



# Le petit journal de L'Actuel

Bulletin d'information du Centre d'action bénévole L'Actuel

*Un sourire coûte moins cher que l'électricité mais donne autant de lumière.* Abbé Pierre



Volume 6 - no. 3 Décembre 2010

## Mot de la direction

Chers, chères bénévoles,

C'est au début de l'automne que les responsables de service nous présentaient leur plan d'action après consultations, analyses et besoins identifiés de la population afin de mettre de l'avant toutes les stratégies nécessaires pour la mise en œuvre du plan stratégique 2010-2013. Cette planification détaillée de chacun des secteurs d'activités nous permettra de poursuivre notre mission et ce, dans une vision commune. Le recrutement de bénévoles, des plans de communication efficaces, des réaménagements physiques, du développement, ne sont que quelques uns des objectifs visés. Au fil des mois et des prochaines années, les employés orienteront leurs actions et déploieront tous les efforts nécessaires à l'atteinte de ces objectifs.

Un milieu de travail enrichissant est un des éléments important de la planification stratégique et c'est dans cette optique que nous avons récemment implanter une politique de rémunération. Une politique qui favorisera, nous l'espérons, le recrutement, la mobilisation et la fidélisation des employés. Un travail ardu mais qui en vaudra la peine j'en suis certaine.

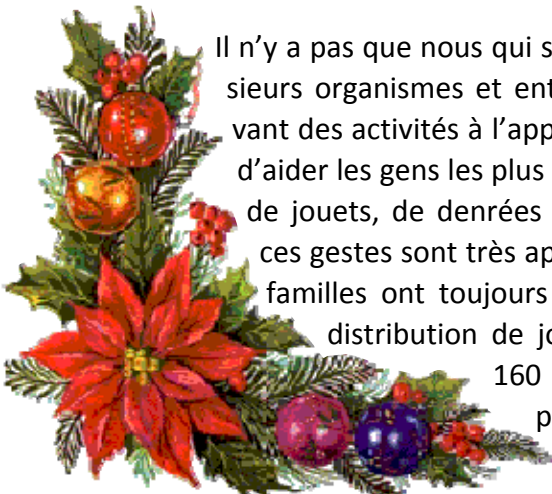
Il n'y a pas que nous qui sommes à planifier des actions car plusieurs organismes et entreprises du territoire mettent de l'avant des activités à l'approche du temps des fêtes, dans le but d'aider les gens les plus démunis. Que ce soit par des collectes de jouets, de denrées ou en amassant des dons en argent, ces gestes sont très appréciés. À L'Actuel, les parrainages de familles ont toujours un grand succès et notre habituelle distribution de jouets illuminera le visage de plus de 160 enfants le jour de Noël. Ces actions permettent à toute personne vivant

(Suite page 2)

### Dans ce numéro

Mot de la présidente	p. 2
Votre coordonnatrice	p. 3
Opération Nez rouge	p. 3
Individus et familles	p. 4
Le rire et ses vertus	p. 5
Merci Home Depot	p. 5
La recette à Sylvie	p. 6
Dépannage alimentaire	p. 6
Trucs maison	p. 7
Tri	p. 7
Maintien à domicile	p. 8
Projet Cendrillon	p. 8
Derrière les apparences	p. 9
L'usage du tablier	p. 10
Analphabétisme	p. 11
Magasin L'Actuel	p. 12
Amusez-vous	p. 13
Partenariat	p. 14
Lecture	p. 14
Fermeture des Fêtes	p. 15

Prochaine parution  
Mars 2011



## En décembre c'est la fête de

Marie-France Auclair, employée
Alain Benoit
Marielle Besner
Laurence Bourgoïn-Lavallée
Solange Brazeau-Ravary
Thérèse Caron
Francine Charrette
Monique Cormier-Vallée
Danielle Couture, employée
Myriam Couture Grondin
Johane Dupont, employée
Louise Fugère
Chantal Guenette
Gilles Hénault
Nicole Legault
Jean Marcoux
Diane Morrison
Manon Ouellette
Suzanne Samson Théorêt
Johanne Séguin
Jacqueline Senécal

**Bonne  
fête !**



des difficultés, de vivre d'heureux moments en cette période propice aux réjouissances.

Devenir bénévole, voilà le plus beau cadeau qu'une personne puisse faire pour aider son entourage. En offrant soutien et réconfort, le bénévole fait une belle différence dans la vie des gens dans le besoin. Profitez des rencontres entre amis pour promouvoir cette action si bénéfique pour tous!

Merci à tous nos bénévoles pour votre grande contribution à une année remplie de succès.



