

As of Sept 21st. 2026

Centre Bienvenue–FALL-WINTER 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
12pm – 1pm



L2 Happy moment
therapy 1:00pm-1:30pm
Radio 101
1:30pm-2:30pm

Tuesday

Cafe Transit
Open every day
Coffee & Snacks



Community Meeting
group
10am-11:00 am

Sport Activities
1:30pm - 3pm
Hockey COSOM
Leave center at 1pm

Registration
compulsory for the
group in blue

Wednesday

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



Community Lunch
12pm



2\$

Creative Art
1pm - 2:30pm

Musical Creation
2:45pm - 3:15pm



Thursday

Better living with voices
11am-12pm

Karaoké
1:30pm - 2:30pm



Free afternoon

Community
Dinner
5pm - 5:30pm

\$ 2.00



Friday

Weekly outing
every second week

Invited speaker
every other week

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 21 septembre 2026

Centre Bienvenue –AUTOMNE-HIVER 2026

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
10:00 - 11:00



Café Transit



Ouvert tous les jours



Café et collations

Yoga léger
toutes les 2 semaines

10:30 - 11:00



Mieux vivre avec les voix

11-12:00

Sortie hebdomadaire
toutes les 2 semaines

Gestion de l'anxiété
11:00-12:00

Rencontre
communautaire
10:00-11:00

Dîner
communautaire
12:00



2\$

Karaoké
13:30-14:30



Conférencier invité
toutes les autres
semaines

Mise en forme
12:00 – 13:00



Divers sports
13:30-15:00
Hockey COSOM
Départ du Centre 13:00

Art créatif
13:00- 14:30



Après-midi libre

L2 moment de thérapie
du bonheur
13:00-13:30
Radio 101
13:30-14:30

L'inscription est
obligatoire pour les
groupes en bleu.

Création musicale
14:45-15:15



Souper communautaire
17:00 - 17:30

2\$



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

40^e
centre
BIENVENUE
1978-2018