PRINTEMPS 2017 | SPRING 2017

Projet MIDAS-S 3

Meneur de l'information destinée aux aîné(e)s selon les services

Centre d'action bénévole du grand Châteauguay

ÉVÉNEMENTS | EVENTS, LUNCH, TRANSPORT **GRATUIT | FREE**

PROGRAMMATION

Humour • Horticulture • Medecine • Reflexions • Theatre • Cinema

CRÉATION ARTISTIQUE PAR
Ashley & Lucette Recinos

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

DÎNER-CONFÉRENCES
LUNCH AND LEARN

DÎNER-CONFÉRENCE

La mort nous invite à vivre!

Mercredi 15 mars 2017 | 11h30 à 15h00 | Mercier

Salles du Boisé, 719 boul. Saint-Jean-Baptiste, J6R 1G3

La fin de vie d'une personne est une expérience riche de sens qui laisse une trace indélébile dans le cœur des gens qui accompagnent cette personne. À travers cette conférence, cette soignante et psychoéducatrice transmet les leçons de vie qui lui ont été offertes par les familles dont elle a eu la chance d'accompagner.

Inscription avant mercredi 8 mars 2017 | **450 699-6289**

Madame Ève Gaudreau

Détentrice d'une maîtrise en psychoéducation, première psychoéducatrice spécialisée en soins palliatifs, et auteure | evegaudreau.com

DÎNER-CONFÉRENCE

La perte d'autonomie, comment y faire face?

Mercredi 24 mai 2017 | 11h30 à 15h00 | Sainte-Martine

Le Reggiano, 333 Rue Saint-Joseph, J0S 1V0

Vivant avec un handicap, le conférencier vous partage son vécu, sa réalité quotidienne, ainsi que les multiples deuils qu'il a eu à traverser. Du point de vue d'une personne aidée, quels sont les besoins des personnes en perte d'autonomie? Quels sont les stratégies permettant aux aidants et aux aidés de maintenir leur équilibre émotionnel?

Inscription avant lundi 17 mai 2017 | **450 699-6289**

Monsieur Richard Routhier

Ancien gestionnaire de programme de formations touchant le service à la clientèle, sur le territoire canadien.

Dîner gratuit suivi d'une conférence
Free lunch followed by a conference

LUNCH AND LEARN

Humor, magic and medicine

Wednesday April 5th 2017 | 11:30 AM to 3:00 PM | Chateauguay

Manoir D'Youville, 498 d'Youville Boul., J6J 5T9 (Ile Saint-Bernard)

It is becoming clearer that there is a strong interrelationship between the body and the mind. While sick people may not exactly be able to laugh their way back to health, scientists are looking very seriously at the potential therapeutic value of humor and play. Come laugh a little, and learn a lot about the value of humor in managing stress! You may even experience a little magic...

Registration before March 29th 2017 | **450 699-6289**

Dr. Joseph "Joe" Schwarcz

Chemist, teacher, writer, scientific columnist, and Director of McGill University's Office for Science and Society.

DÎNER-CONFÉRENCE

Potions magiques, élixirs antiques et cures miracles en pharmacie

Mercredi 7 juin 2017 | 11h30 à 15h00 | Saint-Isidore

Au Fin Palais, 165 Rue Boyer, Saint-Isidore, J0L 2A0

Pourquoi retrouve-t-on des cures douteuses et soi-disant miraculeuses dans un lieu dédié à la rigueur scientifique et à la médecine fondée sur les preuves? Mais surtout, qu'est-ce qui pousse les gens à se procurer ces derniers? Par le biais de questionnements, venez chercher des solutions pour vous sensibiliser aux mythes scientifiques et aux traitements farfelus.