*Mes meilleurs vœux pour un très Joyeux Noël et une Bonne et Heureuse année 2011!*

*Francine Plamondon, Directrice générale*

## mot de la présidente

Chers collègues bénévoles et employés,

Douze mois, ça passe très vite! Nous voilà déjà à la veille des vacances des fêtes. À cette même période l'année dernière, nous étions tous préoccupés par la menace de la grippe H1N1. Il est donc pertinent de dire que les années se suivent, mais ne se ressemblent pas. À ceci près qu'il y a encore, en

2010, plusieurs familles dans notre région, comme ailleurs, qui comptent sur le soutien d'organismes communautaires comme L'Actuel pour combler leurs besoins essentiels.

Avant tout, L'Actuel c'est vous! Votre implication et votre dévouement font toute la différence. En plus d'agir comme soutien important tout au cours de l'année, votre travail permet à un grand nombre de famille et de personnes seules de profiter encore un peu plus de la période des fêtes.

Au nom de tous les membres du conseil d'administration, je tiens à profiter de cette occasion pour vous remercier tous et toutes pour l'excellent travail accompli tout au long de l'année.



*Joyeux temps des fêtes et bonne année 2011!*

*Nathalie Bouchard, présidente*



## Mot de votre coordonnatrice

### Chers bénévoles, Informations générales

À venir : Fin 2010 début 2011 à L'Actuel des formations aux bénévoles sont prévues ainsi que quelques modifications dans nos procédures et politiques internes. Vous en serez avisés dès que les changements s'effectueront.

Et n'oubliez pas pendant ce temps de réjouissances et en tant qu'ambassadeurs de L'Actuel, parlez des bienfaits que l'engagement bénévole vous apporte. Parlez en avec votre entourage, votre famille vos amis et même vos voisins.

**L'Union fait la force**, plus nous sommes nombreux plus nous pourrions répondre aux demandes de service et ainsi continuer notre mission d'entraide dans notre communauté.

Que les Fêtes soient riches de joie, de gaieté et remplies de mille douceurs. Que la nouvelle année déborde de bonheur et de prospérité!

Je vous souhaite par-dessus tout une bonne santé pour bien profiter de ce que la vie offre de meilleur!



**Joyeux Noël! Et Bonne Année!**

*Marie-France Auclair*, Coordonnatrice des services aux bénévoles



### Opération Nez rouge

C'est en automne que se prépare la mise en place d'**Opération Nez rouge**. Depuis maintenant 18 ans, le Centre d'action bénévole L'Actuel est le maître d'œuvre de cette organisation dans la région de Vaudreuil. Plusieurs hommes et femmes de la région donnent généreusement de leur temps (soirées ou nuits) pour faire un succès de cette activité. Cette année les activités se tiendront du 3 au 31 décembre inclusivement. Les profits, les dons et les pourboires retournent **en totalité** au Centre d'action bénévole L'Actuel.

Nous avons toujours besoin de bénévoles, que ce soit pour être chauffeur, escorte motorisée, accompagnateur, téléphoniste ou pour faire partie de l'équipe de la Mascotte. **Cette année les soirs d'opération sont les 3, 4, 10, 11, 16, 17, 18, 23, 24, 25 et 31 décembre à 19h30.** Vous avez une soirée de libre? Inscrivez-vous et en devenant bénévole, vous contribuerez à rendre nos routes plus sécuritaires et participer à une campagne de financement importante pour votre Centre. Si cette belle expérience vous intéresse, le formulaire d'inscription sera disponible à compter de novembre, à l'accueil de L'Actuel.



**En janvier  
c'est la  
fête de**

Micheline	Arrondeau
Georgette	Bissonnette
Marcel-Jean	Brodeur
Thérèse	Brunet
Wilfrid	Clement
Roger	D'Amour
Claudette	Daoust
Jennine	Durand
Diane	Gagnon
Louise	Lacasse
Cynthia	Larocque
Céline	Leblanc
Lucie	Malacket
Mylène	Marotte
Micheline	Normandeau
Micheline	Pichereau
Isabelle	Roy
Francine	Plamondon, dg
John	Rozon
Diane	Sauvé
Robert	St-Jacques

**Bonne fête !**



## En février c'est la fête de

Stéphanie	Aubert, employée
Marthe	Beaudet
Louise	Bourgeois
Ruth	Brevoort
Lorraine	Brunet
Jean	Carignan
Nathalie	Forget, employée
Lise	Giroux
Thérèse	Godbout
Jean-François	Lacombe
Manon	Laporte
Nathalie	Lavertu
Jarmila	Lechner
Michel	Malboeuf
André	Momy
Fernand	Pilon
Fernand	Provost
Mélanie	Rioux
Jacynthe	Tougas
Diane	Van Dyck, employée



**Bonne  
fête !**



## Services aux individus et familles

Le temps passe vite, après les belles couleurs de l'automne, nous voici une fois de plus à l'aube de la période des fêtes.

