

*Votre implication sociale commence ici!*

Un pilier de notre société, l'action bénévole favorise la résilience, rend nos communautés fortes et cultive une meilleure qualité de vie. Vous souhaitez devenir un citoyen engagé et contribuer au bien-être de votre communauté, mais vous ne savez pas par où commencer? Le Centre propose plusieurs postes bénévoles stimulants et offre un service d'orientation.

Le bénévolat chez nous comprend de nombreux avantages, dont :

- Faire partie d'un groupe engagé et solidaire
- Mettre à profit votre expérience
- Enrichir vos connaissances et vos habiletés
- Rencontrer de belles personnes et apprendre de leur vécu
- Demeurer actif et en santé
- Accéder au remboursement de certains frais associés à vos activités bénévoles

*Contactez-nous!*

418-775-4144

111 avenue de La Gare, Mont-Joli, G5H 1P1

<https://www.actionbenevolebsl.org/>

 <https://www.facebook.com/cab.delamitis>

*Suivez nous sur Facebook!*

**CENTRE**  
**D'ACTION BÉNÉVOLE**  
DE LA MITIS

*Carrefour et moteur de l'action bénévole, le Centre est là pour vous.*

MEMBRE DE LA  
**fca**   
Fédération des centres d'action bénévole du Québec

Fièremment associé à  **Centraide**  
Bas-Saint-Laurent

Financé par le gouvernement du Canada par le Fonds de relance des services communautaires

 **Canada**

# Mission

L'action bénévole est un phénomène social où les membres d'une collectivité se serrent les coudes afin de surmonter les défis ensemble. Le Centre d'action bénévole de La Mitis a été créé en 1979 par un groupe de citoyens engagés souhaitant répondre aux besoins de la communauté. Depuis, le Centre encourage et soutient l'action bénévole tout en offrant des services aux personnes âgées et aux personnes en situation de vulnérabilité.

Le soutien du Centre contribue au bien-être de notre communauté, cultive une meilleure qualité de vie et favorise le maintien à domicile par...

- Un accès aux services essentiels et à des renseignements
- Une alimentation équilibrée
- La socialisation (pour briser l'ennui et l'isolement)
- Le maintien des fonctions physiques et cognitives

## Soutien à la communauté

*destiné aux personnes âgées et aux personnes en situation de vulnérabilité*

### Accompagnement transport\*



Soyez guidé vers vos rendez-vous importants.

### Popote roulante\*



Faites-vous livrer de bons repas nutritifs à votre domicile.



### Aide aux formulaires

Recevez un coup de main pour remplir vos formulaires et votre déclaration de revenus.

### Visite amicale



Passez du temps en bonne compagnie pour vous changer les idées.

Recevez des appels hebdomadaires remplis de soutien, de chaleur humaine et d'encouragements.

### Télé-bonjour

### SécuriCAB



Laissez des appels automatisés veiller à votre sécurité et vous rappeler de prendre vos médicaments.

### Soutien aux proches aidants



Soyez soutenu et outillé dans vos tâches quotidiennes en bénéficiant d'un suivi individuel et de groupe.

### Centre de jour communautaire

*Ref. médicale \**



Animez votre vie sociale et favorisez le maintien de saines habitudes de vie en rejoignant des activités stimulantes de groupe.

### Activités communautaires

*Destinées aux aînés \**

### Répit aux proches aidants

Prenez une pause de courte durée pour prendre soin de vous.

Participez à des activités captivantes comme des classes d'exercices, des ateliers de vie sociale et des challenges intellectuels pour garder votre esprit en alerte et tisser des liens d'amitié.

*Ces services nécessitent une légère contribution de la \* clientèle afin d'assurer le meilleur service possible.*