Inscription avant mercredi 31 mai 2017 | **450 699-6289**

Monsieur Olivier Bernard -B.Pharm, M.Sc

Pharmacien communautaire, détenteur d'une maîtrise en recherche pharmacogénétique et créateur du site web ***Le Pharmachien*** | lepharmachien.com

CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DU GRAND CHÂTEAUGUAY

FÉDÉRATION DES CENTRES D'ACTION BÉNÉVOLE DU QUÉBEC

Présentent

Bénévoles: Créateurs de richesses

Mercredi 26 avril 2017 | 13h30 à 15h30 | Mercier

Centre communautaire, 730 boul. Saint-Jean-Baptiste, J6R 0B2

L'action bénévole est partout où la volonté des citoyens peut être sollicitée: éducation, santé et services sociaux, sport et loisir, culture, environnement, services professionnels, et tout autre domaine! Annuellement, **plus de 2 millions de bénévoles québécois favorisent la création et l'accès à la richesse sociale**, **communautaire, culturelle et humaine** pour le bien-être des citoyennes et citoyens du Québec.

C'est dans l'action que le bénévolat nous apprend à reconnaître ainsi qu'à découvrir nos forces et nos limites. Lors de cette conférence, venez découvrir l'importance de connaître vos propres besoins et motivations avant de donner de votre temps. Vous serez mieux outillés pour évoluer selon vos préférences et capacités du moment. Aussi, vous en apprendez un peu plus sur les opportunités en bénévolat, vers où se diriger, à qui s'adresser, et quoi faire à Châteauguay, Mercier, Léry, Saint-Isidore, Saint-Martine et Saint-Urbain-Premier.

Inscription avant mercredi 19 avril 2017 | 450 699-6289

Présentée par l'équipe du CABGC

Le CABGC est un meneur au sein de la communauté du grand Châteauguay. Avec plus de 10 ans d'expertise en gestion bénévole, l'organisation se démarque par ses services humains répondant aux besoins ainsi que ses projets innovants. Pour en savoir plus | cabchateauguay.org

Bénévoles : Créateurs de richesses

Semaine de l'action bénévole - 43ème édition

Du 23 avril au 29 avril 2017

PASSERELLE INTERGÉNÉRATIONNELLE

THÉÂTRE-CAUSERIE

Les Antidotes

Samedi 29 avril 2017 | 13h30 à 15h30 | Châteauguay

Centre culturel Vanier, 15 Boulevard Maple, Châteauguay, J6J 3P7

Les Antidotes, c'est un appel au rire malgré les épreuves. C'est une incitation à se prendre en main et à sortir de sa détresse. C'est une ode à l'amitié et à l'importance des liens. C'est une occasion de prendre la parole, de se rassembler et de se mobiliser pour la cause des personnes aînées. S'affirmer? Une question sans âge! À travers l'illustration des antidotes à l'isolement et à la solitude, la pièce dépeint la touchante histoire d'une profonde amitié qui sauve et ramène à la vie. Nous assisterons à une prise de parole importante sur la qualité de vie. **Suivi d'une causerie avec comme invitée Isabelle Bélanger, travailleuse de milieu pour le projet INFO50+ au Centre d'action bénévole du grand Châteauguay.**

Auditoire visé | Grand public

Inscription avant le vendredi 21 avril 2017 | 450 699-6289

Théâtre Parminou

Ce théâtre populaire est engagé dans les problématiques sociales de son époque depuis plus de 40 ans. À travers son travail et ses pièces de théâtre, le Théâtre Parminou ne cesse de questionner, de provoquer, d'interpeller le public par le rire et l'émotion | parminou.com

Par de l'horticulture

PASSERELLE INTERGÉNÉRATIONNELLE

CINÉ-CAUSERIE

Projection du film *Le potager de mon grand-père*

Samedi 18 mars 2017 | 13h30 à 15h30 | Châteauguay

Centre culturel Vanier, 15 Boulevard Maple, Châteauguay, J6J 3P7

Auditoire visée | Grand public

Chez son grand-père, Martin est venu se ressourcer, aider et partager des moments de vie. L'aïeul lui transmettra son savoir, un peu de ses racines et les secrets de ce potager cultivé par amour pour sa femme disparue. Issu de cette génération fast-food, Martin prendra conscience de la valeur de ce précieux héritage. **Projection suivie d'une causerie avec comme invités Guy Turcotte, fondateur et président de *SOS Forêt Fernand-Seguin*, ainsi que Jasmine Kabuya Racine, instigatrice bénévole des *Incroyables comestibles du Suroît*.**