Vous aimeriez apporter un peu de joie à une famille, ou encore à une personne seule pour cette période?

Savez-vous que l'équipe des services aux familles organise des activités vous permettant de coopérer et nous aider à mettre un petit bonheur dans le cœur des petits et grands qui vivent plus difficilement cette période.

Vous pouvez parrainer une famille par l'achat de quelques denrées ou gâteries, acheter un jouet neuf pour un enfant ou encore vous avez une idée géniale, alors communiquez avec Danielle ou Stéphanie.

L'équipe organise une journée de distribution de jouets neufs, pour les enfants de nos familles dans le besoin de la région, le 14 décembre 2010.

Si vous désirez apporter votre contribution pour cette activité bien spéciale, nous vous demandons un jouet neuf emballé, avec une indication du sexe et de l'âge de l'enfant pour lequel le jouet pourrait être destiné, au plus tard pour le 10 décembre 2010.

L'âge des enfants est de 0 à 18 ans. Nous avons cette année un manque au niveau des cadeaux pour nos adolescents.

Merci à l'avance pour votre contribution.

Pour cette période, nous aurons également des cueillettes de nourritures auprès de différents partenaires. Vous avez quelques heures, nous serons heureuses de pouvoir vous permettre de vous rendre utile.

Merci et que votre période de préparatifs de Noël soit rempli de joie et d'amour.



Le trio des services aux familles :

*Danielle Couture, Stéphanie Aubert et Sylvie Benoit*



## Le rire et ses vertus

Le rire est inné, car on rit avant même de parler et c'est une denrée précieuse. À preuve, plusieurs, outre les humoristes, en font leur métier. Un exemple ? Les rigolo thérapeutes, soit les gardiens d'une discipline créée en 1935 par un médecin qui réalisa que ses patients qui riaient guérissaient beaucoup plus rapidement que les grincheux. « La raison est simple, explique la rigolo thérapeute Paule Desgagnés. Le rire permet d'oxygéner notre cerveau tout en nous aidant à sécréter de l'endorphine, cette drogue du bonheur qui amène la détente et la relaxation. De plus, le rire renforce le système immunitaire en boostant notre production de globules blancs. » Comment rire plus souvent ? « Ne comptez pas sur les autres pour rire! Apprenez à rire de vous-même et, surtout, cessez de vous prendre trop au sérieux! » Dans la catégorie bon à savoir: une minute de rire équivaut à 45 minutes de relaxation et 10 minutes de rire, à deux heures de relaxation.



Rions!

Info: [www.rigolotherapie.com](http://www.rigolotherapie.com)

## Home Depot au de la communauté

L'Actuel tient à remercier tous ceux et celles qui ont voté pour notre projet de rénovation lors du concours « C'est beau » de Home Depot. Grâce à tous ces votes nous avons obtenu une subvention de 5 856\$ qui nous permettra d'installer une rampe d'accès pour les personnes à mobilité réduite ainsi qu'une porte extérieure plus sécuritaire. De plus, le 27 octobre dernier des bénévoles de Home Depot ont réalisé un mur servant à retenir nos sacs de récupération et les protéger des intempéries. **Merci Home Depot !**



## La recette de Sylvie

La période des fêtes multiplie les rencontres en famille ou entre amis. On veut recevoir, sans pour autant passer des heures à préparer un goûter. Voici une idée délicieuse, rapide et facile à faire.



1 pointe de brie  
1 boîte de croissants « Pillsbury » original  
Pommes ou poires tranchées en quartier

Tout simplement couvrir, la pointe de brie de pâte à croissant. Placer au centre du four à 350 F, 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée.

Servir avec des morceaux de pommes (pourquoi pas une variété qui pousse au Québec). Et voilà, le mariage des goûts de la pâte, du fromage chaud et du fruit croquant et juteux en fait un véritable délice.



**BON APPÉTIT et JOYEUX TEMPS DES FÊTES !**

*Sylvie Benoit*, responsable des services alimentaires



## Dépannage alimentaire

2010 à été une très belle année pour le dépannage alimentaire avec ses bénévoles des plus fidèles toujours au poste, UN GROS MERCI.

