CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE BEAUHARNOIS
Une présence rassurante!

Devenez Bénévole!

Le Bénévolois

BULLETIN D'INFORMATION SEMESTRIEL DU CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DE BEAUHARNOIS

600, RUE ELLICE, BEAUHARNOIS, QC J6N 3P7 – Tél.: (450) 429-6453

Janvier à mai 2018 / Volume 07 – Numéro 01

Table des matières

Votre centre 2
Votre bulletin 2
Le CAB sur Facebook 2
À retenir 3
Retour sur les activités 4-5
Nos services 6
Bénévoles recherchés 6
Activités financement 2018 7
Programme d'activités 8-9
Divertissement / Coin lecture 10
Divertissement / Coin techno 11

VOTRE CENTRE

MOT DU PRÉSIDENT ET DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE

Une autre année bien remplie s'achève et le conseil d'administration ainsi que les employés du Centre d'action bénévole de Beauharnois désirent profiter de l'occasion pour souhaiter à toutes et à tous des vœux de bonheur, de joie et de paix à l'occasion de la période des Fêtes qui s'amorce. Que la santé soit au rendez-vous et qu'elle vous accompagne chaque jour au cours de la nouvelle année.

Nous prévoyons une année 2018 très occupée en ce qui concerne les services aux individus et nous sommes prêts. Aussi, nous offrirons des activités de financement à chaque mois et ce jusqu'en avril afin de ramasser des fonds qui permettront de poursuivre l'offre de service du Centre d'action bénévole. Nos activités diverses, offertes aux personnes de 60 ans et plus, continuerons d'être variées et intéressantes.

Nous vous invitons à profiter pleinement de cette belle brochette d'activités et de services qui est offerte par le Centre d'action bénévole de Beauharnois aux personnes de 60 ans et plus résidant sur le territoire de Beauharnois, St-Étienne-de-Beauharnois et St-Louis-de-Gonzague. Vous trouverez dans ce Bénévolois toute l'information qui vous est nécessaire pour réserver vos dates et vos places.

Bonne et heureuse année!

Louise Lebrun, directrice générale
Roger Pilon, président du conseil d'administration

CAB =
CENTRE
D'ACTION
BÉNÉVOLE

LE CAB ACCUEILLE DEUX BÉNÉVOLES !

Bienvenue!

Le Centre d'action bénévole de Beauharnois a le plaisir et privilège d'accueillir deux nouveaux bénévoles. Il s'agit de :

- **Madame Nicole Hébert,** accompagnement-transport
- **Madame Marie Gendron,** réceptionniste, clinique d'impôt

Le conseil d'administration et l'équipe de la permanence leur souhaite la plus cordiale des bienvenues au sein de la grande famille des bénévoles du Centre d'action bénévole de Beauharnois.

NOUVEAUX BÉNÉFICIAIRES

Sur une période de 3 mois, de la mi-août à la mi-novembre 2017, le Centre d'action bénévole a inscrit 28 nouveaux bénéficiaires. De ce nombre, 17 reçoivent de la popote roulante et 8 bénéficient du service de transport-médical. Ces chiffres démontrent l'importance qu'occupe notre organisme auprès des personnes âgées de notre communauté et leur famille.

Le Centre d'action bénévole de Beauharnois, une présence rassurante!

VOTRE BULLETIN

Parution du prochain Bénévolois: SEPTEMBRE 2018

Participation au journal

Rédaction : Louise Lebrun et Julie Roch

Remerciements à Lise Julien et Louise Labonté

Ainsi qu'à nos dévoués camelots :
Michel Brault et Francine Bourcier
Lise Brault
Raymond Blouin
Jean-Guy et Lise Durand
Réal Éthier
Marie-Christine Gauthier
Ghislaine Imbeault
Rachel Laberge
Laurette Mackey
Lise Michaud
Ghislaine Montpetit
Danielle Poupart
Yvette Thériault
Lorraine Viau et Bernard Bédard

Conception et impression du journal:
© Les Publications Municipales 1-877-553-1955

LE CAB SUR FACEBOOK

Pour tout savoir sur le CAB en temps réel, abonnez-vous à notre page Facebook!

Nous publions régulièrement du contenu :

facebook.com/cabbeauharnois

Le Centre d'action bénévole de Beauharnois est affilié à la Fédération des centres d'action bénévole du Québec.

CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE BEAUHARNOIS

Santé et Services sociaux Québec

fcabq FÉDÉRATION DES CENTRES D'ACTION BÉNÉVOLE DU QUÉBEC

HORAIRE DU CAB

Veuillez noter que le Centre d'action bénévole sera fermé pour les congés suivants :

PÉRIODE DES FÊTES

Les bureaux seront fermés du vendredi 22 décembre à midi jusqu'au vendredi 5 janvier inclusivement. Toute l'équipe sera de retour le lundi 8 janvier à 8h30.