Inscription avant vendredi 10 mars 2017 | 450 699-6289

Par ♥ de l'horticulture

PASSERELLE INTERGÉNÉRATIONNELLE

ATELIER-CONFÉRENCE

Produire ses plantes comestibles à partir de semis intérieurs

Samedi 1er avril 2017 | 13h30 à 15h30 | Châteauguay

Pavillon de l'île, 480, boulevard D'Youville, Île Saint-Bernard, J6J 5T9

Qu'est-ce qu'une semence? Quelles sont les différences entre une variété hybride et ancestrale? Combien d'années peut-on conserver nos semences et comment? La mise en pratique immédiate des connaissances se fera par le biais d'un atelier où chaque participant repartira avec au moins une variété semée pour son jardin*. Nous fournirons la démarche pour réussir vos semis intérieurs de façon autonome et économique. Attention! Nous ne sommes pas responsables de la dépendance aux semis intérieurs que vous pourriez ressentir suite à cette activité...

*Les participants doivent apporter un ou plusieurs contenants transparents sans trou et récupérés pour y mettre leurs semis (contenant à pâtisseries, à croissants ou autres).

Inscription avant vendredi 24 mars 2017 | 450 699-6289

ATELIER-CONFÉRENCE

Je jardine sainement

Samedi 6 mai 2017 | 13h30 à 15h30 | Châteauguay

Pavillon de l'île, 480, boulevard D'Youville, Île Saint-Bernard, J6J 5T9

Cet atelier-conférence est la suite de ***Produire ses plantes comestibles à partir de semis intérieurs***. À travers cette conférence dynamique, venez (re)tomber en amour avec le jardinage et l'agriculture urbaine. Vous y récolterez des idées branchées, des connaissances pratiques sur la culture des plantes comestibles, ainsi que des astuces pour jardiner confortablement et agréablement. Faites le plein d'inspirations et de trucs pour obtenir un jardin généreux tout en prenant soin de votre corps!

Inscription avant vendredi 28 avril 2017 | 450 699-6289

L'agriculture urbaine se pratique en ville. Elle assure la sécurité et la souveraineté alimentaire des citadins. (MAPAQ)

Madame Jasmine Kabuya Racine

Horticultrice, blogueuse du site ***Je suis au jardin***, instigatrice bénévole des ***Incroyables comestibles du Suroît,*** Jasmine croit qu'une vie sans jardinage ne vaut pas la peine d'être vécue.

mini-CONFÉRENCES

GRATUITES

Planifier ses frais funéraires selon ses moyens

Lundi 20 mars 2017 | 13h30 à 15h30 | Mercier

Manoir Bel Âge, 1054 Boulevard St-Jean-Baptiste, J6R 0E5

Comment obtenir des funérailles sans que ça coûte trop cher ?
Comment planifier sa fin de vie pour éviter des soucis à ses proches ?
Comment s'y retrouver devant les nombreux choix disponibles ?

Présentée par Madame Hélène Hétu, consultante budgétaire à l'ACEF Rive-Sud.

Inscription avant lundi 13 mars 2017 | 450 699-6289

Mon arthrite, je m'en charge !

Lundi 27 mars 2017 | 13h30 à 15h30 | Sainte-Martine

Centre communautaire, 13 rue Ronaldo-Bélanger, J0S 1V0

Présentation générale des grandes distinctions entre l'arthrite inflammatoire et l'arthrose ainsi que des divers facteurs pouvant influencer le vécu et le quotidien d'une personne arthritique.

Présentée par Madame Julie Felx, directrice-générale bénévole du Groupe de soutien du Suroît Arthrite/Arthrose.

