

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
			1 ● <b>Café des aînés</b> 13h30 à 15h30	2 ● <b>Popote roulante</b>  ● <b>Groupe d'entraide</b> 13h à 15h
5 ● <b>Popote roulante</b> ● <b>Atelier d'arts</b> 9h à 11h ● <b>Café des aînés</b> 13h30 à 15h30	6	7 ● <b>Popote roulante</b>  ● <b>Café des aînés</b> 13h30 à 15h30	8 ● <b>Café des aînés</b> 13h30 à 15h30	9 ● <b>Popote roulante</b>
12 ● <b>Popote roulante</b> ● <b>Atelier d'arts</b> 9h à 11h ● <b>Café des aînés</b> 13h30 à 15h30	13	14 ● <b>Popote roulante</b>  ● <b>Café des aînés</b> 13h30 à 15h30	15 ● <b>Café des aînés</b> 13h30 à 15h30	16 ● <b>Popote roulante</b>
19 ● <b>Popote roulante</b> ● <b>Atelier d'arts</b> 9h à 11h ● <b>Café des aînés</b> 13h30 à 15h30	20	21 ● <b>Popote roulante</b>  ● <b>Café des aînés</b> 13h30 à 15h30	22	23
26	27	28	29	30

Bureau fermé  
*Joyeuses fêtes!*

## Ma vie sur la Côte

- **Café des aînés**
- **Café mobile**
- **Ateliers d'arts**
- **Conférences**
- **Promenades découvertes**
- **Atelier cuisine**

Visionnez le calendrier complet du Quartier Général afin de connaître tous les détails!

T : 418 827-8780, poste 106  
maviesurlacote.com

### PROCHES AIDANTS

- **La Maisonnée**  
À raison d'une fois par semaine, ce service permet d'offrir un répit.
- **Groupe d'entraide**  
Animées par une ressource permettant de cheminer dans le parcours du proche aidant.

### MAINTIEN À DOMICILE

- **Popote roulante**  
Des repas sains et chauds livrés à votre porte.

T : 418 827-8780  
info@associationbenevolecb.com  
associationbenevolecb.com



Association Bénévole  
Côte-de-Beaupré