CONGÉS FÉRIÉS

Vendredi saint : Vendredi 30 mars

Lundi de Pâques : Lundi 2 avril

Journée nationale des Patriotes : Lundi 21 mai

Fête nationale : Lundi 25 juin

Fête du Canada : Lundi 2 juillet

HORAIRE D'ÉTÉ

Du 1er juin au 31 août 2018, nos bureaux seront fermés à midi les vendredis.

VACANCES ESTIVALES 2018

Fermeture des bureaux du lundi 16 juillet au vendredi 10 août. Toute l'équipe sera de retour lundi le 13 août.

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE 2018

L'assemblée générale annuelle du Centre d'action bénévole de Beauharnois aura lieu le mardi 29 mai 2018 dès 18h à la salle Marie-Rose du Centre Communautaire situé au 600 rue Ellice à Beauharnois. Cette assemblée est réservée aux membres de l'organisme et a pour but de délibérer, transiger et statuer sur tout ce qui a trait aux intérêts de l'organisme.

Bienvenue à tous les membres bénévoles

CLINIQUE D'IMPÔT À 3 $

Le Centre d'action bénévole offrira, comme à chaque année, une clinique d'impôt à la population de Beauharnois, Saint-Étienne-de-Beauharnois et Saint-Louis-de-Gonzague.

Ce service est offert aux gens de tous âges dont le revenu brut n'excède pas :

- 25 000 $ pour une personne seule *
- 30 000 $ pour un couple *

***Dont les revenus d'intérêt annuels ne dépassent pas les 1 000 $**

Période d'inscription

Date : Tous les mardis et jeudis, du 1er mars au 5 avril 2018 (à l'exception du jeudi 29 mars).

Heure : De 9 h à 11 h 45 et de 13 h à 15 h 30.

Présentez-vous directement à la salle Marie-Rose (local 115) située au sous-sol du Centre communautaire de Beauharnois (600, rue Ellice). **Les impôts seront traités sur place le jour même, dans la majorité des cas.**

Documents à fournir : Assurez-vous d'avoir en main tous vos papiers de 2017 ainsi que votre rapport d'impôt 2017 et votre avis de cotisation 2016. Pour un locataire qui a un bail, il est obligatoire de

fournir le relevé 31 émis par votre propriétaire. Pour un propriétaire, fournir le compte de taxes municipales 2017.

Coût : 3 $

Pour informations, contactez le Centre d'action bénévole au 450 429-6453 ou visitez-nous au 600 rue Ellice, local 106.

DEPUIS 15 ANS, ELLE REÇOIT LES SERVICES DU CAB

Madame Thérèse Brazeau bénéficie du service d'accompagnement-transport offert par le Centre d'action bénévole de Beauharnois. Trois fois par semaine, un bénévole va chercher Mme Brazeau à son domicile afin de l'accompagner à l'hôpital Anna-Laberge de Châteauguay pour ses rendez-vous médicaux en dialyse.

Au cumul de ces 15 années de service, les bénévoles du CAB ont transporté 4 680 fois madame Brazeau, ce qui correspond à **7 800 heures de bénévolat.**

Nous tenons à remercier chaleureusement tous les bénévoles impliqués dans le service d'accompagnement-transport.

De gauche à droite : Louise Lebrun, directrice générale du Centre d'action bénévole de Beauharnois, Thérèse Brazeau, bénéficiaire, Ralph Salesse et Jean-Guy Frenette, bénévoles au service d'accompagnement-transport.

BILAN DES ACTIVITÉS DE FINANCEMENT

Le CAB a organisé 3 activités de financement à l'automne 2017. L'équipe tient à remercier les bénévoles qui ont contribué à la bonne réussite de ces évènements, ainsi que toutes les personnes qui sont venues nous encourager en dégustant un smoked meat, un délicieux spaghetti, ou en se procurant des tourtières et des pâtés à la dinde.

Date	*Événement*
20 septembre	Journée spaghetti
Profit net : 861.30$	
25 octobre	Journée smoked meat
Profit net : 1,289.93$	

PIQUE-NIQUE DE LA RENTRÉE

Le mercredi 9 septembre dernier, le Centre d'action bénévole a souligné sa rentrée automnale avec la tenue de son pique-nique annuel. Les bénévoles et bénéficiaires se sont régalés d'une épluchette de blé d'inde et d'un buffet froid. De l'animation et des jeux étaient au rendez-vous, entre autres, le couronnement du roi et de la reine. Michel Brault et Francine Bourcier ont remporté le titre cette année, alors qu'ils forment réellement un couple dans la vie. Ce fait cocasse en a fait rire plus d'un! Cette journée a lancé de belle façon la saison d'automne du CAB.

DIPLÔMÉS – ATELIER DE STIMULATION INTELLECTUELLE – MUSCLEZ VOS MÉNINGES NIVEAU 1

De gauche à droite : Monique Brault, Gisèle Auger, Laurette MacKey, Véronique Bonneau et Colette Laberge

Félicitations aux diplômés de l'atelier de stimulation intellectuelle « Musclez vos méninges niveau 1 » qui s'est déroulé à automne 2017, pendant 10 semaines. L'expérience s'est avérée très enrichissante pour les 5 participantes qui ont terminé l'atelier avec plusieurs trucs et astuces en main pour conserver une bonne vitalité intellectuelle.

