

PROGRAMMATION

Printemps 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 - 111 av. de la Gare:

Les lundis pendant 8 semaines
du 20 avril au 8 juin 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 21 avril au 9 juin 2026

Yoga: 11h à 12h **25\$**

Période d'inscription (téléphone):

7 avril de 10h à 12h : 418-775-4144 - Poste 225

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

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

SEMAINE DE L'ACTION BÉNÉVOLE : DU 19 AU 25 AVRIL 2026

Dimanche

19 AVRIL
11H

DINER DE RECONNAISSANCE

Pour les bénévoles du CAB seulement

111 av. de la Gare, Mont-Joli

Inscriptions: 418-775-4144 Poste 224

IMPÔTS 2 mars au 30 avril 2026



Notre service d'aide à l'impôt est là pour vous aider à déclarer vos revenus de l'année 2025. Apportez-nous vos documents au 111, avenue de la Gare, Mont-Joli !

Jeudi

23 AVRIL
17H

SOUPER-CONFÉRENCE AVEC PIERRE LAVOIE

Pour tous les bénévoles de La Mitis

Centre Colombien (1385 boulv. Jacques-Cartier, Mont-Joli)

Inscriptions: 418-775-4144 Poste 224

20\$

*Gratuit pour les
bénévoles du CAB

INITIATION AU YOGA ADAPTÉ

Les mardis 12-19-26 mai à 13h

Centre Lepageois

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

Inscriptions: 418-775-4144 Poste 225

10\$