Inscription avant lundi 20 mars 2017 | 450 699-6289

Le testament, comment le rédiger?

Mercredi 12 avril 2017 | 13h30 à 15h30 | Léry

Hôtel de ville, 1, rue de l'Hôtel-de-Ville, J6N 1E8

Les situations de crise familiale à la suite d'un décès sont courantes : qui seront vos héritiers? Comment vos biens seront distribués? Qui s'occupera de vos enfants? Pour éviter ce genre de conflit, mieux vaut s'y prendre à l'avance et rédiger votre testament. Venez en apprendre plus sur l'importance de faire votre testament, les différentes façons de le faire et les conditions de validité.

Présentée par Éducaloi.

Inscription avant mercredi 5 avril 2017 | 450 699-6289

mini-CONFÉRENCES

GRATUITES

Alimentation-Énergie

Mardi 18 avril 2017 | 13h30 à 15h30 | Saint-Urbain Premier

Hôtel de ville, 204 rue Principale, J0S 1Y0

Il existe actuellement pour chaque maladie interne, un régime diététique pour chaque organe. Venez en apprendre d'avantage sur la méthode Alimentation-Énergie afin d'accroitre votre forme physique et acquérir ainsi une plus grande joie de vivre.

Présentée par Madame Claudine Desforges, conseillère en plaisirs de la table.

Inscription avant mardi 11 avril 2017 | 450 699-6289

Prendre la parole en public

Mercredi 3 mai 2017 | 13h30 à 15h30 | Châteauguay

Office Municipale de l'Habitation, 33 boul. Saint-Joseph, J6K 4P9

Vous désirez démontrer plus d'assurance devant un groupe? Vous aimeriez que vos interventions traduisent fidèlement vos pensées? Venez apprendre à organiser vos idées pour ainsi apprivoiser le trac, parler au micro et livrer un message vrai et vivant.

Présentée par Madame Marielle Raîche, formatrice au Centre St-Pierre.

Inscription avant mercredi 26 avril 2017 | 450 699-6289

Legal clinic: will and mandate in case of incapacity

Tuesday May 9th 2017 | 1:30 PM to 3:30 PM | Châteauguay

Centre d'action bénévole du grand Châteauguay, 10 rue Gilmour, J6J 1K4

Obtain information on the different signing options of a will, a mandate in case of incapacity: holograph, before a witness or notarized.

Presented by Me Francine Brunet, Leblanc Brunet notary.

Registration before Tuesday May 2nd 2017 | 450 699-6289

INSCRIPTION | 450 699-6289

Special

PROCHES AIDANTS

CAREGIVERS

Coffee and discussion: As a caregiver, learn how to say no

Wednesday March 1st 2017 | 7:00 to 9:00 PM

Centre de formation NOVA, 70 Maple Boul., 2-017 Chateauguay, J6J 5V8

Formation: Éviter l'épuisement chez les aidants naturels

Les jeudis, du 2 mars au 4 mai 2017 | 13h30 à 15h30

Centre d'action bénévole du grand Châteauguay, 10 rue Gilmour, J6J 1K4

Coffee and discussion: Caregiver's, understand the origin of guilt and overcome it

