

Jeudi 4 avril : Journée d'inscription sous le signe de la sécurité

L'équipe de bénévoles et les membres du personnel de **Projet Changement centre communautaire pour aînés** vous accueilleront avec une formule « améliorée ». La raison est toute simple, nous devons assurer la fluidité de la circulation et la sécurité de toutes et tous. C'est pourquoi nous vous invitons à être à l'écoute ce jeudi : nous vous guiderons vers différentes salles d'attente et vous indiquerons la marche à suivre. Des bénévoles équipés de charriots de service avec café et collations visiteront chaque salle, afin d'éviter une foule trop dense dans la cafétéria. Bref, tout a été pensé pour garantir une attente agréable et sécuritaire. De plus, les effectifs sont doublés dans la salle d'inscription; la cadence s'en trouvera un peu plus rapide.

Les trois mots du jour? SÉCURITÉ, BIENVEILLANCE, ADAPTATION.

***Argent comptant ou chèque seulement ***



Si vous inscrivez un.e ami.e... Apportez sa carte de membre 2024-2025 (rose)

Nous en aurons besoin pour valider son adhésion. Et pour vous remercier d'accommoder un.e ami.e, nous vous offrirons un café et un biscuit! *C'est-ty pas sympathique ça?*

Semaine de Reconnaissance de l'Action Bénévole du 15 au 20 avril 2024

Les bénévoles : précieux! admirables! merveilleux!

Projet Changement rejoint annuellement plus de **3000 personnes** — membres ou usagers — dont les plus jeunes sont dans la cinquantaine et les autres... ont atteint 60, 70, 80, 90 ans et plus.

Il faut environ **125 bénévoles** pour accomplir l'ensemble des tâches nécessaires à la réalisation de la mission de Projet Changement et assurer l'ensemble des services et activités. **C'est dire combien les bénévoles sont indispensables!**

Nous les remercions à l'année longue et nous vous demandons de vous joindre à nous et prendre le temps de les remercier plus spécialement pendant le mois d'avril !

Fermeture de Projet Changement

Projet Changement sera fermé le vendredi 12 avril en raison de la **Journée de reconnaissance de l'action bénévole**.

Pas de service de repas

Il n'y aura pas de service de repas aux dates suivantes :

Jeudi, 4 avril, lors des inscriptions aux activités du printemps

Vendredi, 12 avril, Projet Changement sera fermé

Petit coin écolo

Pour souligner le Jour de la Terre le 22 avril, encouragez votre entourage à participer au Défi du Jour de la Terre. Pour cette occasion, nous sommes invités à délaissier la voiture et opter pour le transport en commun, le vélo ou la marche.

Pour plus d'informations:

<https://jourdelaterre.org/qc/22-avril/campagne/jour-j/>

Les Oups!

Deux erreurs se sont glissées dans la programmation du printemps :

Histoire de l'art: 4 semaines au lieu de 6 semaines.

Pétanque: vendredi de 14 h à 15 h 30 au lieu de 14 h à 16 h. Merci de votre compréhension!

Les découvertes de Projet Changement

Programme d'éducation axé sur le bien-être intérieur

« Le Programme d'éducation pour la paix a un objectif simple : vous mettre en contact avec vous-même. » – Prem Rawat, fondateur de The Prem Rawat Foundation.

Lors de la présentation du 9 avril, vous aurez un aperçu d'un des 10 ateliers du programme.

Découvrez un programme d'éducation via des ateliers vidéo qui offrent la possibilité de découvrir ses ressources personnelles pour le développement d'un bien-être en soi. Au cours de ces ateliers, les participants peuvent explorer leur humanité et des ressources intérieures telles que la liberté de choisir, l'espoir et la dignité. Ce programme n'a pas pour objet de décrire ni de définir ce bien-être intérieur, mais plutôt d'en favoriser une compréhension personnelle et originale.

Mardi, 9 avril, 13 h 15, salle Chateaubriand. Gratuit. Inscription à la réception.

Cerveaux Actifs

À tout âge, il est important d'aider son cerveau à conserver sa flexibilité et sa vivacité, en cultivant le plaisir d'apprendre et en stimulant régulièrement ses neurones.

Le programme de stimulation cognitive, Cerveaux Actifs, prend la forme d'ateliers et de livres-jeux.

Ces ateliers sont offerts aux personnes qui souhaitent conserver une bonne santé cérébrale tout en se divertissant à l'aide de jeux et d'exercices qui sollicitent les différentes fonctions du cerveau : attention, observation, mémoire, raisonnement, créativité, etc.

Quand? 23 avril, de 14 h à 15 h 30, salle St-Hubert ou 7 mai 14 h à 15 h 30 salle St-Hubert

Gratuit, inscription à la réception, places limitées

Projet Changement

4450, rue Saint-Hubert, bureau 130

Tél.: 514 521-5145

www.projetchangement.com