

## SESSION DE PRINTEMPS

La programmation régulière des activités reprendra dans la semaine du 15 avril  
Les inscriptions se feront en personne au CAB du mardi 9 avril au 12 avril

**Broderie** : Lundi 13h30

**Parachute** : Programme d'exercices sur chaise / Mardi de 13 h30 à 14h30

**Tricot et crochet**: Mercredi 9 h00

**Club de marche**: Mercredi 13h00 vous devez appeler au CAB pour connaître l'endroit de départ

**Aquaforme** : Jeudi 14h45

**Étirements/yoga balle** : Vendredi à 9h15 et 10h45

**\*\*\* Important début des inscriptions \*\*\* Mardi 9 avril\*\*\***

## SALON DE L'IMPLICATION BÉNÉVOLE

10 organismes sur place pour vous présenter leurs offres de bénévolat à partir de 15h

Conférence de Mylène Paquette, 1ère personne du continent américain à avoir traversé l'Atlantique à la rame!

LE 18 AVRIL 2024 DE 15H À 19H  
À L'ESPACE THÉÂTRE DE MONT-LAURIER



### \*\*Petit sondage\*\*

Plusieurs d'entre vous ont manifesté de l'intérêt pour un club de vélo et/ou club de randonnée. Si cela vous intéresse S.V.P manifestez-vous.

Simplement appeler au CAB et mettre votre nom sur la liste : Intérêt pour activités plein air et par la suite je vous contacterai.

**Monik**

# Centre communautaire pour aînés le Club Soleil

Horaire des activités

# AVRIL 2024

Pour les aînés  
autonomes de 60 ans  
et plus

Coordonnatrice du centre communautaire

**Monik Sénéchal**

Tél: 819-623-4 412 poste 238

Facebook : Centre d'action bénévole Léonie-Bélanger

Site web: [www.cableonie-belanger.org](http://www.cableonie-belanger.org)

Instagram: [cab\\_leoniebelanger](https://www.instagram.com/cab_leoniebelanger)



**BÉNÉVOLER,  
C'EST BRILLANT !**

SEMAINE DE L'ACTION BÉNÉVOLE  
14-20 avril 2024

50<sup>e</sup>  
ÉDITION

Présenté par  
Hydro-Québec

fcadq  
Fédération canadienne  
des centres d'action  
bénévoles

Jebénévoles



Avril <small>Lundi</small>	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p>1</p> <p>FERMÉ CONGÉ DE PÂQUES</p>	<p>2</p>	<p>3</p> <p>DÉJEUNER SANTÉ</p> <p>9H00 TRICOT ET CROCHET</p>	<p>4</p> <p>14h45: Aquaforme</p>	<p>5</p> <p>9H15 : ÉTIREMENTS AVANCÉS 10H45 : ÉTIREMENTS DOUX</p>
<p>8</p>	<p>9</p>	<p>10</p>	<p>11</p>	<p>12</p>
<p><b>INSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS DU MARDI 9 AU 12 AVRIL POUR LA SESSION DE PRINTEMPS QUI SERA DU 15 AVRIL AU 21 JUIN</b></p>				
<p>15</p> <p>13H30 : BRODERIE, PROJET COLLECTIF</p>	<p>16</p> <p>13H30 : PARACHUTE</p>	<p>17</p> <p>9H00 : TRICOT ET CROCHET</p> <p>13H15 : CLUB DE MARCHÉ</p>	<p>18</p> <p>14H45: AQUAFORME 15h00 Salon de l'implication bénévole à l'Espace théâtre (ouvert à tous)</p>	<p>19</p> <p>9H15 : ÉTIREMENTS AVANCÉS 10H45 : ÉTIREMENTS DOUX</p>
<p>22</p> <p>13H30 : BRODERIE, PROJET COLLECTIF</p>	<p>23</p> <p>13H30 : PARACHUTE</p>	<p>24</p> <p>9H00 : TRICOT ET CROCHET</p> <p>13H15 : CLUB DE MARCHÉ</p>	<p>25</p> <p>14H45 : AQUAFORME</p>	<p>26</p> <p>9H15 : ÉTIREMENTS AVANCÉS 10H45 : ÉTIREMENTS DOUX</p>
<p>29</p> <p>13H30 : BRODERIE, PROJET COLLECTIF</p>	<p>30</p> <p>13H30 : PARACHUTE</p>			