



Relation  
Bienveillance  
Se retrouver  
Se recentrer  
Relâcher  
Vivre  
Sens  
Guérir  
Soi  
Accueillir  
Respirer  
S'écouter  
Décider  
Aimer  
Corps  
Reconnaître  
Conscience  
Ame  
Découvrir  
Grandir  
S'apaiser  
Guider  
Eclairer  
Intuition  
Evoluer  
Emotion  
Joie  
Subtil  
S'arrêter  
Ressentir  
Présence

## PRENDRE SOIN DE SOI

« Prendre soin de soi ce n'est pas égoïste, c'est nécessaire. »

- Mandy Hale

« Il n'y a personne qui peut prendre mieux soin de vous que vous ! »

- Ginette Dumas  
intervenante sociale

- Guylaine Trudel  
infirmière, CSSS de l'Énergie



**Le 5 décembre, la journée internationale des bénévoles**, quelle belle occasion pour souligner l'énorme travail des bénévoles des Repas Partagés.

Les Repas Partagés de Notre-Dame-de-l'Île-Perrot, avec l'équipe du tonnerre de Sylvie Gauthier, soulignait récemment le 30 ième anniversaire.

**ENSEMBLE, Faire une vraie différence**

**JOURNÉE INTERNATIONALE  
DES BÉNÉVOLES**

[rabq.ca/5decembre](http://rabq.ca/5decembre)



Organisée par le



Québec 

38<sup>e</sup> édition · 5 décembre 2023



## 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 32 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.





## Tirage au sort de 4 prix

De nouveau cette année nous ferons, par tirage au sort, quatre (4) heureux parmi les membres. 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 **Grand Rassemblement des Aînés de Vaudreuil et Soulanges** (très prochainement **Carrefour Bienveillance 50+**) souhaite de tout cœur que tous vos voeux deviennent réalité et que cette période vous apporte du bonheur, santé, prospérité et sérénité



Fermeture des bureaux:  
du 22 décembre  
au 5 janvier inclus

**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**



Abonnez-vous à notre page

