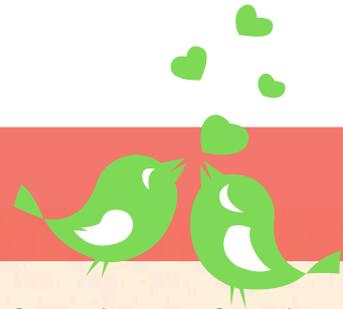




CARREFOUR BIENVEILLANCE 50+

Pour un vieillissement actif et heureux dans Vaudreuil-Soulanges

Infolettre
février 2025



7 façons de répandre l'amour autour de soi à la Saint-Valentin

En cette période où il faut prendre soin de soi et des autres plus que jamais, pourquoi ne pas en profiter pour multiplier les petits gestes attentionnés autour de soi? Voici 7 façons de partager un peu d'amour avec tous ceux qui nous entourent.

1. S'aimer d'abord soi-même

Prendre du temps juste pour soi pour faire ce qui nous plaît, ce n'est pas du tout égoïste! C'est même essentiel pour recharger ses batteries une fois de temps en temps. Cette Saint-Valentin, prenez un moment en solo pour prendre soin de vous et vous gâter, tout simplement parce que vous le méritez bien! En manque d'inspiration? Planifiez-vous une soirée de détente: commandez de votre resto favori et regardez un film qui vous fait du bien avant de terminer la soirée dans un bain moussant ultrarelaxant.

2. Célébrer dans son cocon amoureux



La Saint-Valentin est l'occasion parfaite de casser la routine et de célébrer la beauté de votre relation en faisant une petite folie. Pourquoi ne pas vous organiser une soirée ultrachic, mais... à la maison? Exit les vêtements mous: on se met sur son 31, on place une bouteille de bulles au frigo, et on se commande un repas somptueux digne des rois. N'oubliez pas, bien sûr, de prendre quelques photos pour immortaliser ce doux moment.

3. Se coller avec ses formats mini

En famille la tendresse se vit au quotidien et ce jusque dans les plus petits gestes. Pour émerveiller vos tout-petits et enfants d'âge scolaire, pourquoi ne pas faire de la Saint-Valentin une grande fête de l'amour? Aidez les plus jeunes à bricoler des décorations telles des guirlandes ou des cartes de souhaits afin d'agrémenter la maison. Vous pouvez y ajouter des mots doux et des compliments pour chaque membre de la famille. Pour rendre la journée encore plus festive, préparez des collations rouges et, bien sûr, n'hésitez pas à offrir des câlins à volonté!



4. Se rapprocher des premiers à nous avoir aimés

Ah! L'amour inconditionnel des parents et des grands-parents, c'est si doux et si précieux! Ils ont pris soin de vous depuis le jour 1 et vous ont vu grandir et évoluer depuis. Pourquoi ne pas profiter de la Saint-Valentin pour leur démontrer que vous pensez à eux? Exprimez votre reconnaissance et votre amour en rassemblant les photos que vous avez avec eux, puis envoyez-leur l'album photo avec une petite note affectueuse. Ils seront ravis de se remémorer tous ces beaux souvenirs avec vous.

5. Apprécier ses copains d'abord

Nos amis sont tellement précieux: ils sont présents à nos côtés dans les bons moments, comme dans les moins bons. À l'occasion de la Saint-Valentin, prenez le temps de célébrer vos différentes amitiés. C'est le moment parfait de rédiger à chacun de vos amis un joli message pour les remercier de leur soutien, de leur écoute, ou encore de leur humour qui fait du bien au moral. Mentionnez-leur comment leur présence a un impact positif dans votre vie. Agrémentez votre message de photos que vous avez prises ensemble et d'anecdotes cocasses, et le tour est joué. Vous ferez des heureux, c'est garanti!

6. Chouchouter nos compagnons à quatre pattes

Nos compagnons à quatre pattes, eux, nous accompagnent sans jugement dans nos meilleurs moments comme dans les pires. Ces derniers temps, ils ont souvent eux aussi participé à nos multiples réunions en vidéo et ont dû s'adapter à notre présence plus fréquente à la maison. Pas toujours facile! À la Saint-Valentin, gâtez-les en leur offrant leur récompense favorite ou un nouveau jouet qu'ils adoreront.

Bisous garantis!

7. Partager avec ceux qui en ont le plus besoin

Si votre situation le permet, pourquoi ne pas répandre aussi un peu d'amour en dehors de votre réseau, avec ceux qui sont dans le besoin? Que votre compassion aille du côté des animaux en refuge, des aînés vivant seuls, ou encore des familles dans le besoin, il y a tant de gens et de causes à qui on peut donner un peu de soutien et d'amour. Si vous souhaitez offrir un coup de pouce, vous pouvez faire un don à un organisme qui vous tient à coeur, apporter vos surplus de nourriture dans des frigos communautaires, ou encore offrir quelques heures de votre temps en faisant du bénévolat. Donner est tellement gratifiant.

Quelle belle façon de répandre l'amour!



ACTIVITÉ DES REPAS PARTAGÉS UNE ACTIVITÉ POUR CRÉER DES LIENS ET BRISER L'ISOLEMENT

Statistiques

référence: rapport d'activités 2023-2024

Moyenne de repas servis par mois:	568
Moyenne de bénévoles par mois:	83
Total heures de bénévolat:	4002
Total des participants par année:	4469
Total de repas servis par année:	5115



Calendrier pour le mois de février 2025

- N.D. de l'Île-Perrot mercredi le 12 février
- St-Lazare jeudi le 13 février
- Pincourt mardi le 18 février
- Rigaud jeudi le 20 février
- Ville Île Perrot mercredi le 26 février

Pour plus d'informations veuillez nous contacter au
450-424-0111 ou centredereferences@carrefourbienveillance.org