Pour le Centre d'action bénévole, la stimulation intellectuelle est très importante, c'est pourquoi nous sommes heureux d'annoncer que les ateliers Musclez vos méninges seront de retour cet hiver.

JOURNÉE NATIONALE DES AÎNÉS

La Journée nationale (ou internationale) des aînés est soulignée le 1er octobre partout dans le monde, et Beauharnois n'y fait pas exception. Une activité s'est déroulée le vendredi 29 septembre 2017 dans la salle Marie-Rose afin de souligner la contribution des aînés dans notre communauté. Organisée par le CAB et l'AQDR, en collaboration avec le Club des Aînés de Beauharnois, la journée proposait un délicieux repas suivi d'un après-midi Bingo, comprenant huit parties et des prix en argent. Plus de 40 personnes ont répondu à l'invitation et les participants ont apprécié cette journée d'activités en leur honneur. Nous vous donnons rendez-vous en 2018 pour la 3e édition de la Journée nationale des aînés à Beauharnois!

LANCEMENT DU SITE INTERNET

Le Centre d'action bénévole est fier de présenter son nouveau site Internet disponible au **www.cabbeauharnois.com**. C'est lors d'un cocktail, le mercredi 1er novembre 2017, que le dévoilement a eu lieu en présence de partenaires, de bénévoles et de bénéficiaires. Après plus de 37 ans dans la communauté, le CAB assure ainsi sa présence sur Internet grâce à ce site dynamique qui sera constamment mis à jour.

En quelques clics, le visiteur pourra en savoir plus sur les services, les opportunités de bénévolat et les activités offertes par le Centre d'action bénévole, notamment :

- Le menu mensuel des repas, dans la section « Service de repas ».
- Le programme d'activités dans la section « Activités ».
- Les dernières nouvelles à propos du CAB dans la section « Salle des nouvelles / Blog du CAB »
- Des documents d'intérêt (Bénévolois, dépliants, etc.) dans la section « Salle des nouvelles / Publications »
- Un formulaire d'inscription pour devenir bénévole, dans la section « Devenir bénévole »

Pour réaliser son site Internet, le Centre d'action bénévole a collaboré avec l'agence Création Webson, qui a été sélectionnée suite à un processus d'appel d'offres. Le site a été construit avec un design moderne qui s'harmonise parfaitement avec la mission de l'organisme.

Il vous est maintenant possible d'avoir accès à l'information du CAB, 24 heures sur 24, et ce depuis le confort de votre demeure!

Visitez-nous dès maintenant au www.cabbeauharnois.com

Julie Roch, agente à la promotion et au développement, CAB, Louise Lebrun, directrice générale du CAB, Jonathan Henderson, fondateur de l'agence Création Webson, Mathieu Pagé-Beaubien, gestionnaire alimentation et transport, CAB.

Crédit photo : Mona Rochon, Journal Suroit Régional et Agricole

CLUB DE JEUX DE SOCIÉTÉ

Une activité qui gagne en popularité!

Cette toute nouvelle activité, offerte par le CAB aux personnes de 60 ans et plus, a été mise sur pied en étroite collaboration avec un comité composé de bénévoles : Lise Crête, Danielle Poupart et Lisette Poissant. Suite à plusieurs mois de travail, le Club de jeux de société a finalement vu le jour en septembre dernier.

Une fois par semaine, les participants se sont rencontrés au Centre communautaire afin de prendre part à des sessions de jeux. L'atelier débute par une période de réchauffement en groupe (quiz, jeu d'affrontement par équipe, etc.). Par la suite, quelques jeux sont présentés et les participants se regroupent autour du jeu de leur choix. Chacun y trouve son compte selon ses intérêts. A quelques reprises, le Club de jeux de société se déplace à la salle de jeux de la boutique Courajeux de Beauharnois.

Il va s'en dire, les participants apprécient énormément le Club de jeu de société ainsi que les visites à la boutique Courajeux qui permettent de se transporter directement dans un univers de jeu.

L'activité de jeux de société sera de retour à l'hiver prochain. Pour tous les détails, rendez-vous à la page 9.

Légende : Pier-Luc Soucy, propriétaire de la boutique Courajeux en compagnie de quelques participantes du club : Jeannine Bonhomme, Sylvie Leblanc, Lise Crête, Lisette Poissant, Francine Brisson et Yolande Baril Liboiron.

NOS SERVICES

Le Centre d'action bénévole offre de nombreux services à la population âgée de 65 ans et plus qui réside à Beauharnois, Saint-Étienne-de-Beauharnois et Saint-Louis-de-Gonzague. Pour obtenir de l'information supplémentaire sur nos services, ou pour vous inscrire, contactez-nous au 450 429-6453 ou visitez le www.cabbeauharnois.com.

SERVICES DE REPAS

Dîner-soleil

Repas communautaire servi deux fois semaine (mercredi et vendredi) dans la salle Marie-Rose. Les repas offerts sont complets et équilibrés (crudités, souple, plat principal, dessert, thé/café). Ce service permet de faire des rencontres et de briser l'isolement. L'inscription est obligatoire au minimum 24 heures à l'avance et le repas est offert au coût de 10 $, sans taxes ni pourboire.