A tous ceux et celles qui sont venus me dire un petit coucou avec un sac rempli de denrées, à vous je vous dit MERCI, MERCI, MERCI....

La période des fêtes nous permet de regarnir notre garde-manger mais avec le nombre de sacs que nous préparons les tablettes se vident très rapidement. Alors n'hésitez pas à venir me visiter tout au long de l'année avec votre petit sac de nourriture.



Il me fera plaisir de vous accueillir !!!!!

**Stéphanie Aubert**, Intervenante services aux individus



Tout le mois de décembre  
vous pourrez déposer vos dons de  
denrées non périssables dans la  
petite cuisine des bénévoles au  
sous-sol de L'Actuel.

Merci de votre générosité!

## Trucs maison



### Aiguille difficile à enfiler

Votre vue baisse et vous avez de la difficulté à enfiler une aiguille ? Tremper le bout du fil dans du vernis incolore quelques secondes. Le voilà raidi et plus facile à passer dans le chas de l'aiguille.

### Bijoux en argent

Enlevez l'oxydation sur un bijou en argent en le frottant à l'aide d'une vieille brosse à dents et d'un peu de dentifrice. Rincez et essuyez. Tout brille !

### Chasser les mouches de vos fruits

Pour chasser les mouches noires de votre plat de fruits, conservez les bouchons de liège de vos bouteilles de vin et mettez les dans le panier de fruits.

### Ouvrir les pots

Pour ouvrir facilement les couvercles des pots, entourez le couvercle d'un élastique. La main ne glisse plus.

### Réutiliser des vieux jeans

On peut réutiliser de vieux jeans en les coupant en carrés de trois différentes grandeurs. Par la suite, on utilise ces bouts de tissus pour créer des courtépointes.

### Réutiliser les bouchons de liège

Conserver les bouchons de liège dans un récipient fermé et sécuritaire rempli d'alcool à brûler. Chaque bouchon, ainsi imbibé, servira d'allume feu pour allumer un feu de camp rapidement.

## Tri

Le Centre sera fermé entre Noël et le Jour de l'An mais les dons n'arrêteront pas pour autant. Donc, nous invitons les bénévoles du tri qui sont libres le 27, 28 ou 29 décembre à venir faire du tri. Vous devez me donner votre nom et votre disponibilité. Vous pouvez me rejoindre au 450-455-3331 poste 229

Merci de votre collaboration !



*Nathalie Forget*

Coordonnatrice tri et recyclage



## Services de Maintien à domicile

L'hiver est à nos portes et Mère Nature nous a déjà fait goûter à sa recette de pâté chinois : un rang de pluie, de verglas et un de neige! N'oubliez pas de bien vous outiller pour faire face à toutes ses intempéries et soyez prudents! Passez de belles fêtes et on se retrouve en 2011!

### Visites amicales - SOS Bénévoles

Le service de **visites amicales** a été repensé pour **favoriser** l'implication dans ce volet des bénévoles nouveaux et moins nouveaux. Les demandes ont explosé dernièrement et nous avons un grand besoin de bénévoles. Nous avons instauré des mandats de 10 semaines de visites afin de rendre plus attrayant l'implication des bénévoles dans ce volet et aussi de pouvoir leur assigner d'autres mandats subséquents afin de servir une plus grande clientèle. Nous essayerons aussi, dans la mesure du possible et selon l'intérêt du bénéficiaire, de travailler à l'obtention de buts spécifiques tels que l'intégration de ces personnes isolées dans des groupes d'activités tels des groupes d'exercice, de tricot ou de cartes, etc. Nous avons aussi ajouté des volets spécifiques tels un volet marche, un volet sorties, un volet lecture. Évidemment les visites traditionnelles d'amitié demeureront.

Alors si vous connaissez des gens de votre entourage qui ont le goût de se divertir tout en s'investissant quelques heures par semaine, encouragez-les à contacter Marie France Auclair 450-455-3331 poste 226!

### Accompagnement Transport

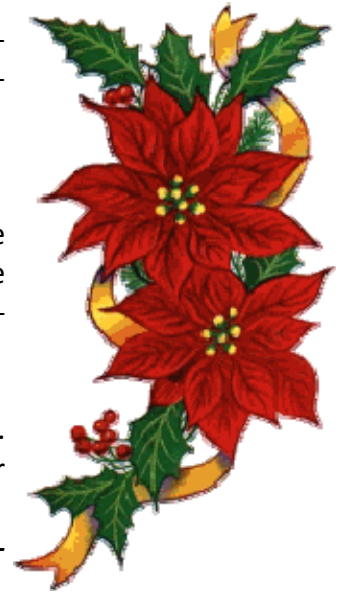
Nous avons tenu notre réunion annuelle des bénévoles de l'accueil pour faire le point sur la répartition de l'accompagnement transport. Nous sommes sortis de cette rencontre avec une nouvelle accompagnatrice pour assister les transporteurs afin de servir la clientèle ayant des besoins plus spécifiques. Merci Ketly!

