



## ET BIEN D'AUTRES ACTIVITÉS

16 septembre **Conférence Intimidation  
et maltraitance**

Organisé par l'AQDR-Matawinie  
Conférence lors de l'Assemblée générale annuelle  
Lieu : Salle municipale de Chertsey - À 10h30

22 septembre **Distribution paniers**  
6/27 octobre **Bonne Boite Bonne Bouffe**

Organisé par Boîtes d'ici et cie  
Lieu : CCBM à Chertsey - À 10h00

7 novembre **Cinéma Causerie**  
Film : "Demain"

Organisé par le ROSAM  
Lieu : CCBM à Chertsey - À 10h00

10/24 nov. **Distribution paniers**  
8/22 déc. **Bonne Boite Bonne Bouffe**

Organisé par Boîtes d'ici et cie  
Lieu : CCBM à Chertsey - À 10h00

Si vous souhaitez  
nous rejoindre et  
vous inscrire

Contactez Hélène



Centre Communautaire  
Bénévole Matawinie

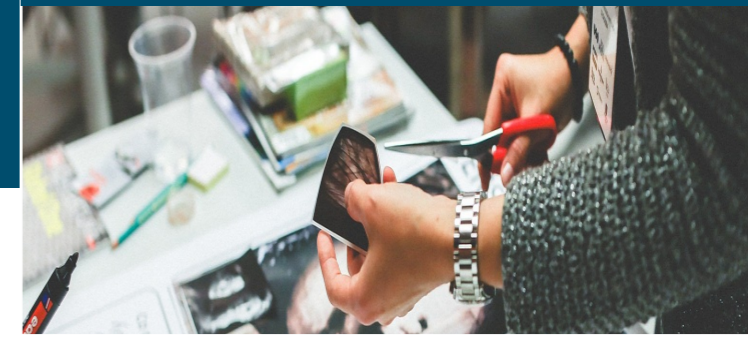
## CENTRE COMMUNAUTAIRE BÉNÉVOLE MATAWINIE

562, rue de l'Église - **CHERTSEY**  
450.882.1089  
1.888.882.1086 (numéro sans frais)  
[www.ccbm.qc.ca](http://www.ccbm.qc.ca)

Parce qu'il faut toute une communauté  
pour entourer nos PA (*personnes âgées*)

## VOUS AVEZ 60 ANS ET PLUS ?

DÉCOUVREZ  
LES ATELIERS DU CCBM



**DES ATELIERS POUR POPOTER**  
AVEC LA CHEF GENEVIÈVE LONGÈRE

**DES ATELIERS POUR PAPOTER**  
CERCLES DE PAROLE (ANTIDOTE - V.I.T)

**DES ATELIERS INFORMATIQUES**  
À VOTRE PORTÉE !

**ET BIEN D'AUTRES ACTIVITÉS**

CENTRE COMMUNAUTAIRE BÉNÉVOLE MATAWINIE





**DES ATELIERS  
POUR PAPOTER**

**CERCLE DE PAROLE (ANTIDOTE - V.I.T)**



**DES ATELIERS  
POUR POPOTER**

**AVEC LA CHEF GENEVIÈVE LONGÈRE**



**DES ATELIERS  
INFORMATIQUES**

**À VOTRE PORTÉE !**

**Chaque Mardi - De 9h30 à 11h30**  
Du 20 septembre au 12 décembre

► Pour le plaisir de partager, d'agir,  
de discuter et de relever un défi !

► Pour améliorer notre qualité de vie  
et renforcer notre rôle dans la société

► Pour se rencontrer dans un lieu agréable  
et dans une atmosphère amicale

**Venez jaser pour mettre  
de la lumière sur vos forces et  
pour changer les choses**

22 septembre | **Des pâtes fraîches  
aux saveurs de l'Italie !**  
(pâtes fraîches et leur sauce)

6 octobre | **Du vert dans nos assiettes !**  
(marinades, salsa verte,  
et autres soupes vertes !)

20 octobre | **Les pommes à l'honneur !**  
(beurre, tarte normande et  
potage d'automne)

3 novembre | **Le Kale, un super-aliment!**  
(pesto, soupe et chips)

17 novembre | **Au tour du cochon !**  
(terrines et saucisses)

**Venez cuisiner des plats savoureux  
et repartez avec votre repas**

**Participation : 10\$  
Ateliers : de 9h30 à 12h00**

**Chaque Vendredi - De 9h30 à 11h30**  
Du 20 septembre au 12 décembre

► Initiation à l'informatique (ordinateur,  
souris, clavier) et à Windows

► Découverte d'internet  
et des messageries courriels

► Les traitements de texte et feuilles de  
calcul (Word et Excel)

► Les outils médias sociaux  
(Facebook, Instagram, etc)

**Venez découvrir l'ordinateur ou  
maîtriser de nouveaux logiciels**