



CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE
DES MRC DE MONTMAGNY ET DE L'ISLET

*Des gens de cœur...
Au cœur de l'action!*

23 JANVIER 2023,

43^e

**ANNIVERSAIRE
DU CABML!**

Infolettre CABML

ÉDITION JANVIER 2023

BONNE ET HEUREUSE ANNÉE À TOUS!

L'équipe du Centre d'action bénévole des MRC de Montmagny et de L'Islet tient à vous souhaiter une belle et heureuse année 2023!

Bonheur, santé et prospérité!



DONNEZ AU SUIVANT

PAR ANDRÉE-ANNE FORTIN, CONSEILLÈRE À L'ACTION BÉNÉVOLE

Voici le nom des bénévoles gagnants pour le tirage de Noël :

- Mme Diane Grégoire, bénévole au service d'accompagnement-transport
- Mme Marie-Josée Larocque, bénévole au service de visites d'amitié
- M. Jean Giguère, bénévole Viactive
- M. Jasmin Pelletier, bénévole au service d'accompagnement-transport

Félicitations aux gagnants et merci de donner au suivant!

AGENDA

ATELIER LES BIEN-VEILLEURS

- Le 23 janvier à 13h à Montmagny

Pour vous inscrire : Steeve Gobeil, Travailleur de milieu au 418-248-7242 poste 106

GROUPES DE SOUTIEN AUX PROCHES AIDANTS

- Le 9 janvier de 13h00 à 15h00 à St-Jean-Port-Joli (318, rue Verreault)
- Le 24 janvier de 13h15 à 15h15 à St-Fabien-de-Panet (195, rue Bilodeau)
- Le 25 janvier de 9h30 à 11h30 à St-Pamphile (3, route Elgin Sud)
- Le 26 janvier de 13h15 à 15h15 à Montmagny (Bibliothèque Montmagny)

Pour vous inscrire : Catherine Hudon, Intervenante au 418-248-7242 poste 107

NOM DES GAGNANTS : DÉFI DES 28 JOURS «VIENS PRENDRE L'AIR»

PAR VANESSA POULIOT, CONSEILLÈRE VIACTIVE

Le défi avait pour objectif de faire la promotion de deux saines habitudes de vies: l'activité physique et l'hydratation.

- Marcher tous les jours ou presque: Chaque participant était invité à marcher tous les jours ou presque, un minimum de 15 minutes et en groupe minimalement une fois par semaine.
- Faire de l'eau sa boisson de choix! À chaque marche, le participant était encouragé à bien s'hydrater.

Plus les participants marchaient plus ils augmentaient leurs chances de mériter un prix de participation!

Félicitations aux gagnants :

- Mme Micheline Rodrigue, animatrice Viactive St-Paul-de-Montminy
- Mme Renée Gagnon, participante Viactive Berthier-sur-Mer
- M. Gaétane Lagacé, participante Viactive St-Pamphile
- Mme Marie Robichaud, participante Viactive L'Islet

BÉNÉVOLE ANIMATEUR VIACTIVE RECHERCHÉ POUR LE GROUPE DE ST-FRANÇOIS-DE-LA-RIVIÈRE-DU-SUD

**Vous aimez bouger et avez le goût de faire bouger?
Devenez animateur Viactive!**

Qualités requises pour devenir animateur

Aimer, bouger et relever des défis, aimer travailler en équipe, être dynamique.

Avantages à être animateur VIACTIVE

Motivation à faire de l'activité physique, bon pour l'estime de soi, excellente façon de rencontrer des gens, bénévolat inspirant, formé et supervisé par une conseillère VIACTIVE.

Responsabilités et tâches des animateurs

Être bien formé et informé, animer ou coanimer des séances de qualité, faire la promotion des activités.

Intéressé? Téléphoner à Andrée-Anne Fortin, conseillère à l'action bénévole, au 418 248-7242, poste 109.

