

Les services offerts par le Centre d'action bénévole de Valleyfield

- Accompagnement-transport
- Activité de création
- Activité de marche
- Activité physique
- Bibliothèque mobile
- Bonjour quotidien
- Carrefour d'information pour aînés
- Clinique d'impôt
- Conférences et ateliers
- Dîner de l'amitié/capsule santé
- Liens intergénérationnels : correspondance et lecture en milieu scolaire, cours de tablette auprès de groupes de personnes âgées
- Projet tricot
- Rédaction de formulaire
- Réparation mineure
- Visite et téléphone amical/parrainage
- Programme « **Aider sans s'oublier** » pour les proches aidants d'aînés
- Mon ange gardien
- Éditeur de « **La boussole** » : guide des ressources communautaires

Si le bénévolat vous intéresse,
communiquez avec nous au :
450 373-2111

Jouons pour la bonne cause !

SPÉCIAL DE NOËL

**4 000 \$
À GAGNER**

LE MERCREDI 4 DÉCEMBRE
19 H 30

HD 555
Câble 13
NousTV



Télé
Bingo

**DU CENTRE
D'ACTION BÉNÉVOLE
DE VALLEYFIELD**



95, rue Salaberry, Salaberry-de-Valleyfield (Québec) J6T 2H5
Tél. : 450 373-2111 • Courriel : info@cabvalleyfield.com
Site Internet : www.cabvalleyfield.com
Facebook : <https://fr-fr.facebook.com/cabvalleyfield/>

23 janvier | 13 h 30
La bientraitance
envers les aînés

20 février | 13 h 30
Échange-conférence

Quels sont les
besoins réels
des aînés d'aller
ou non en
résidence ?

19 mars | 13 h 30
Conférence-atelier

Réduire son
stress avec la
méditation

23 avril | 13 h 30
(Semaine de
l'action bénévole)

Conférence
L'audition et le
vieillessement

13 mai | 13 h 30
Atelier sur
la généalogie

21 mai | 13 h 30
Contes et
légendes de
notre
patrimoine
vivant

PROGRAMMATION
HIVER
2020



23 janvier 2020 à 13 h 30

La bientraitance envers les aînés

Par **Chantal Sauvé**, intervenante

Le groupe d'intervention SAVA (Soutien aux aînés victimes d'abus), projet issu de l'organisme Le G.R.A.V.E.S (Grand Rassemblement des Aînés de Vaudreuil et Soulanges), vient vous présenter une conférence ayant pour but de nous sensibiliser aux abus et à la maltraitance envers les personnes âgées. Que vous soyez victimes ou témoins, il est important de reconnaître les signes et de dénoncer.

Gratuit

Inscription : 450 373-2111



20 février 2020 à 13 h 30

Échange-conférence

Quels sont les besoins réels des aînés d'aller ou non en résidence ?

Par **Yvon Boucher**, La Bande à Clip
Présentation du clip s'intitulant « **Les résidences dernier soleil** ». Venez échanger avec la Bande à Clip au sujet de la prolifération des résidences pour personnes âgées versus les besoins réels des aînés en matière d'hébergement et de services à domicile. La Bande à Clip est un groupe de personnes de la région du Suroît qui combinent leur esprit d'analyse, leur créativité et leur humour afin de produire de courts clips et animer des échanges-conférences autour de questions de société. Un échange qui promet d'être fort intéressant !

Durée : 1 h 30 (environ)

Gratuit

Inscription : 450 373-2111

19 mars 2020 à 13 h 30

Conférence-atelier

Réduire son stress avec la méditation



Par **Lucie Vachon**, professeure de yoga et infirmière de formation
Vous apprendrez des techniques de méditation visant à réduire le stress. Venez vous détendre avec nous !

Durée : 90 minutes

Gratuit

Inscription : 450 373-2111

23 avril 2020 à 13 h 30

Semaine de l'action bénévole

Conférence sur l'audition et le vieillissement

Par **Éric Laniel**, audioprothésiste à la Clinique auditive Laniel



M. Laniel viendra vous parler des problèmes d'audition que nous pouvons rencontrer lors du vieillissement et même, à tout âge.

M. Laniel fera des tests de dépistage

de problèmes auditifs sur place.

Durée : environ 1 h 30 à 2 h 00

Gratuit

Inscription : 450 373-2111

21 mai 2020 à 13 h 30

Contes et légendes de notre patrimoine vivant

Par **Robert Payant**, enseignant à la retraite et fondateur des Productions Passementerie

M. Robert Payant, animateur en patrimoine vivant, vous réserve une



rencontre divertissante pendant laquelle il vous fera découvrir les contes et les légendes de notre patrimoine vivant.

Il saura vous transmettre sa passion pour les histoires et ses personnages racontés de génération en génération depuis les trois derniers siècles.

Durée : 90 minutes

Gratuit

Inscription : 450 373-2111

13 mai 2020 à 13 h 00

Atelier sur la généalogie

Présenté par trois chercheurs de la Société d'histoire et de généalogie de Salaberry
Vous aimeriez connaître les origines de votre nom de famille ? Venez participer à cet atelier qui aura

lieu au sous-sol de la bibliothèque Armand-Frappier, au centre de recherche Paul-Émile Prigent. **Jean-Louis Lacelle, Sylvie Abel**

et **Marcel Derepentigny** vous guideront dans vos recherches afin d'en découvrir davantage sur vos ancêtres. Vous n'avez qu'à apporter un crayon à mine et des feuilles de papier. Un atelier qui promet d'être fort intéressant et instructif !

Durée approximative : 2 h 00

Nombre maximum de participants : 10

Coût : gratuit

Inscription : 450 373-2111