Nous aimerions aussi souhaiter la bienvenue à nos nouveaux transporteurs, M. Gilles Hénault et M. Robert Durocher. Espérons qu'ils se plairont avec nous car nous avons grandement besoin d'eux!



**TEL-ÉCOUTE TEL-AÎNÉS 514-353-2463 OU 1-877-353-2460 « Une écoute juste pour vous »**

*Élisabeth Legault*, Coordonnatrice services à la communauté



## Projet Cendrillon



Bonjour

Je me présente, Bianca Martel Barber, alias Cendrillon. Je me sens privilégiée d'avoir obtenu la responsabilité du projet Cendrillon ainsi que de pouvoir occuper un poste 3 jours / semaine en tant que commis au magasin. Je suis une petite boule d'énergie qui apprécie la compagnie des gens et qui aime en apprendre d'avantage sur eux. Je suis très heureuse de faire partie de l'équipe de L'Actuel.



*Bianca Martel Barber*

# Derrière les apparences

## La violence conjugale touche seulement les pauvres!

Pourtant, derrière les murs de cette belle et immense maison d'un quartier paisible, Roxanne se sent bien seule. Elle pleure recroquevillée dans un petit coin de la salle de bain. En effet, elle la trouve bien grande sa maison. Elle ferme les yeux, se tient la tête entre les mains et tente d'oublier ce qui lui arrive mais chacun des coups assénés violemment sur la porte qu'elle s'est empressée de barrer un peu plus tôt lui rappelle la violence dont elle est victime à tous les jours.

## La violence conjugale se retrouve uniquement dans les couples hétérosexuels!

Pourtant, Roxanne elle, ce sont les yeux démoniaques de sa conjointe Mélanie qu'elle ne peut présentement pas chasser de sa mémoire. Ce sont les coups brutalement infligés par sa copine qui lui bleussent la peau. Ce sont les menaces de mort de son amoureuse qui la paralysent et la fait trembler de la tête aux pieds.

## La violence conjugale ne touche que les jeunes couples!

Pourtant, lorsque Roxanne parvient péniblement à essuyer ses larmes, elle ne peut s'empêcher de voir ses mains vieillies par le temps. Des mains qui ne demandent qu'à aimer mais qui sont plutôt liées par l'emprise que Mélanie exerce sur elles. Un torrent de honte envahit soudainement Roxanne: 60 ans pour en arriver là!

La violence conjugale n'est pas un problème qui touche uniquement certains groupes et certaines couches de la société.

## Osez regarder au-delà des apparences!

### Qui vit de la violence conjugale?

La violence conjugale se fait sentir un peu partout, c'est-à-dire que personne n'est à l'abri. Elle touche des gens de tous âges, des riches et des pauvres, des gens de milieu rural et des citadins qui appartiennent à tous les milieux culturels et tous les niveaux d'éducation. La majorité des agresseurs sont des hommes et la majorité des victimes sont des femmes. Les actes de violence grave sont commis surtout par des hommes envers des femmes et des enfants. Les recherches indiquent que les jeunes couples sont plus à risque de vivre la violence conjugale. (*Brzowski, 2004*) Selon les résultats de l'enquête GSS sur la victimisation de 1999 et 2004, ceux qui avaient des partenaires dans le groupe d'âge 15 à 24 ans et 25 à 34 ans, rapportaient les taux les plus élevés de violence conjugale. (La violence familiale au Canada: un profil statistique 2006).

Cependant, les hommes sont également victimes de violence conjugale. Le taux de cette violence est sensiblement plus bas que chez les femmes et il y a moins d'actes violents graves commis envers eux, en particulier des homicides. Nous ne faisons que commencer à en savoir plus sur la violence envers les hommes adultes.

Il y a d'autres groupes chez qui la violence conjugale doit être reconnue et abordée. La violence conjugale se manifeste dans les relations homosexuelles entre conjoints homosexuels ou lesbiennes. Étant donné que ces groupes peuvent être déjà stigmatisés dans la société, il peut être difficile pour l'un ou l'autre conjoint de demander l'aide et le soutien approprié. Les personnes handicapées et dépendantes sont aussi particulièrement vulnérables dans les situations de violence.

