



Centre Bienvenue 2026

www.centrebienvenue.org

www.facebook.com/centrebienvenue



Opening Hours

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



Join us and spend some time at the Café Transit!

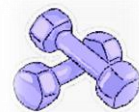
Monday

Expressive Writing
10am-11am



Anxiety Management
11am-12pm

Exercise Class
12:00pm – 1:00pm



Voice Hearer
1:30pm-2:30pm

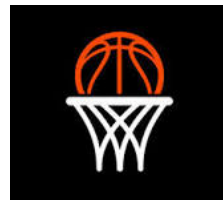
Tuesday

**Cafe Transit
Open every day
Coffee & Snacks**

Journal writing Group
10:00am-11:30 am



Sport Activities
Basketball
3pm-4pm



Registration compulsory for the group in blue

Wednesday

Light Yoga, bi-weekly
10:30am-11:00am



Community Lunch
12pm
2\$



Creative Art
1pm - 2:30pm



Musical Creation
2:45pm - 3:15pm



Thursday

Center opens at 12:30

Discussion



1:30pm -2:30pm

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



Ping-pong, various



Games



5:30pm - 7pm

Friday

Radio CKCT
9:30am-12:00pm

Weekly outing

TRANSIT
vers l'emploi

PAAS program to help integrate into workforce (French)

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

40^e
centre BIENVENUE
1978-2018



À partir du 6 janvier 2026

www.centrebienvenue.org



Centre Bienvenue –HIVER 2026



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
10:00 - 11:00



Café Transit



Ouvert tous les jours
Café et collations



Yoga léger

10:30 - 11:00



Gestion de l'anxiété

12:00-13:00

Groupe écriture
d'un journal

10:00 -11:30



Dîner
collectif

12:00
2\$



Discussion



13:30-14:30

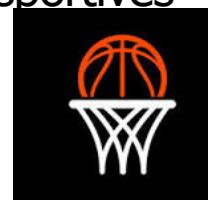
Mise en forme

12:00 – 13:00



Activités sportives

Basketball
15:00-16:00



Art créatif

13:00- 14:30



Souper communautaire

17:00 - 17:30

2\$



Entendeur de voix

13:30-14:30

L'inscription est
obligatoire pour les
groupes en bleu.

Création musicale

14:45-15:15



Ping Pong et jeux variés

17:30-19:00



TRANSIT
vers l'emploi

Programme PAAS
Vers une intégration
au travail
collaboration CSMB
lundi au vendredi
8h30 - 12h30

40^e
centre
BIENVENUE
1978-2018