Popote-roulante

La popote roulante est un repas chaud, équilibré (soupe, plat principal, dessert) livré à domicile entre 10 h et 12 h le lundi, mercredi et vendredi par des bénévoles courtois et dévoués. Les repas sont offerts au coût de 10$, sans taxes, ni pourboire et la livraison est gratuite.

Repas congelés

Les repas congelés sont de bons repas nutritifs d'une grande variété. Les commandes sont prises chaque lundi et livrés chaque jeudi par des bénévoles courtois et dévoués. Les portions sont généreuses et offertes sans taxes ni pourboire et la livraison est gratuite.

- Plat principal (6,50 $ l'unité)
- Sauce à spaghetti, format 1 litre (8 $ l'unité)
- Soupe, format 1 litre (6,50 $ l'unité)

Repas texturés

Livraison à domicile de plats congelés cuisinés par l'équipe du Service alimentaire du CISSS de la Montérégie-Ouest. Le cuisiner répond à vos besoins, qu'ils soient liés à la texture (hachée ou en purée) ou à la particularité de votre diète (diabétique, sans sel, etc.) Les repas sont offerts au coût de 6,50 $ l'unité, sans taxes, ni pourboire et la livraison est gratuite. La livraison est effectuée les jeudis par une équipe de bénévoles.

SERVICE D'ACCOMPAGNEMENT-TRANSPORT

Transport médical | Aide aux courses | Transport humanitaire

Les bénéficiaires peuvent faire appel à un bénévole pour les conduire à l'endroit souhaité. Le coût du transport varie en fonction de la distance parcourue. Si nécessaire, des coûts pour le repas du bénévole peuvent être ajoutés. Une demande de transport doit être effectuée au minimum 24 heures à l'avance.

BONJOUR QUOITIDIEN

Le bonjour quotidien est un appel téléphonique amical fait par un bénévole (du lundi au vendredi) afin de briser l'isolement et sécuriser les personnes qui demeurent seules à la maison. Ce service s'adresse aux personnes âgées de 65 ans et plus, aux malades chroniques ainsi qu'aux personnes en convalescence. Certains critères s'appliquent.

CARREFOUR D'INFORMATION POUR AÎNÉS

Entre les pages de ce bulletin vous allez retrouver le dépliant d'information du Carrefour d'information pour aînés. Conservez-le précieusement! Ce service s'adresse aux personnes de 65 ans et plus qui ont de la difficulté à trouver et comprendre une information, qui ont besoin d'aide pour effectuer un changement d'adresse, demander un crédit d'impôt pour le maintien à domicile, compléter un formulaire, etc. N'hésitez pas à faire appel à ce service. Des bénévoles formés, compétents et empathiques sont disponibles pour vous aider. Selon le type de demande, nos services peuvent être offerts par téléphone ou dans nos locaux.

CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE

BÉNÉVOLES RECHERCHÉS

Le bénévolat est valorisant. Il permet d'explorer nos talents et nos forces, de nous faire grandir et de vivre des moments privilégiés.

Nous recrutons présentement des bénévoles pour œuvrer au niveau des services suivants :

- Aide cuisinier
- Clinique impôt
- Popote roulante (conducteur)
- Popote roulante (accompagnateur)
- Réceptionniste
- Transport médical*

Vous pouvez nous joindre pour vous inscrire au 450 429-6453, du lundi au vendredi de 8 h 30 à 16 h 30.

Pour en savoir plus sur les opportunités de bénévolat et soumettre votre candidature en ligne, visitez le www.cabbeauharnois.com section « Devenir bénévole ».

Au plaisir de vous rencontrer!

**Les frais d'essence pour ces services sont remboursés par le Centre d'action bénévole de Beauharnois*

IMPLIQUEZ-VOUS EN REMPLISSANT DES DÉCLARATIONS DE REVENUS

Vous aimeriez donner un coup de main à des personnes à faible revenu dans votre communauté? Vous avez des connaissances de base sur l'impôt des particuliers et vous aimeriez aider ces personnes en remplissant leurs déclarations de revenus?

LE CAB A BESOIN DE VOUS POUR SA CLINIQUE IMPÔT 2018!

En tant que bénévole, vous recevrez une formation offerte conjointement par l'Agence du revenu du Canada et Revenu Québec ainsi que tout le soutien nécessaire pour vous permettre de remplir des déclarations de revenus simples.

