

# **SP Canada**

## Bas-Saint-Laurent

### **Programme d'activités 2024**

**SP Canada**  
Bas-Saint-Laurent

180. Évêché Ouest, local 95  
Rimouski (Qc) G5L 4H9  
Téléphone : 418724-5499  
Sans frais : 1 877 424-5499  
[mathieu.lajoie@spcanada.ca](mailto:mathieu.lajoie@spcanada.ca)

**En signalant votre intérêt, vous nous permettez de nous assurer de la pertinence de l'activité et qu'elle va réunir un groupe suffisant. MERCI**

**Appelez au bureau pour vous inscrire ou envoyez-moi un courriel.**

**418 724-5499, 1 877 424-5499, [mathieu.lajoie@spcanada.ca](mailto:mathieu.lajoie@spcanada.ca)**

**Vous pouvez nous suivre sur Facebook en aimant la page**



**<https://www.facebook.com/SPCanadaStLaurent>**

**Vous pouvez également consulter notre site internet**

**<https://spcanada.ca/sp-canada-bas-saint-laurent>**

**SP Canada**  
Bas-Saint-Laurent

180. Évêché Ouest, local 95  
Rimouski (Qc) G5L 4H9  
Téléphone : 418724-5499  
Sans frais : 1 877 424-5499  
[mathieu.lajoie@spcanada.ca](mailto:mathieu.lajoie@spcanada.ca)

# Janvier 2024

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
						
7	8	9	10	11	12	13
14	15	<p><b>Café-Ludiques</b> Restaurant Pastali Amqui <b>13h30-15h00</b></p>	<p><b>Massage sur chaise</b> Salle commune 180 Évêché O <b>13h30-15h00</b></p>	18	19	<p><b>Café-Ludiques</b> L'ADHG de Matane <b>13h30-15h00</b></p>
21	22	<p><b>Les Grands explorateurs</b> <b>Riki 19h30</b> Salle Desjardins-Telus</p>	<p><b>Les Grands explorateurs</b> <b>RdL 19h30</b> Centre culturel Berger</p>	25	26	27
28	29	30	<p><b>Café/Muffin</b> Salle commune 180 Évêché O <b>19h00-20h30</b></p>			

# Février 2024

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
				1	2	3
4	5	6 <b>Quilles</b> Amqui <b>13h30-15h00</b>	7	8	9	10
11	12	13	14 <b>Massage sur chaise</b> Salle commune 180 Évêché O <b>13h30-15h00</b> 	15	16	17 <b>Café-Ludiques</b> L'ADHG de Matane <b>13h30-15h00</b>
18	19	20 <b>Café/Muffin</b> Restaurant St-Hubert RDL <b>13h30-15h00</b>	21	22	23	24 <b>Café/Muffin</b> Salle commune 180 Évêché O <b>19h00-20h30</b>
25	26	27	28	29		

# Mars 2024

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
					1	2
3	4	5 <b>Café-Ludiques</b> Restaurant Pastali Amqui <b>13h30-15h00</b>	6	7	8	9
10 <b>Heure d'été</b> 	11	12	13 <b>Massage sur chaise</b> Salle commune 180 Évêché O <b>13h30-15h00</b>	14	15	16 <b>Café-Ludiques</b> L'ADHG de Matane <b>13h30-15h00</b>
17	18	19 <b>Café/Muffin</b> Restaurant St-Hubert RDL <b>13h30-15h00</b>	20 <b>Printemps</b> 	21	22	23
24 <b>A.G.A BSL</b>	25	26	27 <b>Café/Muffin</b> Salle commune 180 Évêché O <b>19h00-20h30</b>	28	29 <b>Vendredi Saint</b>	30 <b>Samedi Saint</b>

# AVRIL 2024

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
31 <b>Pâques</b>	1 <b>Lundi de Pâques</b>	2 <b>Quilles</b> Amqui <b>13h30-15h00</b>	3	4	5	6
7 <b>Cabane à sucre D'la Bonaventure 11H00</b>	8	9	10 <b>Massage sur chaise</b> Salle commune 180 Évêché O <b>13h30-15h00</b>	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20 <b>Café-Ludiques</b> L'ADHG de Matane <b>13h30-15h00</b>
21	22	23	24	25 <b>Café-Ludiques</b> Restaurant Pastali Amqui <b>13h30-15h00</b>	26	27
28	29	30 <b>Les Grands explorateurs</b> Riki 19h30 Salle Desjardins-Telus				