Les enfants sont souvent des victimes de la violence conjugale. On estime que dans 30 à 40% des cas signalés où l'épouse est victime de violence, les enfants le sont également. Cependant, on s'entend de plus en plus pour dire que le simple fait d'être témoin de violence conjugale dans leur foyer peut toucher les enfants tout autant que la violence à leur endroit.

*Tiré de La Passerelle express, Rédigé par Marilyn, sept 2010*

## L'usage du tablier

Le principal usage du tablier de Grand'Mère était de protéger la robe en dessous, mais en plus de cela, il servait de gant pour retirer une poêle brûlante du fourneau; il était merveilleux pour essuyer les larmes des enfants, et à certaines occasions, pour nettoyer les frimousses salies.

Depuis le poulailler, le tablier servait à transporter les œufs, les poussins à ré-animer, et parfois, les œufs fêlés qui finissaient dans le fourneau.

Quand des visiteurs arrivaient, le tablier d'abri à des enfants timides; et quand le temps était frais, Grand'Mère s'en emmitouflait les bras.

Ce bon vieux tablier faisait office de soufflet agité au-dessus du feu de bois. C'est lui qui transbahutait les pommes de terre et le bois sec jusque dans la cuisine.



Depuis le potager, il servait de panier pour de nombreux légumes. Après que les petits pois aient été récoltés, venait le tour des choux. En fin de saison, il était utilisé pour ramasser les pommes tombées de l'arbre.

Quand des visiteurs arrivaient de façon impromptue, c'était surprenant de voir avec quelle rapidité ce vieux tablier pouvait faire disparaître la poussière.

À l'heure de servir le repas, Grand'Mère allait sur le perron agiter son tablier et les hommes au champ savaient aussitôt qu'ils devaient passer à table.

Grand'Mère l'utilisait aussi pour poser la tarte aux pommes à peine sortie du four sur le rebord de la fenêtre pour qu'elle refroidisse, tandis que, de nos jours, sa petite-fille la pose là pour décongeler.

Il faudra de bien longues années avant que quelqu'un invente quelque objet qui puisse remplacer ce bon vieux tablier qui servait à tant de choses.

*Monique Ménard, Bénévole*

## Dons in memoriam



Au décès d'un être cher, plusieurs familles demandent à leurs proches de verser des dons In memoriam. Parents et amis ont ainsi l'occasion d'exprimer leur sympathie à la famille éprouvée.

Lorsque vous faites un don In memoriam à la Fondation du Centre d'action bénévole L'Actuel, vous aidez concrètement à briser l'isolement chez les personnes âgées; à dépanner une famille dans le besoin; à accompagner des malades; et bien plus encore.

Nous croyons que soutenir l'aide aux plus démunis de notre collectivité est un geste de grande humanité pour honorer la mémoire d'un proche.

Toutes contributions monétaires à la Fondation sont déductibles pour fins d'impôt.

# Analphabétisme créatif



Extraits authentiques de lettres reçues au Bureau des Allocations familiales (Canada) (orthographe original) :

## Joyeux Noël

- ↳ Dites-moi à quelle age les enfants changes de prix.
- ↳ Nous avons eu un décès qui recevait le chèque d'allocation.
- ↳ Vous avez coupé ma petite Thérèse en mai. Tachez de lui arrangé cela pour l'autre mois.
- ↳ J'accuse reception de ne pas avoir reçu mon chèque.
- ↳ Je ne suis pas bien forte mais j'ai une santé de fer.
- ↳ Je vous écrit de la part de mon bébé mort le 2 juin.
- ↳ Si vous plait débarque ma Pauline dessus l'allocation pour qua travaille.
- ↳ Mon garçon a travaillé dans une chop de viande sur un bicig.
- ↳ J'espère cher monsieur que vous allez reparé votre trompe.
- ↳ Il est mort le 4 octobre et entéré le 10 par accident.
- ↳ Mon petit garçon a poigné une confection de poumon.
- ↳ Il a perdu son épouse le 17 écoulé. Il a également perdu le numero de dossier.
- ↳ Je vous écris que nous n'avons pas recu votre chèque, c'est le ronueur de malle qui l'a emporté sus le deuxième voisin.
- ↳ Nous avons un petit garçon de deux mois daté le 28 novembre.
- ↳ Arrêtez mon mari de sus vos dossiers, il est R.I.P.
- ↳ Ma fille a été trois semaines dans les biquits et ça l'écoeurait.
- ↳ Louis a décédé le 2 mars, et énuméré le 4 du même mois.
- ↳ Ma voisine est morte pendant qu'on était monté sus le cure.
- ↳ Ma femme a été opérée pour les os verts.
- ↳ Ma mère est bien malade. Elle a mal aux jambes et ne peut descendre les escaliers pour les changer.
- ↳ Ce monsieur a une famille de 6 enfants et un autre chemin faisant.
- ↳ Selon vos instructions, j'ai donné le jour à deux jumeaux dans une enveloppe ci-jointe.
- ↳ En réponse à votre enquête dentaire concernant mon appareil, les dents de mon devant vont très bien mais celles de mon derrière me font mal
- ↳ Je vous avise qu'étant travailleur de nuit, je vis au jour le jour.
- ↳ Quand mon petit a eu 5 ans, la caisse m'en a coupe la moitié.
- ↳ Mon mari est pour le moment décédé.
- ↳ Pouvez-vous faire quelque chose pour ma fille ? Elle est fille-mère et nourrit son enfant au sein sans pouvoir joindre les 2 bouts.
- ↳ Ma fille, poumonique, est rendue en aquarium.
- ↳ Depuis que mon mari est mort, il n'y a plus de bêtes sur la ferme.
- ↳ Étant chomeur, je suis à ramasser un peu de tôle dans la cour à ferraille pour faire manger les enfants.