ACTIVITÉS DE FINANCEMENT

Le Centre d'action bénévole de Beauharnois présente sa série d'activités de financement pour l'hiver 2018. Tous les profits recueillis aideront le CAB à réaliser sa mission d'offrir des services aux personnes de 65 ans et plus, particulièrement celles en perte d'autonomie, afin de répondre à leurs besoins tout en favorisant leur maintien à domicile. **Merci de nous encourager !**

Journées smoked meat

Dates : **mercredi le 24 janvier & vendredi le 13 avril**
Heure : 11 h à 13 h 30 et 17 h à 19 h
Endroit : Salle Marie-Rose située au sous-sol du Centre communautaire de Beauharnois (600, rue Ellice, local 115)
Coût : 12 ans et plus : 14 $ • 6 à 11 ans : 7 $
5 ans et moins : Gratuit *(max. 2 enfants par adulte)*

Super brunch

Date : **dimanche le 11 février**
Heure : 9 h à 13 h
Endroit : Salle Marie-Rose située au sous-sol du Centre communautaire de Beauharnois (600, rue Ellice, local 115)
Coût : 12 ans et plus : 12 $ • 6 à 11 ans : 6 $
5 ans et moins : Gratuit *(max. 2 enfants par adulte)*

Journée spaghetti

Date : **mercredi le 28 février**
Heure : 11 h à 13 h 30 et 17 h à 19 h
Endroit : Salle Marie-Rose située au sous-sol du Centre communautaire de Beauharnois (600, rue Ellice, local 115)
Coût : 12 ans et plus : 10 $ • 6 à 11 ans : 5 $
5 ans et moins : Gratuit *(max. 2 enfants par adulte)*

Vente de tartes pour Pâques

Commandes acceptées <u>du 26 février au 23 mars</u> inclusivement au 450 429-6453.
Coût : 9 pouces : 9 $, 6 pouces : 5 $
Plusieurs choix offerts : bleuets, fraises, cerises, pommes, raisins.
Ne ratez pas l'occasion de goûter à nos délicieuses tartes!

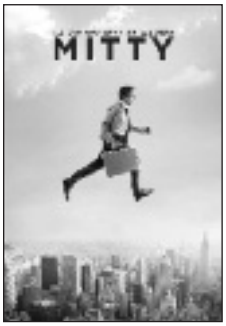
MERCI À TOUS!

Le Centre d'action bénévole est fier de présenter sa programmation d'activités pour la saison hiver 2018.

Ces activités sont réservées aux personnes de 60 ans et plus qui demeurent à Beauharnois, Saint-Étienne-de-Beauharnois et Saint-Louis-de-Gonzague. Toutes les activités se déroulent au Centre communautaire de Beauharnois (600, rue Ellice, Beauharnois).

CINÉMA CAB

Présentée une fois par mois, l'activité cinéma CAB est offerte aux personnes de 60 ans et plus. L'entrée est gratuite et une collation est fournie (croustilles et boissons gazeuses). Tous les films sont présentés dans la salle Marie-Rose (local 115).



Lundi 29 janvier, 13h15

La vie secrète de Walter Mitty

Aventure, États-Unis. Walter Mitty est un homme ordinaire, enfermé dans son quotidien, qui n'ose s'évader qu'à travers des rêves à la fois drôles et extravagants. Mais confronté à une difficulté dans sa vie professionnelle, Walter doit trouver le courage de passer à l'action dans le monde réel. Il embarque alors dans un périple incroyable, pour vivre une aventure bien plus riche que tout ce qu'il aurait pu imaginer jusqu'ici. Et qui devrait changer sa vie à jamais.

Merci au SuperClub Vidéotron de Beauharnois, notre commanditaire pour cette activité.

Le SuperClub > VIDÉOTRON
Une compagnie de Quebecor Media
Normand Brais, Propriétaire
83 rue Ellice, Beauharnois (Québec) J6N 1W7
450 225 4935
1 rue Dufferin, Salaberry-de-Valleyfield (Québec) J6S 1X9
450 377 5143

Lundi 26 février, 13h15

C'est le cœur qui meurt en dernier

Drame, Québec. Julien vient de publier un récit autobiographique relatant ses souvenirs et sa relation particulière avec sa mère. Révélations troublantes d'une vie familiale où ont pesé de lourds secrets. Sa mère, avec qui il a coupé les ponts depuis des années, prisonnière d'une Villa Soleil, ignore encore que son fils ait pu oser raconter l'impensable dans son livre. Sans savoir, elle va chercher à le revoir, racheter le temps perdu, et lui demander de l'aider à «lever le flye», ne se doutant pas qu'elle fera ainsi revivre les souvenirs enfouis.

Lundi 26 mars, 13h15

De père en flic 2

Comédie, Québec. La chance de s'approcher du lieutenant de la mafia Martin Germain s'offre enfin au commandant Jacques Laroche et son fils Marc, quand Germain et sa conjointe s'inscrivent à une thérapie de couples en forêt, et qu'ils s'y infiltrent comme participants.

Lundi 30 avril, 13h15

Lion

Drame, États-Unis / Angleterre / Australie. D'après une histoire vraie : à 5 ans, Saroo se retrouve seul dans un train traversant l'Inde qui l'emmène à des milliers de kilomètres de sa famille. Après des mois d'errance, il est recueilli dans un orphelinat et adopté par un couple d'Australiens. Devenu adulte, il pense toujours à sa famille en Inde. Armé de quelques rares souvenirs et d'une inébranlable détermination, il parcourt des photos satellites sur Google Earth dans l'espoir de reconnaître son village.

