

PROGRAMMATION

Automne 2026

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

☎ 418-775-4144

📍 111, avenue de la Gare, Mont-Joli

📘 Centre d'action bénévole de La Mitis

🌐 actionbenevolebsl.org/cablamitis

PROGRAMMATION RÉGULIÈRE

ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES

Mont-Joli - 1566 Boul. Jacques - Cartier :

Yoga les mardis du 15 septembre au 3 novembre de 9h30 à 10h30 **8 cours - 25\$**

*En collaboration avec le Club 50+ de Mont-Joli

Classes d'exercices au 111, av. de la Gare
Les lundis du 14 septembre au 26 octobre de 11h à 12h **7 cours - 25\$**

Ste-Flavie - 775 route Flavie-Drapeau :

Yoga les mardis du 15 septembre au 5 novembre de 11h à 12h **8 cours - 25\$**

*En collaboration avec la FADOQ - Les bons vivants de Ste-Flavie

St-Joseph-de-Lepage - 70 rue de la Rivière

Yoga les mardis du 10 novembre au 1er décembre de 13h à 14h **4 cours - 15\$**

*En collaboration avec le groupe l'Amical

St-Octave-de-Métis - 134 chemin Kempt

Yoga les lundis du 2 novembre au 23 novembre de 10h30 à 11h30 **4 cours - 15\$**

*En collaboration avec la FADOQ - Les blés d'or de la Métis

CENTRE DE JOUR COMMUNAUTAIRE

Lundi: 13h à 15h30

Mardi et mercredi: 9h30 à 14h30

Jeudi: 9h à 13h

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

Inscriptions: 418-775-4144 - Poste 225

PÉRIODE D'INSCRIPTION:

31 août de 10h à 12h

Par téléphone:

418-775-4144 Poste 225

Nous comptons sur votre collaboration afin de rester courtois envers notre personnel. Nous faisons notre possible pour vous accommoder !



Pause café



Viens chercher un bon café, jaser avec nous et rencontrer notre nouvelle travailleuse de milieu !

Mardi 25 août de 10h à 12h

Stationnement d'Uniprix
(40, av. Doucet, Mont-Joli)

Initiation au cardio-drumming

Une activité amusante et accessible qui consiste à taper en rythme sur un ballon d'exercice avec des baguettes, au son de la musique. *En collaboration avec Joan Brochu, bénévole.

Vendredi 16 octobre - 10h30 à 12h

111, av. de la Gare, Mont-Joli

Inscriptions: 418-775-4144 Poste 225

5\$

Sécurité incendie à domicile

Séance d'information avec la présence des pompiers

Jeudi 15 octobre - 14h

111, av. de la Gare, Mont-Joli

Inscriptions: 418-775-4144 Poste 226

Proche-aidance: des outils juridiques pour vous aider

Avec Marie-Josée Fournier de Éducaloi

Jeudi 12 novembre - 14h

111, av. de la Gare, Mont-Joli

Inscriptions: 418-775-4144 Poste 226

Collecte de sang
Héma-Québec

30 septembre



Formation bénévole
Accompagnement transport

Date à venir