## Des nouvelles du Magasin

C'est avec grand plaisir que je me présente ayant été depuis toujours dans des domaines de services, le domaine communautaire m'a toujours intéressé. Ma famille ayant été très active dans ce domaine, il était que tout naturel pour moi qu'un jour je m'y retrouverais.

Je dois vous confier que chaque jour apporte son lot d'apprentissages et de découvertes ce qui rend l'expérience encore plus enrichissante et intéressante. Je prend ici l'opportunité de vous remercier pour votre contribution à mon développement au sein de votre grande famille.



Merci pour votre accueil!

*Nicole Bouthillette*, assistante-gérante

### Un très beau don

En octobre dernier, une librairie de Montréal qui fermait ses portes nous a offert toutes leurs tablettes. Quel moment opportun car nous voulions justement faire un réaménagement du magasin afin de mieux répondre à notre réalité et à nos besoins. Nous avons donc profité de la fermeture du magasin des 3 derniers lundis pour faire ces changements. Merci à nos hommes bénévoles qui ont travaillé fort lors du déménagement et lors de l'installation. Un travail qui en valait la peine.



### Pour un meilleur service

Plusieurs clients déploraient le fait de devoir quitter le magasin pour aller au guichet automatique afin de pouvoir acheter tout ce qu'ils désiraient. Nous avons donc installé un système Interac depuis quelques jours et ce nouveau service est très apprécié.

### Grande vente

Il y aura une vente d'écoulement de marchandise à 50% sur tout en magasin les 21 et 22 décembre et à 75% le 23 décembre avant-midi. Si vous êtes disponibles pour donner un coup de main, contactez Julie au poste 231.



# Amusez-vous

**Règle du Jeu :** La règle est simple, en partant des chiffres déjà inscrits, vous devez remplir la grille de manière à ce que : chaque ligne, chaque colonne, chaque carré de 3\*3 contiennent une seule fois les chiffres de 1 à 9.

## Facile

		4	8			6		1
	3	7		9		4	8	
1		8			7			9
			1	5				
8	1		4	6		9	7	
			9	2				
7			2			9		5
	6	5		1		7	4	
3		9			8	2		

## Moyen

		1			9		4	
	4		5	2			6	
	2			7		3	9	
		2		4		8	5	7
4			8		1			6
5	8	6		3		9		
	6	3		9			7	
	7			1	5		2	
	1		7			4		

## Difficile

	9		6					5
	1	2		4				7
	8					3		4
					9	6		
1	6	9				7	4	3
		8	1					
2		3						8
	7			3		2	9	
	5				2		3	

## Expert

		2		9				3
4			7					
		6	4		5			7
9			2			7	4	
		4				6		
	1	7			6			2
2			6		9	5		
					4			8
3				7		1		

## Nouveau partenariat

Nous sommes heureux de vous faire part d'un nouveau projet de partenariat avec le Service de réadaptation du Sud-Ouest et du renfort (SRSOR).

En effet, à compter de janvier 2011, nous aurons au tri de vêtements un plateau de travail, composé de 4 participants atteints de déficience intellectuelle légère sous la supervision constante d'une intervenante du SRSOR.

Cette collaboration apportera un support à la coordonnatrice du tri, puisque les tâches qui seront attribuées à ces participants telles que : assembler et nettoyer les jouets, compter les morceaux des casse-têtes, emballer des ustensiles, etc. tâches qui s'accumulent et qui sont rarement accomplies à jour. Ces participants seront à L'Actuel tous les vendredis de 9h30 à 14h30.



