

## Activités spéciales

### Disco-soupe

21 septembre 2019 de 9h à 11h  
Marché public de Saint-Bruno



Venez participer à la préparation d'une soupe communautaire et faire partie d'un mouvement solidaire et festif en posant un geste contre le gaspillage alimentaire.

### Journée internationale des aînés

1er octobre 2019

8h30: Café-concert avec petit-déjeuner au Centre Marcel-Dulude. Suite au concert, participez à un quiz avec les policières communautaires du Service de Police de l'agglomération de Longueuil.



13h30: Randonnée et atelier sur la faune et la flore au Parc national du Mont-Saint-Bruno en compagnie d'un garde-parc de la Sépaq. Point de rencontre: Pavillon d'accueil

Ces activités sont offertes gratuitement en collaboration avec la ville de Saint-Bruno. L'inscription au CAB est obligatoire pour participer.

### Souper solidaire

18 octobre 2019 dès 17h dans le stationnement du CAB

Dans le cadre de la Nuit des sans-abri, des activités afin de démystifier le phénomène de l'itinérance et poser un geste solidaire.

Ambiance festive pour toute la famille ! Venez en grand nombre !

Événement gratuit. Merci d'apporter des denrées non périssables.



## CAB Les p'tits bonheurs

Le Centre d'action bénévole Les p'tits bonheurs participe activement à l'amélioration de la qualité de vie individuelle et collective.

Voici les services offerts:

- **Les services aux individus** qui se divisent en sous-catégories;
  - ⇒ services aux aînés / maintien à domicile
  - ⇒ services alimentaires
  - ⇒ services saisonniers
  - ⇒ services à la population
- **Les services aux bénévoles**
- **Les services aux organismes**



Pour en savoir davantage:  
[www.cabstbruno.org](http://www.cabstbruno.org)

### Inscriptions, questions, informations?



450-441-0807



[infocab.petitsbonheurs@cabstbruno.org](mailto:infocab.petitsbonheurs@cabstbruno.org)

### Vous avez du temps à donner ?

Nous sommes toujours à la recherche de nouveaux bénévoles !!!

*Merci de prendre rendez-vous*

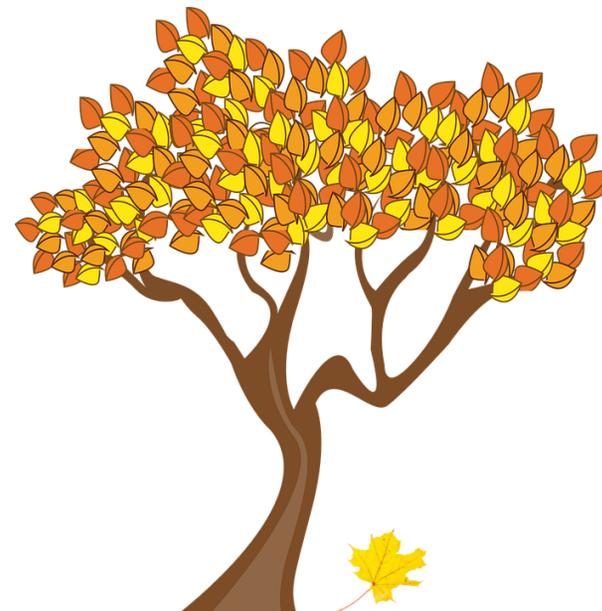
Pour tout savoir sur les promotions de la Friperie, abonnez-vous à:



**Friperie-du-CAB-Les-p'tits-bonheurs**



Un petit geste... un grand bonheur



Programmation

Automne 2019

1665 rue Montarville

Saint-Bruno-de-Montarville

Qc J3V 3T8



450-441-0807



[www.cabstbruno.org](http://www.cabstbruno.org)



# Calendrier des ateliers, conférences et activités



## Pique-nique de la Rentrée des bénévoles

**29 août 2019 à 11h30**

### **Lac du village**

(point de rencontre rue Lakeview face à l'église)

Venez luncher, jaser et marcher !

Une belle occasion de se retrouver après la saison estivale !

Apportez votre chaise et votre lunch.

*Pique-nique suivi d'une marche amicale.*



## Ateliers de conversation en anglais, langue seconde

Pour ceux qui veulent exercer ou perfectionner leur pratique de la langue anglaise tout en socialisant avec de nouvelles personnes.

**Les vendredis de 9h à 11h ou 13h à 15h**

Du 6 septembre au 13 décembre 2019

**Centre communautaire de Saint-Bruno  
53 Chemin de la Rabastalière Est**

\* *Contribution volontaire*



## Diners communautaires (\$)

Participer aux dîners communautaires est une belle occasion de rencontrer des gens et de déguster un bon repas pour 6%. Un transport peut être assuré par les bénévoles, à bord de notre camionnette, pour les personnes qui ne peuvent se déplacer.

### **Les mardis de 12h à 13h30**

10, 24 septembre

8, 22 octobre

5, 19 novembre

3, 17 décembre

**Centre communautaire de Saint-Bruno  
53 Chemin de la Rabastalière Est, salle 127**



## Cuisine collective (\$)

Un petit groupe de personnes se rencontrent pour mettre en commun leur temps, argent et compétences afin de confectionner des plats économiques, sains et appétissants.

**Groupe A:** un mardi sur deux de 9h à 12h  
du **17 septembre** du **10 décembre 2019**

**Groupe B:** un mardi sur deux de 9h à 12h  
du **24 septembre** au **17 décembre 2019**

**Prendre note qu'il y a une rencontre de planification le vendredi précédant en prévision de l'atelier de cuisine.**

*Les rencontres de planification se font au CAB et les ateliers de cuisine ont lieu à l'Église St-Augustine, entrée rue Roberval.*

## Cafés-causeries

Le dernier vendredi du mois, vous pouvez assister à une présentation par un conférencier et échanger avec lui par la suite. Café et viennoiseries y sont servis. Thématiques variées.



### **Les vendredis de 9h à 10h30**

- 25 octobre
- 29 novembre
- Date à confirmer en décembre

**Manoir St-Bruno, 1540 rue Montarville**

\* *Contribution volontaire*

## **Formation gratuite pour les bénévoles:**

### S'outiller pour mieux aider

**6 novembre de 9h à 12h**  
**Salle de conférence du CAB**



Cette formation s'adresse aux bénévoles qui sont ou peuvent être en contact avec des personnes vulnérables (difficultés temporaires ou financières, aînés isolés ou autres). L'objectif est de comprendre davantage leur réalité afin de mieux les accompagner.

La formation a également pour objectifs de:

- Reconnaître les attitudes à développer pour favoriser la reprise du pouvoir d'agir des usagers;
- Mieux repérer les situations potentielles de maltraitance chez les aînés;
- Connaître ses rôles et ses limites, en tant que bénévole;
- Être mieux outillé pour prévenir et réagir face aux situations plus délicates/difficiles.

**Prendre note qu'il faut absolument s'inscrire au plus tard le 28 octobre pour s'assurer de la tenue de la formation.**