

As of March 21st 2024

Centre Bienvenue - SPRING 2024

www.centrebienvenue.org



www.facebook.com/centrebienvenue

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

Opening Hours

Mon: 9:30-3pm
Tues: 9:30-3pm
Wed: 9:30-5pm
Thur: 12:30-7pm
Friday: 9:30-3pm



Join us and spend some time at the Café Transit!

Expressive Writings:
10am-11am



Cafe Transit: \$
open everyday
café, snacks, friends...



Community Lunch Prep
10am - 12am

Group Discussion
1:30pm-2:30pm



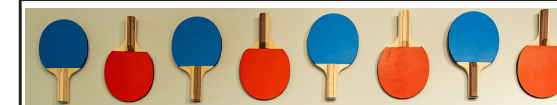
Free activities
Board games,
knitting **NEW**
10AM-11:30AM

Voice Hearers
1pm-2pm
Please call to join



light yoga every 2nd week
10AM- 11AM
Wellbeing by laughter
11AM-12PM **NEW**

Community Lunch
12pm-12:30pm
2\$



Ping-pong,
various games
2:30pm-5pm

Social Dance **NEW**
1:30PM-3PM



Radio 101
1:30 - 2:45pm



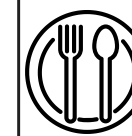
Self-management of
Anxiety June 20th
1pm - 2:30pm



Creative Art
1pm - 2:30pm



Community Dinner
5pm - 5:30pm
2\$



TRANSIT
vers l'emploi

PAAS program to help integrate into workforce (French)

In Collaboration: CSMB
Mon. to Friday
8:30AM - 12:30PM



Signing-up is obligatory for these groups in blue.



Floor Hockey
1:30pm - 3pm
Kirkland Arena
Leave center at 1pm

Games, Chess, Nintendo & other consoles, socializing, Musical Creation.
2:45pm - 4:30pm



Thursday:
Games, Socialize,
Music Recording



40^e
centre
BIENVENUE
1978-2018



12694 boul. Gouin O. Pierrefonds H8Z 1W4



514-421-2212



info@centrebienvenue.org

À partir du 21 mars 2024

Centre Bienvenue - PRINTEMPS 2024

www.centrebienvenue.org



www.facebook.com/centrebienvenue

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Heures

d'Ouverture

Lundi: 9h30-15h

Mardi: 9h30-15h

Merc: 9h30-17h

Jeudi: 12h30-19h

Vend: 9h30-15h



Venez passer du temps au Café Transit!

Écriture expressive
10h-11h

Café Transit \$
ouvert tout les jours
café, collations, revues,
journaux, amis.

Préparation Repas
communautaire
10h 12h

Groupe de discussion
13h-14h

Activités libres
Jeux de société
Tricot **NOUVEAU**
10h -11h 30

Entendeurs de voix
13h-14h
Appeler pour joindre

Prendre soin de soi
Yoga léger aux deux semaines
10h-11h
Bien être par le rire
11h -12h **NOUVEAU**

Dîner collectif
12h-12h30
2\$

Ping-pong,
autre activités variés
14h30-17h30

Danse sociale
13h30-15h **NOUVEAU**

Radio 101
13h30 - 14h45

Autogestion
de l'Anxiété - 20 juin
13h-14h30

Art créatif
13h - 14h30

Souper communautaire
17h - 17h30
2\$

TRANSIT
vers l'emploi
Programme PAAS
Vers une intégration
au travail
collaboration CSMB
lundi au vendredi
8h30 - 12h30

Inscription au préalable
obligatoire pour les
activités en bleu.

Hockey cosom
13h30 - 15h
à l'Arèna Kirkland
départ du centre 13h

Jeux : échecs
en-ligne, vidéo, société
Créations musicale
14h45 - 16h30

Chaque jeudi:
Musique, recording,
socialisation