# Mai 2024

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
			1 Les Grands explorateurs RdL 19h30 Centre culturel Berger	2	3	4
5	6	7	8 Massage sur chaise Salle commune 180 Évêché O 13h30-15h00	9	10	11
12 Fête des Mères	13	14	15	16	17	18 Café-Ludiques L'ADHG de Matane 13h30-15h00
19	20	21	22	23	24	25 Café/Muffin Salle commune 180 Évêché O 19h00-20h30
26 MARCHE SP	27	28 Café-Ludiques Restaurant Pastali Amqui 13h30-15h00	29	30 Mini-Putt RDL 13h30-15h00	31	

INSCRIVEZ-VOUS AU [mathieu.lajoie@spcanada.ca](mailto:mathieu.lajoie@spcanada.ca)

# Juin 2024

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
						1
2	3	4 <b>Mini-putt</b> RDL 13h30-15h00	5	6	7	8
9	10	11	12 <b>Café-Ludiques</b> Salle commune 180 Évêché O 13h30-15h00	13	14	15 <b>Café-Ludiques</b> L'ADHG de Matane 13h30-15h00
16 	17	18 <b>Café-Ludiques</b> Restaurant Pastali Amqui 13h30-15h00	19	20	21	22
23	24 	25	26 <b>Café/Muffin</b> Salle commune 180 Évêché O 19h00-20h30	27	28	29

# Juillet 2024

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
30	1 Fête du Canada	2 <b>Café/Muffin</b> Restaurant St-Hubert RDL <b>13h30-15h00</b>	3	4	5	6
7	8	9	10 <b>Café-Ludiques</b> Salle commune 180 Évêché O <b>13h30-15h00</b>	11	12	13 <b>Café-Ludiques</b> L'ADHG de Matane <b>13h30-15h00</b>
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23 <b>Café-Ludiques</b> Restaurant Pastali Amqui <b>13h30-15h00</b>	24	25 <b>Café/Muffin</b> Restaurant St-Hubert RDL <b>19h00-20h30</b>	26	27 <b>Café/Muffin</b> Salle commune 180 Évêché O <b>19h00-20h30</b>
28	29	30	31			

# Août 2024

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
				1 	2 	3
4	5 	6 	7 	8 	9 	10
11	12 	13 	14 	15 	16 	17 <b>Café-Ludiques</b> L'ADHG de Matane <b>13h30-15h00</b>
18	19	20 <b>Café-Ludiques</b> Restaurant Pastali Amqui <b>13h30-15h00</b>	21	22 <b>Café/Muffin</b> Restaurant St-Hubert RDL <b>19h00-20h30</b>	23	24
25	26 <b>Rendez-vous A&amp;W pour stopper la SP</b>	27	28 <b>Café/Muffin</b> Salle commune 180 Évêché O <b>19h00-20h30</b>	29	30	31

INSCRIVEZ-VOUS AU [mathieu.lajoie@spcanada.ca](mailto:mathieu.lajoie@spcanada.ca)

# Septembre 2024

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
1	2 <b>Fête du travail</b>	3	4	5	6	7
8	9	10	11 <b>Café-Ludiques</b> Salle commune 180 Évêché O <b>13h30-15h00</b>	12	13	14
15	16	17 <b>Café-Ludiques</b> Restaurant Pastali Amqui <b>13h30-15h00</b>	18	19	20	21 <b>Café-Ludiques</b> L'ADHG de Matane <b>13h30-15h00</b>
22	23 <b>Café/Muffin</b> Restaurant St-Hubert RDL <b>13h30-15h00</b>	24	25 <b>Café/Muffin</b> Salle commune 180 Évêché O <b>19h00-20h30</b>	26	27	28
29	30					