## Idee Cadeau

**Lotomatique, c'est avantageux pour tout le monde ! Alors....**

**Aidez le Centre d'action bénévole L'Actuel en offrant  
un abonnement cadeau à LOTOMATIQUE**

(formulaire disponible à l'accueil du Centre ou en téléphonant au 450-455-3331)



## Suggestions lecture

Nouveauté de votre Petit Journal: à chaque parution, nous vous proposons des suggestions de lecture. Si vous avez des titres de livres à partager, n'hésitez pas à communiquer avec Élisabeth ou Diane ou nous envoyer les informations (titre, auteur, brève description) par courriel à [info@lactuel.org](mailto:info@lactuel.org)

Pour faire suite à l'article de la page 9 sur la violence conjugale, nous vous suggérons: *Noir comme l'amour, d'Anna Quindlen. (Disponible aussi en anglais sous le titre Black and Blue)*

*Fran Benedetto, trente-huit ans, infirmière, a toujours caché que depuis dix-sept ans son mariage avec Bobby, un policier alcoolique et violent, est un enfer. Que fera t'elle ?*

# Fermeture période des FÊTES



**Le Centre sera fermé du 24 décembre au 4 janvier 2011 inclusivement. Les activités du Centre reprendront le 5 janvier à 8h30**

**Le magasin sera fermé du 23 décembre à midi au 4 janvier inclusivement. Le magasin ouvrira ses portes le 5 janvier à 9h30**

**À tous les bénévoles concernés par ces services, nous vous souhaitons un heureux temps des fêtes. Nous comptons sur votre fidèle participation en 2011.**

3	4	5	8	7	2	1	9	6
6	7	9	5	1	4	3	2	8
2	8	1	6	3	9	5	7	4
5	1	7	9	4	6	8	3	2
8	2	4	3	5	7	6	1	9
9	6	3	2	8	1	7	4	5
1	3	6	4	2	5	9	8	7
4	9	8	7	6	3	2	5	1
7	5	2	1	9	8	4	6	3

Expert

9	5	6	8	1	2	4	3	7
8	7	1	4	3	5	2	9	6
2	4	3	7	9	6	5	8	1
7	3	8	1	6	4	9	2	5
1	6	9	2	5	8	7	4	3
4	2	5	3	7	9	6	1	8
5	8	7	9	2	1	3	6	4
6	1	2	5	4	3	8	7	9
3	9	4	6	8	7	1	5	2

Difficile

9	1	5	7	6	2	4	8	3
8	7	4	3	1	5	6	2	9
2	6	3	4	9	8	5	7	1
5	8	6	2	3	7	9	1	4
4	9	7	8	5	1	2	3	6
1	3	2	9	4	6	8	5	7
6	2	8	1	7	4	3	9	5
7	4	9	5	2	3	1	6	8
3	5	1	6	8	9	7	4	2

Moyen

3	4	9	7	5	8	2	1	6
2	6	5	3	1	9	7	4	8
7	8	1	2	6	4	9	3	5
5	7	3	9	8	2	1	6	4
8	1	2	4	3	6	5	9	7
4	9	6	1	7	5	8	2	3
1	2	8	6	4	7	3	5	9
6	3	7	5	9	1	4	8	2
9	5	4	8	2	3	6	7	1

Facile



Toute l'équipe des employés de  
 L'Actuel vous souhaite  
 Santé, Bonheur et Prospérité.  
 Au plaisir de vous revoir en  
 2011



**À LA RÉDACTION**  
 Stéphanie Aubert  
 Marie-France Auclair  
 Sylvie Benoit  
 Nathalie Bouchard  
 Nicole Bouthillette  
 Danielle Couture  
 Nathalie Forget  
 Élisabeth Legault

Bianca Martel Barber  
 Monique Ménard  
 Francine Plamondon  
 Diane Van Dyck

**MISE EN PAGE**  
 Diane Van Dyck

**CORRECTION**  
 Élisabeth Legault

**PUBLIPOSTAGE**  
 Johane Desjardins  
 Henritia Marenger

**LE PETIT JOURNAL**  
**CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE L'ACTUEL**

88, rue Adèle, Vaudreuil-Dorion (Qc) J7V 1S7  
 Site Internet : [www.lactuel.org](http://www.lactuel.org)

Téléphone : 450-455-3331  
 Télécopieur : 450-455-9799  
 Courriel : [info@lactuel.org](mailto:info@lactuel.org)