L'hiver 2018 marque le retour des après-midi de Bingo au Centre d'action bénévole pour les personnes de 60 ans et plus. Chaque partie permet de gagner des billets de loterie, et la dernière partie est une carte pleine qui permet de gagner un prix de 20 $.

Pour cette activité, il est obligatoire d'acheter son billet à l'avance auprès du Centre d'action bénévole. **Serez-vous le prochain à crier Bingo ?**

Vendredi 23 février

13 h 15 à 15 h, Salle Marie-Rose

Coût : **5 $**

Inscription obligatoire. Achetez votre billet avant le mercredi 21 février à 16h.

Vendredi 23 mars

13 h 15 à 15 h, Salle Marie-Rose

Coût : **5 $**

Inscription obligatoire. Achetez votre billet avant le mercredi 21 mars à 16h.

Vendredi 20 avril

13 h 15 à 15 h, Salle Marie-Rose

Coût : **5 $**

Inscription obligatoire. Achetez votre billet avant le mercredi 18 avril à 16h.

CLUB DE MARCHE

Dès le 10 janvier
Les mercredis de 10h à 11h

Départ dans le grand stationnement du Centre communautaire, devant la porte A (L'accès au stationnement se fait par la rue St-Joseph).

Le club de marche est ouvert à toute la population. Vous marcherez en groupe dans les rues de Beauharnois afin de favoriser une vie active tout en brisant l'isolement. Joignez-vous au groupe pour une bonne marche de santé!

Investissez dans votre santé pour favoriser le maintien d'une vie active dans un environnement sécuritaire, convivial et amusant.

STIMULATION INTELLECTUELLE

Musclez vos méninges est un atelier de stimulation intellectuelle destiné aux personnes de 60 ans et plus. D'une durée de 10 semaines, ce programme de stimulation intellectuelle permet de garder ses neurones bien actifs grâce à des jeux, de la réflexion, des discussions, de l'information ainsi que des trucs concrets pour mieux se rappeler des choses importantes.

Deux groupes sont offerts, inscrivez-vous dès maintenant !

NIVEAU 1

Inscription obligatoire
Coût : 20 $
Horaire : les mardis de 13h30 à 15h30

NIVEAU 2

Inscription obligatoire
Préalable : avoir suivi le niveau 1
Coût : 20 $
Horaire : les mardis de 13h30 à 15h30

ATELIER IPAD CAFÉ (RÉGULIER)

Dès le 11 janvier
Tous les jeudis de 9h30 à 11h30
Salle Normand-Lamoureux (202)

L'activité iPad Café constitue le rendez-vous hebdomadaire des « Seniors actifs branchés » du CAB de Beauharnois! C'est un atelier qui favorise la discussion, l'échange de connaissances et le mentorat entre les participants. Regroupés par niveau de connaissance (débutant, intermédiaire, avancé), les « Seniors actifs branchés » partagent leurs connaissances. Participer au iPad Café permet de développer ses connaissances et de découvrir des nouvelles applications et nouveaux jeux.

Apportez votre iPad! (produit Apple, avec le logo de la pomme)! Cette activité est ouverte à tous les seniors qui portent un intérêt au iPad, peu importe votre niveau de connaissance, vous êtes les bienvenus.

Vous n'avez pas de iPad? Sur réservation et sous réserve de disponibilité, le Centre d'action bénévole vous en prêtera un pour l'atelier.

LES ATELIERS THÉMATIQUES DU IPAD CAFÉ

NOUVEAU! Cet hiver, le CAB propose aux « Seniors actifs branchés » de 60 ans et plus, un programme d'ateliers thématiques reliés au iPad. Les ateliers thématiques sont présentés en alternance avec les ateliers réguliers du iPad Café.

Horaire des ateliers thématiques

- **Jeudi 18 janvier :** Pinterest
- **Jeudi 1er février :** Musique en ligne (Spotify, webradios, balados)
- **Jeudi 15 février :** Facebook
- **Jeudi 1er mars :** Présentation de jeux pour jouer à distance avec des amis
- **Jeudi 15 mars :** YouTube (incluant une partie sur les vidéos de relaxation)
- **Jeudi 29 mars :** Photos (enregistrement, modification, photos panoramiques)
- **Jeudi 12 avril :** Courriels (gestion, tri de messages, etc.)
- **Jeudi 26 avril :** Médias Sociaux

Information : 450 429-6453 ou j.roch@cabbeauharnois.com

CLUB DE JEUX DE SOCIÉTÉ

Le club de jeux de société du Centre d'action bénévole s'adresse aux personnes de 60 ans et plus qui souhaitent apprendre ou redécouvrir les **jeux de société** (jeux de table). **Inscription obligatoire.**

Club de JEUX DE SOCIÉTÉ pour cerveaux actifs

Durée : Session de 4 mois, du 15 janvier au 26 avril

Coût : 10 $ pour la session, incluant les visites à la boutique Courajeux

Ateliers réguliers : Les lundis de 13h30 à 15h30 *(Note : l'atelier fera relâche les lundis 29 janvier, 26 février, 26 mars, 2 avril et 30 avril)*

Sessions de jeux à la boutique Courajeux :
Les jeudis de 13h30 à 15h30 : 1er mars et le 26 avril*

Local : Salle Normand-Lamoureux (local 202)

*D'autres sessions de jeux à la boutique pourront être organisées en cours de session.

