



OQPAC

ORGANISATION QUÉBÉCOISE
DES PERSONNES ATTEINTES DE CANCER

CONFÉRENCE

MÉTHODE LEBED

*Exercices adaptés pour retarder l'apparition
ET prévenir le développement du
lymphoedème*

Mercredi 18 juin 2008 à 13 heures 30

DÎNERS COMMUNAUTAIRES À THÈME

Cet été, nous vous invitons à deux dîners communautaires à thème. La semaine précédant chaque dîner est réservée à la préparation des dîners ; décorations, musique... Veuillez noter que la formule « communautaire » est adoptée pour ces deux rencontres (apportez un plat à partager). Aussi, le dîner du mois d'août est un jeudi en raison de l'horaire d'été.

BRUNCH

Nouveauté ; « Brunchez » à l'OQPAC le 11 juillet. Coût de \$3, inscription au plus tard le vendredi 4 juillet.

HORAIRE D'ÉTÉ

À partir du 27 juin et jusqu'au 29 août, l'OQPAC se met à l'heure d'été et ferme tous les vendredis à 13h00.

JUIN 2008

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9	10	11 10h00 Art RÉALISATION DE LA MURALE	12 10h00 Chorale	13 
16 10h00 Préparation Dîner	17 12h00 Pique-nique Domaine Maizerets	18 10h00 Art - MURALE 13h30 Conférence Méthode Lebed	19 10h00 Préparation Dîner	20 DINER COMMUNAUTAIRE HAWAÏEN
23 FERMÉ	24 FERMÉ FÊTE DE LA ST-JEAN	25 10h00 Art RÉALISATION DE LA MURALE	26 10h00 Chorale	27 DÉBUT DE L'HORAIRE D'ÉTÉ
30 FERMÉ	ORGANISATION QUÉBÉCOISE DES PERSONNES ATTEINTES DE CANCER 956, 1ère Avenue - Québec - G1L 3K4 www.oqpac.com			tél : 418-529-1425 fax : 418-529-9714

JUILLET 2008

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	1 FERMÉ FÊTE DU CANADA	2 10h00 Art RÉALISATION DE LA MURALE	3 10h00 Chorale	4
7 10h00 Préparation Brunch	8 10h00 Préparation Brunch	9 10h00 Art RÉALISATION DE LA MURALE	10 10h00 Chorale	11 10h30 BRUNCH à l'OQPAC Inscription obligatoire
14	15 12h00 Pique-nique Domaine Maizerets	16 10h00 Art RÉALISATION DE LA MURALE	17 10h00 Chorale	18
21 FERMÉ CONGÉS ANNUELS	22 FERMÉ CONGÉS ANNUELS	23 FERMÉ CONGÉS ANNUELS	24 FERMÉ CONGÉS ANNUELS	25 FERMÉ CONGÉS ANNUELS
28 FERMÉ CONGÉS ANNUELS	29 FERMÉ CONGÉS ANNUELS	30 FERMÉ CONGÉS ANNUELS	31 FERMÉ CONGÉS ANNUELS	

PIQUE-NIQUE

Domaine Maizerets - 15 juillet ; rendez-vous à 11h30 à l'entrée du Domaine.
Parc Cartier-Brébeuf - 26 août ; rendez-vous à 11h30 à l'OQPAC.

SORTIE AU MUSÉE

Musée de la civilisation - 11 août ; Visite de l'Exposition gratuite « **Le Potager des Visionnaires** »
Rendez-vous à l'entrée au 85,rue Dalhousie à 10h30, apportez votre lunch.

AOÛT 2008

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
				1 FERMÉ CONGÉS ANNUELS
4 OUVERT RETOUR DES VACANCES	5	6 10h00 Art RÉALISATION DE LA MURALE	7 10h00 Chorale	8
11 10h30 Musée de la civilisation	12	13 10h00 Art RÉALISATION DE LA MURALE	14 10h00 Chorale	15 10h00 Préparation Dîner
18 10h00 Préparation Dîner	19 10h00 Préparation Dîner	20 10h00 Art RÉALISATION DE LA MURALE	21 DINER COMMUNAUTAIRE ANNÉES DISCO	22 10h00 Chorale
25	26 12h00 Pique-nique Parc Cartier-Brébeuf	27 10h00 Art RÉALISATION DE LA MURALE	28 10h00 Chorale	29 FIN DE L'HORAIRE D'ÉTÉ