



Printemps 2024

Programmation des activités

Prendre soin de **moi**,
c'est brillant!



SAINT-URBAIN-PREMIER LÉRY
SAINTE-MARTINE MERCIER
CHÂTEAUGUAY SAINT-ISIDORE



Centre d'action
bénévole

du grand Châteauguay

CLINIQUES D'IMPÔTS

TAX CLINICS

19 MARS AU 2 MAI 2024

MARCH 19th TO MAY 2nd 2024

GRATUIT* FREE*

Pour personne ayant un revenu
de 43 000\$ et moins

For people with an income of 43 000\$ and under

CLINIQUES DE JOUR DAY CLINICS

Légion Royale Canadienne 39 rue Gilmour, Châteauguay,
13h - 15h30

Mars/March
19, 21, 26, 28

Avril/April
2, 4, 16, 18, 30

Mai/May
2

CLINIQUES EN SOIRÉE EVENING CLINICS

CAB du grand Châteauguay 10 rue Gilmour, Châteauguay,
17h30 - 19h

Mars/March
20

Avril/April
3 et 17

Aucune boîte de dépôt, vous devez vous présenter aux cliniques.
No drop box, you must show up to the clinics.



Pour connaître les critères d'admissibilité
et les étapes à suivre:

For admissibility criterias and steps to follow:

438 396-9215

CABGC.ORG



*Un don au Centre d'action bénévole du grand Châteauguay est apprécié.
*Donation to the Centre d'action bénévole du grand Châteauguay is appreciated.

SERVICE PROFESSIONNEL ET SÉCURITAIRE
PROFESSIONAL AND SAFE SERVICE

Café rencontre **ACCOMPAGNEMENT TRANSPORT**

**Les mercredis, 6 mars, 3 avril et 1^{er} mai,
13h30 à 15h30**

Centre d'action bénévole du grand Châteauguay,
Salle Danielle-Wolfe,
10 rue Gilmour, Châteauguay

Pour les bénévoles du service d'accompagnement transport.
Venez échanger entre bénévoles sur des situations et des enjeux autour d'un bon café.
Rencontre non obligatoire

Café-rencontre: **La procuration et le mandat de protection: quelle est la différence?**

Vendredi, 22 mars, 13h30 à 15h30

Bibliothèque Sainte-Martine,
164 Rue Saint-Joseph, Sainte-Martine
Savez-vous que ces deux documents n'ont pas la même utilité? Venez en apprendre plus sur leurs différences et les raisons de les avoir. Avec Éducaloi.
Visitez notre site au cabgc.org ou appelez au 450-699-6289 pour vous inscrire.



Coffee & learn: **Why am I feeling guilty?**

Tuesday, March 26th, from 1:30 to 3:30 pm

Bibliothèque Raymond-Laberge, Salle polyvalente,
25 boulevard Maple, Châteauguay

You may feel guilty at times. How can we deal with this unpleasant emotion and find balance while respecting our limits?

Visit our website at cabgc.org or call at 450-699-6289 to register.



INFO 50+

Accompagner • Référer pour les citoyens de 50 ans et +

Vous vivez des moments difficiles?
Nos guides peuvent vous aider à retrouver le sourire.

Service gratuit, appelez-nous! 450 699-6289, poste 27

Nos bénévoles sont les meilleurs ambassadeurs du bénévolat

Pour chaque bénévole référé, le CABGC vous remettra une carte-cadeau de 25\$ de votre choix.

Contactez Julie ou votre responsable de service pour plus de détails.



Centre d'action
bénévole

du grand Châteauguay

Café-rencontre: Être un homme proche aidant

Vendredi, 12 avril 2024, 13h30 à 16h00

Bibliothèque Raymond-Laberge, Salle polyvalente,
25 boulevard Maple, Châteauguay

Explorez le rôle de proche aidant avec ce café-rencontre pour hommes seulement. Parmi les sujets abordés: la connaissance des ressources, l'importance de prendre soin de soi et les appréhensions liées à cette nouvelle réalité.

Visitez notre site au cabgc.org ou appelez au 450-699-6289 pour vous inscrire.



BÉNÉVOLER, C'EST BRILLANT !

SEMAINE DE L'ACTION BÉNÉVOLE
14-20 avril 2024

50^e
ÉDITION

Présenté par
Métro
Québec

fca**Q**
Fédération des
Centres d'action bénévole
du Québec

Je bénévol(e)

Prendre part à l'action bénévole, c'est apporter son étincelle là où on aura toujours besoin de plus de lumière. Et si briller veut dire se distinguer avec éclat, on peut donc affirmer haut et fort que bénévoler, c'est brillant !