# Octobre 2024

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
		1	2	3	4	5
6	7	8	9 <b>Café-Ludiques</b> Salle commune 180 Évêché O <b>13h30-15h00</b>	10	11	12
13	14 ,	15 <b>Café/Muffin</b> Restaurant St-Hubert RDL <b>19h00-20h30</b>	16	17	18	19 <b>Café-Ludiques</b> L'ADHG de Matane <b>13h30-15h00</b>
20	21	22 <b>Café-Ludiques</b> Restaurant Pastali Amqui <b>13h30-15h00</b>	23	24	25	26
27	28	29	30 <b>Café/Muffin</b> Salle commune 180 Évêché O <b>19h00-20h30</b>	31		

INSCRIVEZ-VOUS AU [mathieu.lajoie@spcanada.ca](mailto:mathieu.lajoie@spcanada.ca)

# Novembre 2024

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
					1	2
3	4	5 <b>Café/Muffin</b> Restaurant St-Hubert RDL 13h30-15h00	6	7	8	9
10	11	12	13 <b>Café-Ludiques</b> Salle commune 180 Évêché O 13h30-15h00	14	15	16 <b>Café-Ludiques</b> L'ADHG de Matane 13h30-15h00
17	18	19 <b>Café-Ludiques</b> Restaurant Pastali Amqui 13h30-15h00	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

# DÉCEMBRE 2024

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
1 <b>Diner Noel Rivière-du- Loup</b>	2	3	4	5	6	7 <b>Diner Noel Rimouski</b>
8 <b>Diner Noel Amqui</b>	9	10	11	12	13	14 <b>Diner Noel Matane</b>
15	16	17	18	19	20	21
22 	23 	24 	25 	26 	27 	28 
29 	30 	31 				

INSCRIVEZ-VOUS AU [mathieu.lajoie@spcanada.ca](mailto:mathieu.lajoie@spcanada.ca)

Nom de l'activité	Endroit	Adresse	Couts Membres	Animateur   intervenant(e)
Activités physiques	Salle commune	180 Évêché Ouest	-	Louise Arsenault
Café-Muffins	Salle commune	180 Évêché Ouest	-	• Bénévole
Café-Ludiques	Salle commune	180 Évêché Ouest	-	• Bénévole
Atelier Mieux-être	Salle commune Et Salle de Cinéma	180 Évêché Ouest	-	• Intervenants divers • Salle de Cinéma

### Activités physiques (santé physique)

LIEU : Salle communautaire

PARTICIPANTS : Un minimum de 4 participants est requis.

### Café-Muffins (social)

LIEU : Salle commune

QUOI : Les café-muffins sont l'occasion de prendre l'air et de vivre une activité sociale.

BUT : Ces périodes de rassemblements informels visent le regroupement de toutes les personnes touchées de près ou de loin par la SP afin qu'elles puissent vivre une période agréable et ainsi briser l'isolement.

PARTICIPANTS : Un minimum de 3 participants est requis.

QUAND : 1 fois par mois

### Café-Ludiques

LIEU : Salle commune du 180 Évêché Ouest.

QUOI : Les café-ludiques sont l'occasion de participer à des rencontres ludiques, dans une atmosphère décontractée, par le biais d'activités variées, soutenues par un ou une bénévoles (bricolage, jeux de société etc.).

BUT : Ces périodes de rassemblements informels visent à offrir aux participants des moments dynamiques, d'expression de soi, de développement personnel, de plaisir et le respect des autres.

PARTICIPANTS : Un minimum de 5 participants est requis afin que l'activité soit dispensée.

QUAND : 1 fois par mois

### Mieux-être

LIEU : Salle commune du 180 Évêché Ouest.

QUOI : Ateliers variés qui offrent l'occasion d'accueillir des intervenants de divers milieux.

BUT : Ces périodes ont pour objectif d'offrir de l'information et des moments d'échanges.

PARTICIPANTS : Un minimum de 5 participants est requis pour les rencontres afin que l'activité soit dispensée.

THÈMES : Variés

Il est important de noter que toutes les activités sont gratuites pour les membres et leur proche aidant. De plus, vous devez confirmer votre présence le plus tôt possible, au plus tard une semaine avant l'activité (à l'exception des ateliers de peinture où on doit s'engager pour la saison).