Venez vous amuser avec nous! Pour en savoir plus ou pour vous inscrire, contactez-nous au 450 429-6453.

Coin lecture

Par Lise Julien

L'AMOUR DE LA LECTURE (PARTIE 2)

Je vous reviens avec la suite de ma chronique sur le changement dans la littérature populaire des dernières années. Quand je vous ai laissé à la fin de ma chronique précédente, je vous parlais des œuvres qui étaient devenues des classiques. Je reprends donc avec des auteurs plus contemporains.

L'auteur **Guy Des Cars** était prolifique avec **La Dame du Cirque** ou **La Cathédrale de Haine**.

Françoise Sagan était une auteure populaire avec **Un Certain Sourire** tandis que **Simone de Beauvoir** écrivait **L'Invitée**. Et que dire de **Charles Exbrayat** avec **Imogène**, l'héroïne de ses romans policiers. Il y avait aussi **Frank Slaughter**, auteur américain donc les œuvres commençaient à être traduites en français tel que : **Afin que Nul ne Meure** ou **Le Cœur a ses Raisons.** Que dire d'**Agatha Christie**, cette grande dame anglaise et de ses polars qui, eux aussi sont devenus des classiques du roman policier; rappelez-vous de **Le Crime de l'Orient Express** ou **Dix Petits Nègres** qui a été adapté au cinéma sous le titre **Dix Petits Indiens.**

Puis sont arrivées **Danielle Steele** et **Judith Krantz**, suivies de **Nora Roberts** avec tous ses romans faciles à lire. Il y avait bien sûr **Stephen King**, le maître incontesté du roman fantaisiste, ainsi que d'autres œuvres de science-fiction comme **2001 : L'Odyssée de l'Espace** de **Arthur C. Clarke**. Comme je n'avais pas l'imagination très fertile pour ce type d'aventure, je ne me suis jamais passionnée pour ce genre de littérature. Par contre, j'ai encore dans ma bibliothèque la série de **Jean Auel** et **Les Enfants de la Terre**, **Ken Follet** et **Les Piliers de la Terre** qui voisinent les **Harry Potter** de **J.K. Rowling.**

Durant ces mêmes années, de bons auteurs québécois ont succédé à **Roger Lemelin** avec son **Au pied de la Pente Douce** ou **Claude Henri Grignon** avec **Un Homme et son péché**; qu'on pense à **Alice Parizeau** et **Les Lilas Refleurissent à Varsovie,** d'**Arlette Cousture** et **Les Filles de Caleb**, de **Régine Deforges** et **La Bicyclette Bleue** ou encore d'**André Mathieu** avec **L'été d'Hélène**. Qui se souvient de la Boîte à Mathieu?

Un genre littéraire tout à fait différent qui a pris de l'ampleur est le monde de la bande dessinée, dont les plus populaires étaient **Goscinny** et **Uderzo** avec **Astérix**.

Cependant les œuvres de non-fiction étaient aussi très recherchées. Les biographies font partie du genre de livres qu'on aimait et qu'on aime encore lire. Les ouvrages de style à tendance psychologique spécialement l'amélioration de la personnalité, l'aide personnelle pour bien réussir sa vie et la santé connaissaient une très grande popularité. Et même les livres de cuisine et de bricolage sont toujours populaires.

Vers la fin du 20e siècle, la traduction française de nombreux auteurs anglais, américains, italiens, suédois et j'en passe, nous a permis de connaître un autre genre de romans plus fantaisistes. Qu'on pense à **Stieg Larsson** et sa série **Millenium** avec son héroïne, génie de l'électronique; ou encore **Diana Gabaldon** avec Claire et Jimmy et leurs voyages dans le temps. Qu'on pense à **Anne Robillard** et **Les Chevaliers d'Émeraude**, quel sujet fantaisiste! **Kathy Reichs** sait encore aujourd'hui, dans chacun de ses romans, nous donner un aperçu de la nature scientifique avec laquelle elle réussit à résoudre un crime. **John Grisham** peut nous tenir en haleine avec ses techniques d'avocat en nous racontant une histoire de meurtre. **Dan Brown** peut insuffler une note religieuse dans un roman policier, nous parler électronique et y mêler des organisations comme les Chevaliers du Temple ou les Francs-Maçons. Même **EL James** réussit, avec ses **Cinquante Nuances de Grey,** à traiter un sujet tabou et à en faire un succès.

Je n'ai pas beaucoup d'affinités pour la science-fiction; cependant j'aime bien les romans d'aventures un peu futuristes, et parmi les nombreux auteurs, je privilégie **Clive Cussler** et son livre **La Horde** dont le sujet est le contrôle de la température et de la pluie.

