est ici !



📍 St-Rédempteur (STR) - 85 A Rue Du Grand-Tronc 📍 Jean-Dumets (JD) - 1452 Rue des Pionniers 📍 Villieu (VLL) - 701 Rte Des Rivières app. 2

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
4	5	6 JD; 18h à 21h	7 STR; 18h-21h Soirée cocooning	8	9 VLL; 18h à 21h	10 STR; 18H-21H
11	12 	13 JD; 18h à 21h Ça gliiiiisse !	14 STR; 18h-21h	15 	16 VLL; 18h à 21h Bingo des résolutions	17 Frigo-partagé; Ragoût à STR 10h à 16h
18	19 	20 JD; 18h à 21h	21 STR; 18h-21h Alzheimer	22 	23 Auto-défense 101 à STR 18h à 21h	24 STR; Fermé
25	26	27 JD; 18h à 21h "Sorry What ?" maison (édition familiale)	28 STR; 18h-21h	29	30 VLL; 18h à 21h "Puzzle & Riddle"	31 STR; 18h à 21h On s'amuse dans la neige

📞 Téléphone : (418)521-8406

Mercredi 7 janvier; Nous organiserons une petite soirée cocooning durant laquelle nous préparerons de petits gâteaux et du chocolat chaud. Ces douceurs nous accompagneront tout au long de cette soirée relaxante.

Mardi 13 janvier; Jeu d'ambiance où un joueur porte un casque très bruyant et doit deviner des phrases complètement absurdes en lisant sur les lèvres de son équipe. Bien que le jeu original vendu en magasin soit destiné aux 18 ans et plus, nous avons créé notre propre version familiale adaptée pour tous.

Vendredi 16 janvier; Commencer une nouvelle année marque souvent le moment de prendre de nouvelles résolutions. Nous discuterons de ce que nous aimerions accomplir et apprendrons à atteindre nos objectifs grâce à la méthode SMART (Spécifique, Mesurable, Atteignable, Réaliste et Temporellement défini). Ensuite, place au bingo des objectifs pour mettre nos idées en action de façon amusante et motivante !

Samedi 17 janvier; Nous aimons cuisiner à la MDJ, mais nous aimons encore plus partager avec notre communauté. Nous allons donc nous impliquer à nouveau auprès du frigo-partagé du service d'entraide de Saint-Rédempteur en préparant de délicieux plats de ragoût de bœuf et légumes, qui seront remis pour soutenir les personnes dans le besoin.

Mercredi 21 janvier; Janvier est le mois de la sensibilisation à la maladie d'Alzheimer. Nous allons nous informer sur cette maladie qui affecte gravement le cerveau, afin de lutter contre la stigmatisation et la discrimination, et explorer des façons de soutenir les personnes atteintes ainsi que leurs proches aidants.

Vendredi 23 janvier; Nous allons offrir un cours d'auto-défense 101, animé par l'une de nos animatrices qui poursuit actuellement des études pour devenir policière. L'activité se déroulera dans la grande salle située juste au-dessus de la MDJ. Des tapis de gymnastique seront installés pour assurer la sécurité de tous les participants.

Mardi 27 janvier; Notre MDJ est située juste à côté d'une grande pente enneigée, parfaite pour la glisse ! Nous allons nous amuser à la dévaler en utilisant tout ce que nous avons sous la main pour bien glisser.

Vendredi 30 janvier; Des casse-têtes aux cubes Rubik, des mots croisés aux énigmes, viens offrir un bon entraînement à ton cerveau... ou même tenter d'inventer ton propre puzzle !

Samedi 31 janvier; Nous allons profiter de notre bel hiver en nous lançant dans une foule de jeux enneigés. Que ce soit en construisant des bonhommes de neige, en faisant des batailles de boules de neige, en bâtissant des forts ou en créant des anges dans la neige, une chose est certaine : notre plaisir n'aura aucune limite !