

# PROGRAMMATION

Automne 2025

## PROGRAMMATION RÉGULIÈRE

### ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES

Les lundis pendant 10 semaines  
du 15 septembre au 17 novembre

**Classes d'exercices:** 9h30 à 10h30

**Yoga:** 11h à 12h

Période d'inscription: 8 et 9 septembre, 10h à 12h

Par téléphone seulement au **418-775-4144 ext. 225**



**CENTRE**  
**D'Action** BÉNÉVOLE  
DE LA MITIS



**418-775-4144**



Centre d'action bénévole de La Mitis



[actionbenevolebsl.org/cablamitis](http://actionbenevolebsl.org/cablamitis)

### CENTRE DE JOUR COMMUNAUTAIRE

**Lundi:** 13h à 15h

**Mardi et mercredi:** 9h30 à 14h30

**Jeudi:** 9h à 13h

Destiné aux personnes de 65 ans et +,  
les activités stimulantes offertes au  
Centre de jour favorisent la  
socialisation et le maintien des  
fonctions cognitives et physiques.

**Inscriptions :** 418-775-4144 ext. 225

### GROUPE DE SOUTIEN POUR LES PROCHES AIDANTS

Rencontres bimensuelles  
Les jeudis de 14h à 15h30

Notre intervenant est là pour vous  
soutenir dans votre parcours.

**Inscriptions :** 418-775-4144 ext. 226

#### PAUSE-CAFÉ

**29 AOÛT - 10H À 12H**

40 AV DOUCET, MONT-JOLI

\*STATIONNEMENT D'UNIPRIX



\*VIENS CHERCHER  
TON CAFÉ GRATUIT  
ET JASER AVEC NOUS !

#### CONFÉRENCE DE JOSÉE BOUDREAU LE BONHEUR... MÊME QUAND LA VIE TE SURPREND

**23 OCTOBRE - 13H À 14H30**

800 AV. DU SANATORIUM (CHAPELLE DE L'HÔPITAL)

INSCRIPTIONS: 418-775-4144 EXT. 226 \*PLACES LIMITÉES !

#### CONFÉRENCE DE L'ACEQ



**18 SEPTEMBRE - 18H30 À 20H30**

111, AVENUE DE LA GARE, MONT-JOLI

INSCRIPTIONS: 418-775-4144 EXT. 226

#### CAFÉ-RENCONTRE SUR LE RÉPIT-FLEXIBLE

**6 NOVEMBRE - 14H À 16H**

111, AVENUE DE LA GARE, MONT-JOLI

INSCRIPTIONS: 418-775-4144 EXT. 226

Avec:  
Sara Gosselin  
de l'UQAR

#### L'ÉQUILIBRE AU DU VIEILLISSEMENT

**23 SEPTEMBRE - 10H À 12H**

1566 BD JACQUES-CARTIER, MONT-JOLI

INSCRIPTIONS: 418-775-4144 EXT. 224

Avec:  
Annie Lechasseur  
et  
Kyliane Guay

#### CONFÉRENCE PARKINSON BSL

**27 NOVEMBRE - 14H À 16H**

111, AVENUE DE LA GARE, MONT-JOLI

INSCRIPTIONS: 418-775-4144 EXT. 226

Avec:  
Micheline Savoie

#### COLLECTE DE SANG D'HÉMA-QUÉBEC

**1ER OCTOBRE**

CENTRE COLOMBIEN

1385 BD JACQUES-CARTIER, MONT-JOLI

*Le bénévolat vous appelle?  
Informez-vous auprès de nous !*

**418-775-4144 ext. 224**