Wednesday March 8th 2017 | 7:00 to 9:00 PM

Centre de formation NOVA, 70 Maple Boul., 2-017, Chateauguay, J6J 5V8

Coffee discussion: Assert yourself and take your place as a caregiver

Wednesday March 15th 2017 | 7:00 to 9:00 PM

Centre de formation NOVA, 70 Maple Boul., 2-017, Chateauguay, J6J 5V8

Café-rencontre: Gymnastique pour la mémoire vieillissante

Mercredi 12 avril 2017 | 13h30 à 16h00

Bibliothèque municipale, 693 rang Saint-Régis, Saint-Isidore, J0L 2A0

ROMAN
REGROUPEMENT DES ORGANISMES MONTÉRÉGIENS D'AIDANTS NATURELS

INSCRIPTION | REGISTRATION

450 699-6289

POSSIBLE GRÂCE AU SOUTIEN FINANCIER DE

L'APPUI MONTÉRÉGIE
POUR LES PROCHES AIDANTS

Atelier: Mon histoire d'aidant

Mardi 25 avril 2017 | 9h00 à 11h00

Centre d'action bénévole du grand Châteauguay, 10 rue Gilmour, J6J 1K4

Café-rencontre : Apprendre à dire non

Mercredi 26 avril 2017 | 13h30 à 16h00

Bibliothèque municipale, 693 rang Saint-Régis, Saint-Isidore, J0L 2A0

Café-rencontre: Gymnastique pour la mémoire vieillissante

Jeudi 11 mai 2017 | 18h30 à 20h30

Centre multifonctionnel HORIZON, 78 Chemin du Lac St-Louis, Lery, J6N 1A1

Café-découverte: Coup de pouce des Moissons

Mercredi 24 mai 2017 | 13h30 à 15h00

Pavillon Gaétan-Montpetit, 1 Rue du Pont, Sainte-Martine, J0S 1V0

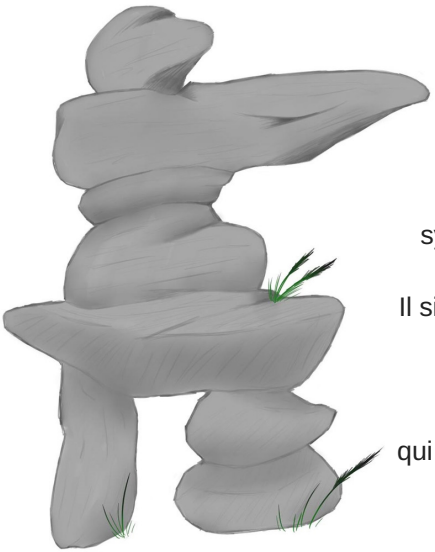
Café-rencontre: Faire face à l'agressivité

Jeudi 1er juin 2017 | 13h30 à 16h00

Centre d'action bénévole du grand Châteauguay, 10 rue Gilmour, J6J 1K4

Inukshuk

(in-ook-shook)



Traditionnellement en provenance du Grand Nord canadien, l'inukshuk est généralement construit de pierres placées de manière à ressembler à un être humain.

L'inukshuk est porteur d'une multitude de symboles tels que l'âme humaine, la fraternité, l'entraide mutuelle et la solidarité. Il signifie ***je suis venu avant vous*** et ***vous êtes dans la bonne direction***.

Il est aussi le résultat d'un groupe d'individus qui ont le même but. Il reconnaît notre habileté à transmettre de génération en génération les connaissances de l'un et l'autre.

CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DU GRAND CHÂTEAUGUAY

Pour et par la communauté

10 ANS D'EXPERTISE

À L'ÉCOUTE DES AIDANTS AIDE À LA MARCHE AC COMPAGNEMENT-TRANSPORT APPELS SÉCURIT ITAIRES PAIR CLINIQUES D'IMPÔTS CLUB DE MA CHE INFO 50+ MIDAS-S II PROMENADE VÉLO PR MOTION DU BÉNÉVOLAT SOUTIEN AUX BÉNÉ VOLES SOUTIEN AUX ORGANISMES VISITES D' AMITIÉ SUPPORT FOR CAREGIVERS HELP WITH WALKING ACCOMPANIED TRANSPORT DAILY PAIR PHONE CALLS INCOME TAX CLINICS WAL KING CLUB BIKE RIDE PROMOTION OF VOLUN TEERISM VOLUNTEER SUPPORT COMMUNITY ORGANIZATION SUPPORT FRIENDLY VISITS

CONTACTEZ-NOUS | CONTACT US

Pour bénéficier de nos services ou pour devenir bénévole

To benefit from our services or to become a volunteer

WWW.CABCHATEAUGUAY.ORG

450 699-6289 | 10 Rue Gilmour, Châteauguay, J6J 1K4