

# PROGRAMMATION

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

## PROGRAMMATION RÉGULIÈRE

### ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES

#### ❄ Mont-Joli - 111 av. de la Gare :

Les lundis pendant 10 semaines  
du 12 janvier au 16 mars 2026

Classes d'exercices: 9h30 à 10h30 **25\$**

Yoga: 11h à 12h **25\$**

#### ❄ Ste-Flavie - 775, route Flavie-Drapeau:

Les mardis pendant 8 semaines  
du 20 janvier au 10 mars 2026

Yoga: 11h à 12h **25\$**

**Période d'inscription** (téléphone):  
15 et 16 décembre 2025 de 10h à 12h  
418-775-4144 - Poste 225

### CLINIQUE D'IMPÔTS



**2 mars au 30 avril 2026**

Grâce à notre service d'aide aux formulaires, les personnes à revenu modeste peuvent recevoir l'aide de nos bénévoles pour compléter leur déclaration de revenus.

Informez-vous pour connaître nos critères d'admissibilité: 418-775-4144 - Poste 221

### 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 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

### 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 - Poste 226

*Nos bénévoles expérimentés se feront un plaisir de vous aider !*

**Jeudi**

**22**  
**Janvier**

**Deuil et résilience: ressentir, comprendre et s'adapter**

Santé mentale Qc (Kathy Chénard et Vincent Gervais)

**14h**

111 avenue de la Gare, Mont-Joli

**Inscriptions:** 418-775-4144 - Poste 226

**Jeudi**

**12**  
**Février**

**Témoignage «16 août qui a changé ma vie»**

Association Renaissance TCC et AVC (Mario Lagacé)

**14h**

111 avenue de la Gare, Mont-Joli

**Inscriptions:** 418-775-4144 - Poste 226

**Mardi**

**17**  
**Février**

**Initiation au yoga adapté**

En collaboration avec le groupe l'Amicale

**13h30**

Centre Lepageois

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

**Jeudi**

**26**  
**Février**

**«À la recherche du pain perdu»**

**Comment décoder les étiquettes alimentaires?**

Diabète Bas-Saint-Laurent (Guillaume Gagnon)

**14h**

111 avenue de la Gare, Mont-Joli

**Inscriptions:** 418-775-4144 - Poste 225

**Jeudi**

**19**  
**Mars**

**Accueillir le changement**

Avec Kyliane Guay, agente de développement

**14h**

111 avenue de la Gare, Mont-Joli

**Inscriptions:** 418-775-4144 - Poste 226

**Mardi**

**31**  
**Mars**

**Présentation - Aide médicale à mourir**

AQDMD (René D'Amours)

Salle du Père-André-Boutin

1566, boulevard Jacques-Cartier, Mont-Joli

**10h**

**Inscriptions:** 418-775-4144 - Poste 226