



CARREFOUR BIENVEILLANCE 50+

Pour un vieillissement actif et heureux dans Vaudreuil-Soulanges



Infolettre
Décembre 2024



Jeudi le
5
décembre

JOURNÉE INTERNATIONALE DES BÉNÉVOLES

Bénévolat, c'est brillant !



Ensemble, faisons briller la lumière des bénévoles de partout au Québec et au-delà!

Merci de tout cœur pour votre engagement et pour tout ce que vous accomplissez pour enrichir nos communautés.

Ensemble, célébrons l'esprit du bénévolat!



Québec

rabq.ca/5decembre

Les bureaux seront fermés du 23 décembre au 3 janvier - retour le 6



TCA

TABLE DE CONCERTATION DES AÎNÉS
VAUDREUIL - SOULANGES

A la recherche de: 2 représentant.e.s aîné.es de la population Poste bénévole

Deux personnes âgées de 50 ans et plus, choisies et nommées par les membres, désirant parler au nom des personnes âgées et ayant un intérêt pour les questions touchant celles-ci. La nomination des représentants de la population âgée se fait aux deux ans. La TCA-VS a deux membres représentant.e.s aîné.e.s de la population : un représentant le secteur Vaudreuil, un représentant le secteur Soulanges

Qualités requises :

- Avoir un esprit collaboratif
- Être capable de s'exprimer
- Connaître les enjeux des aînés du territoire
- Être connu.e pour son implication ou désireux (se) de le devenir

Pour ceux et celles intéressé.es à occuper un poste représentant.e aîné.e, SVP faites parvenir une courte lettre expliquant vos motivations et la qualité de votre candidature, **au plus tard le 6 janvier 2025, à M. Clément Bergeron à l'adresse de courriel suivante : clement@mwcnc.ca**



On se met dans l'esprit de Noël?



Noël n'est pas que le 25 décembre. Noël, c'est toute la période de préparation. Quand arrive décembre, il est possible de célébrer l'esprit du temps des Fêtes. Ainsi, Noël devient un état d'esprit. Et on ne parle même pas de cadeaux! Semez la bonne humeur, ouvrez votre cœur, faites plaisir aux autres et savourez les rituels qui font du bien.

Voici 12 activités, idées et projets qui permettent de propager l'esprit de Noël autour de vous. À vous de choisir ce qui vous attirent. Amusez-vous! Pourquoi ne pas vous créer un calendrier de l'Avent personnalisé, piger une idée à réaliser par jour ou les prévoir directement à votre agenda?

1. Acheter une bougie au parfum qui éveille un souvenir relié à Noël. Cannelle? Gingembre? Sapin?
2. Fabriquer des cartes de Noël personnalisées.
3. « Pimper » votre couronne de Noël en rajoutant des décorations.
4. Acheter une nouvelle décoration pour votre sapin de Noël en la choisissant avec soin.
5. Décorer votre bureau de travail.
6. Faire une liste de lecture de chansons de Noël selon différentes thématiques : Noël lounge, Noël pimpant, musique traditionnelle, musique instrumentale, etc.
7. Porter des bas de Noël.
8. Visiter un marché de Noël.
9. Organiser une journée de cuisine « souvenir » avec des proches.
10. Confectionner un potpourri maison spécial « odeur de Noël ».
11. Faire des biscuits de Noël, les décorer et les offrir aux voisins.
12. Laissez aller votre imagination...



Tirage au sort de 3 paniers cadeaux

Suite à un tirage au sort, trois membres de l'organisme se sont mérité un panier cadeau. Restez à l'affût, une intervenante de l'organisme contactera les heureux gagnants.



Message de l'équipe

À l'approche des fêtes de fin d'année, toute l'équipe du Carrefour Bienveillance 50+ souhaite de tout coeur que tous vos voeux deviennent réalité et que cette période vous apporte du bonheur, santé, prospérité et sérénité

En cas d'urgence: composez le 911

**En situation de crise: contactez
le Tournant 450-371-4090 ou 1-833-371-4090
Pour toute autre situation: contactez le CISSMO au
450-455-6171**