

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

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

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



Janvier 2024

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

Février 2024

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

Mars 2024

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

AVRIL 2024



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

Juin 2024













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

INSCRIVEZ-VOUS AU mathieu.lajoie@spcanada.ca

Juillet 2024

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

INSCRIVEZ-VOUS AU mathieu.lajoie@spcanada.ca

Septembre 2024

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

Octobre 2024











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

INSCRIVEZ-VOUS AU mathieu.lajoie@spcanada.ca

Novembre 2024

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

INSCRIVEZ-VOUS AU 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).