Mentionnons les spécialistes du roman policier comme **James Patterson**, **Michael Connelly**, l'équipe mari et femme **Kellerman**, **Patricia Cornwell**. **J.D. Robb** et tant d'autres qui savent exploiter le côté sombre des criminels et nous amener à vivre des situations qui dépassent notre quotidien plutôt pacifique. La limite n'est que l'imagination de l'auteur capable de nous entraîner avec lui dans une aventure qui nous captivera.

Les auteurs québécois savent aussi très bien nous envoûter par leurs écrits. Que dire de l'ensemble de l'œuvre de **Michel Tremblay**; de **Michel David** malheureusement parti trop tôt, de **Louise Tremblay-D'Essiambre**, de **Christine Brouillette**, et combien d'autres qui utilisent leur imagination pour nous divertir.

La littérature est, depuis des années, un instrument de détente, de culture, d'éducation, d'instruction et même de propagande. Cependant elle est de plus en plus remplacée par les jeux électroniques, mais il y a encore parmi les plus jeunes un désir de prendre un livre et, même si c'est seulement en images, d'y trouver un grand plaisir.

J'espère que cet article vous a plu. N'hésitez pas à me faire parvenir vos suggestions de lecture en vue d'une prochaine chronique.

Bonne lecture!

Coin techno

Applications & jeux

Par Julie Roch

Les participants de l'atelier iPad Café me font part régulièrement de leurs découvertes de jeux et d'applications. Aujourd'hui, je vous présente un jeu qui fait appel à votre sens de l'observation.

THE SECRET SOCIETY (LA SOCIÉTÉ SECRÈTE)

Disponible sur Apple Store, Google play et dans la boutique Microsoft pour jouer sur un ordinateur.

Secret Society est un jeu qui fera appel à votre sens de l'observation. Il permet de faire travailler le cerveau et de demeurer alerte. Le but du jeu est de retrouver des objets cachés dans différentes scènes ou paysages. Des mini-jeux variés sont également présentés au long du parcours. Une histoire accompagne le jeu, et dès les premiers instants, un didacticiel complet guide les nouveaux joueurs afin qu'ils se familiarisent avec les fonctionnalités du jeu, et leur explique l'histoire entourant la « société secrète ».

Ce jeu est absolument gratuit, mais vous avez la possibilité d'acheter des bonus. Il n'est pas obligatoire d'acheter quoi que ce soit pour jouer à ce jeu. Il est possible de désactiver les achats intégrés dans les paramètres de votre appareil.

CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE
Calendrier aide-mémoire (à conserver) – Information : 450 429-6453

JANVIER

10 janv. : Reprise du dîner-soleil, de la popote roulante et du club de marche
11 janv. : Reprise de la livraison des repas congelés et de l'atelier iPad Café
15 janv. : Début de la session du Club de jeux de société
24 janv. : Journée smoked-meat
29 janv. : Cinéma CAB

FÉVRIER

11 févr. : Super brunch
23 févr. : Bingo
26 févr. : Cinéma CAB
26 févr. au 23 mars : Vente de tartes pour pâques
28 févr. : Journée spaghetti

MARS

1er mars au 5 avril : Clinique impôt (mardis et jeudis)
23 mars : Bingo
26 mars : Cinéma CAB

AVRIL

13 avr.: Journée smoked-meat
20 avr. : Bingo
30 avr. : Cinéma CAB

MAI

29 mai : Assemblée générale annuelle

ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

Lundi de 13h30 à 15h30 : Club de jeux de société
Mardi de 13h30 à 15h30 : Atelier de stimulation intellectuelle
Mercredi de 10h à 11h : Club de marche
Jeudi de 9h30 à 11h30 : iPad Café

CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE BEAUHARNOIS
Une présence rassurante!

600, rue Ellice, local 106
Beauharnois (Québec) J6N 3P7
450-429-6453 (service de répondeur)
info@cabbeauharnois.com
www.facebook.com/cabbeauharnois
@cabbeauharnois
wwww.cabbeauharnois.com

PERSONNES RESSOURCES:
Louise Lebrun, directrice générale
Roger Pilon, président

BUT:
Promouvoir l'action bénévole dans les différents secteurs de l'activité humaine.
Orienter et référer les bénévoles.
Offrir des services bénévoles pour améliorer la qualité de vie des personnes âgées.
Apporter aux organismes un soutien technique.

TERRITOIRE COUVERT:
Beauharnois, Saint-Étienne-de-Beauharnois et Saint-Louis-de-Gonzague

HEURES D'OUVERTURE:
Lundi au vendredi de 8 h 30 à 16 h 30

ACTIVITÉS ET SERVICES:
Accueil et référence
Activités sociales
Activités de stimulation intellectuelle
Activités intergénérationnelles
Atelier d'initiation au iPad
Bonjour quotidien
Bingo
Causeries/conférences
Cinéma
Clinique d'impôt
Club de jeux de société
Club de marche
Dîner-soleil
Formation
Popote roulante/repas congelés
Rédaction de formulaires
Transport
(médical, humanitaire et aide aux courses)