Le Centre d'action bénévole du grand Châteauguay est fier membre de la Fédération des centres d'action bénévole du Québec, un organisme qui regroupe 117 Centres d'action bénévole. Nous soulignons cette année la **50^e édition** de la semaine de l'action bénévole!

Le deuil, comment y faire face ?

Vendredi, 26 avril 2024, 13h30 à 16h30

Bibliothèque Raymond-Laberge, Salle polyvalente,
25 boulevard Maple, Châteauguay

Affronter le deuil représente un processus éprouvant. Apprenez comment vous adapter pour prendre soin de vous, accepter la perte et vous autoriser au renouveau.

Visitez notre site au cabgc.org ou appelez au 450-699-6289 pour vous inscrire.



Du temps pour moi

Répit pour
proches aidants
d'aînés

Vous prenez soin d'un membre de votre entourage, de plus de 50 ans, qui est présentement en perte d'autonomie et vous avez besoin de temps pour vous?

Notre service de répit offre des blocs de temps aux proches aidants. La personne que vous aidez passera un moment agréable et stimulant, chez elle, avec une de nos préposées au répit.

Le répit vous aidera à:

- ✓ Reprendre votre souffle et vous reposer
- ✓ Faire le plein d'énergie
- ✓ Diminuer votre stress

Service gratuit, appelez-nous!
450 699-6289, poste 26



Rachel



Marie-Ève



Centre d'action
bénévole

du grand Châteauguay

SAINT-URBAIN-PREMIER LÉRY
SAINTE-MARTINE MERCIER
CHÂTEAUGUAY SAINT-ISIDORE

repit@cabgc.org | www.cabgc.org

Les enjeux du repérage et du référencement avec les personnes en difficulté

Mardi, 7 mai, de 10h00 à 11h30

ou

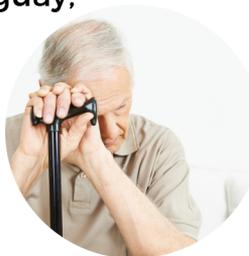
Mardi, 14 mai, de 14h00 à 15h30

Centre d'action bénévole du grand Châteauguay,
Salle Danielle-Wolfe,
10 rue Gilmour, Châteauguay

Pour les bénévoles de la réception.

Apprenez comment repérer une personne en difficulté et comment lui venir en aide.

Rencontre obligatoire



Le deuil, groupe de rencontre

Vendredi, 10 mai 2024, 13h30 à 16h00

Bibliothèque Raymond-Laberge, Salle polyvalente,
25 boulevard Maple, Châteauguay

Vivre un deuil engendre un sentiment de stress et de détresse. Différentes méthodes concrètes vous seront partagées pour vous aider à surmonter cette étape difficile.

Visitez notre site au cabgc.org ou appelez au 450-699-6289 pour vous inscrire.



La proche aide en contexte d'immigration

Mardi, 21 mai 2024, 13h15 à 15h00

Centre d'éducation populaire,
18 boulevard D'Anjou, Châteauguay
Apprenez à naviguer dans le système de santé, à gérer votre bien-être émotionnel et à trouver du soutien adapté à vos besoins, tout en surmontant les barrières linguistiques et culturelles.

Visitez notre site au cabgc.org ou appelez au 450-699-6289 pour vous inscrire.



PARCE QUE VOUS N'ÊTES JAMAIS SEULE

À L'ÉCOUTE

des proches aidants

Est-ce vous ?

- J'accompagne** physiquement et/ou émotivement un proche en perte d'autonomie liée à la maladie ou au vieillissement ;
- J'aide** mon proche à réaliser différentes activités telles que les déplacements, les soins personnels, l'organisation des soins médicaux, les travaux domestiques, les opérations bancaires et/ou les obligations légales ;
- Je suis en deuil** d'une personne que j'ai accompagnée en tant que proche aidant;
- Je vis des inquiétudes** suite au changement de milieu de vie d'un être cher;
- J'ai besoin** de soutien psychosocial, financier, matériel, de répit, d'information et/ou de formation;

Notre rôle de est de :

- Vous accompagner dans les démarches en lien avec votre proche aidance ;
- Vous écouter et vous offrir du soutien psychosocial.

Service gratuit, appelez-nous!

450 699-6289, poste 26



Centre d'action
bénévole

du grand Châteauguay

SAINT-URBAIN-PREMIER LÉRY
SAINTE-MARTINE MERCIER
CHÂTEAUGUAY SAINT-ISIDORE

www.cabgc.org