

PROGRAMMATION

Hiver 2026

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 connaitre nos critères d'admissibilité : 418-775-4144 - Poste 221

**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

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-Lépage

**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)
10h Salle du Père-André-Boutin
1566, boulevard Jacques-Cartier, Mont-Joli
Inscriptions: 418-775-4144 - Poste 226