

Services offerts :

- ♦ « Aider sans s'oublier » pour les proches aidants
- ♦ Accompagnement-transport
- ♦ Activité de création
- ♦ Activité de marche
- ♦ Animation d'activités physiques
- ♦ Boîte à lire
- ♦ Bonjour quotidien
- ♦ Bibliothèque mobile
- ♦ Carrefour d'information pour aînés
- ♦ Clinique d'impôt
- ♦ Conférence pour les personnes de 50 ans et plus
- ♦ Dîner de l'amitié et capsule santé
- ♦ Éditeur de « La boussole », guide des ressources communautaires
- ♦ Projet tricot
- ♦ Rédaction de formulaires
- ♦ Réparation mineure
- ♦ Visite amicale / Parrainage
- ♦ Liens intergénérationnels : correspondance et lecture

TELÉ-BINGO *Jouons pour une bonne cause!*

dès le 11 janvier 19 h 30

COGECOTV câble 13 et HD 555



450 373-2111

PROGRAMMATION

Centre d'action bénévole de Valleyfield

35 ans de petits gestes

1982-2017

POUR UNE BIEN GRANDE CAUSE

♦
HIVER
2017
♦



CONFÉRENCE

50 +

Les différents revenus possibles à la retraite

Par Mathieu Guénette

Venez participer à cette séance d'information offerte par Service Canada, qui a pour but d'aider les gens à comprendre le système de revenus de retraite du Canada et à se prévaloir des prestations de retraite du régime public:

- Sécurité de la vieillesse
- Supplément de revenu garanti
- Allocation
- Allocation au survivant
- Séparation involontaire et le revenu estimatif

JEUDI
19
JANVIER
13H30

Renseignements/Inscription:
450 373-2111
Faites vite: maximum de 30 personnes

95, Salaberry
Salaberry-de-Valleyfield



15 \$
pour les
quatre
après-midis
matériel
inclus

Atelier d'initiation à la peinture sur bois

Animé par Jacinthe Courval

Venez vous initier à la peinture acrylique, en peignant des fleurs sur une planche de bois.

Vous apprendrez entre autres, comment reproduire des fleurs avec pochoir et/ou décalque. Pour tous les degrés d'habiletés manuelles.

Les mardis 2, 9, 16 et 23 mai 2017

13 h 30 à 16 h

Faites vite: maximum de 12 inscriptions
Réservation au plus tard le 21 avril 2017

450 373-2111

ÊTES-VOUS UN PROCHE AIDANT?



Nous offrons gratuitement les ateliers « **Aider sans s'oublier** »

Objectifs :

- ◆ Prévenir l'épuisement chez les proches aidants
- ◆ Offrir des moyens pour identifier ses forces et ses difficultés
- ◆ Connaître les ressources du milieu

Prochaines séries d'ateliers:

Les jeudis de 9 h à 12 h

- ◆ Du 12 janvier au 23 février
- ◆ Du 16 mars au 27 avril
- ◆ Du 18 mai au 29 juin

Pour plus d'information sur les services offerts ou

CONFÉRENCE

50 +

LE SUICIDE



Par Sylvie Mayer,
Formatrice du Tournant

Pour comprendre ce qui amène une personne à cette option, et pour savoir reconnaître les signes, venez participer à cette conférence qui vous éclairera.

Démystifier cette honte, cette peur d'être jugé et ce sentiment de culpabilité. Lorsque nous avons besoin d'aide, le premier pas est le plus difficile à faire.

Vous apprendrez notamment les mesures de prévention!

JEUDI

11

MAI
13H30

Renseignements/Inscription:
450 373-2111

Participez en grand nombre !

95, Salaberry
Salaberry-de-Valleyfield



CONFÉRENCE

50 +

Démystifier la dépendance affective

Ce problème, souvent plus répandu qu'on le croit, affecte les relations entre individus.

Venez vous informer sur la dépendance affective et vous apprendrez entre autres :

- La honte, la source de la dépendance
- Les comportements de survie
- Comment reconnaître notre dépendance et/ou celle d'un proche

JEUDI

9

FÉVRIER
13H30

Renseignements/Inscription:
450 373-2111

Participez en grand nombre !

95, Salaberry
Salaberry-de-Valleyfield



CONFÉRENCE

50 +

La méthode Dien Chan et techniques d'automassage

Par Marjolaine Goulet

Venez explorer les possibilités qu'offre la méthode Dien Chan (réflexologie multifaciale) et apprendre différentes techniques d'automassage:

- Pour le matin
- Pour favoriser le sommeil
- Pour stimuler le système immunitaire et lymphatique
- Comment diminuer les symptômes de la ménopause

Dien Chan
multireflex

JEUDI

9

MARS
13H30

Renseignements/Inscription:

450 373-2111

Faites vite: maximum de 30 personnes

95, Salaberry
Salaberry-de-Valleyfield



CONFÉRENCE

50 +

La communication non verbale et para verbale

Par Dulcinée Langfelder,
Projet Victoria

À la fois théorique et pratique, cet atelier vise à doter les participants d'outils pour une meilleure maîtrise des messages qui se communiquent, au-delà de la simple parole : geste, posture, regard, ainsi que le ton de voix, volume, rythme et intonation.

OBJECTIFS :

- Développer sa capacité à être à l'écoute
- Apprendre à être conscient de son propre corps et de ce que les autres peuvent en percevoir
- Identifier des attitudes positives et négatives en situation de communication
- Mettre en application des conseils pratiques et simples pour améliorer la communication

JEUDI

13

AVRIL
13H30

Renseignements/Inscription:

450 373-2111

Maximum : 25 personnes!

95, Salaberry
Salaberry-de-Valleyfield

