



**Toute l'équipe du CABVR vous  
souhaite un joyeux Noël.  
et une bonne année 2026**

**Nos bureaux seront fermés du  
23 décembre au 4 janvier  
inclusivement.**

**Nous nous revoyons le 5 janvier!!!**

# Retour sur les paniers de Noël

La guignolée c'est:

6 milieux qui se mobilisent:

- Mont-Saint-Hilaire
- Otterburn Park
- Saint-Jean-Baptiste
- Saint-Marc-sur-Richelieu
- Saint-Denis-sur-Richelieu
- Saint-Charles-sur-Richelieu



Plus de **250 bénévoles** dans le local même de tri et de distribution des denrées en plus de ceux qui ont fait la cueillette de porte en porte.

Des partenaires et des citoyens qui donnent de leur temps, de l'argent et des denrées.

**C'est 235 paniers remis pour près de 650 personne soutenues.**

Merci à tous pour votre soutien!!!



# Activités Hiver 2026

## Formation : Musclez vos méninges!

Date :

- Vendredi 23 janvier 2026
- Mardi 27 janvier 2026
- Vendredi 30 janvier 2026
- Vendredi 6 février 2026
- Mardi 10 février 2026
- Vendredi 13 février 2026
- Vendredi 20 février 2026
- Mardi 24 février 2026
- Vendredi 27 février 2026
- Mardi 3 mars 2026

Heure : 9 h 30 à 12 h

Coût : 20 \$ pour les 10 ateliers

Description : Ateliers qui visent l'éducation à la santé intellectuelle et l'entraînement cognitif

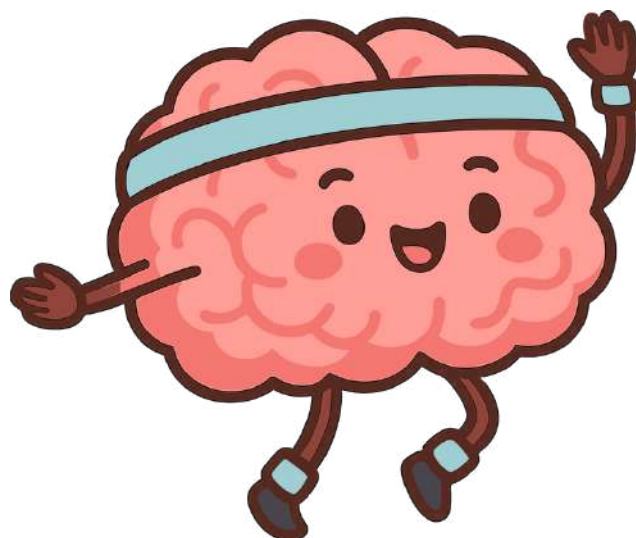
Formatrices : Nancy Ling, bénévole au CABVR

Lieu : 288A, rue Radisson, Mont-Saint-Hilaire (Québec) J3H 2Z4

Inscription : contactez Stéphanie Carrasco au 450 467-9373 ou par courriel à [developpement@cabvr.org](mailto:developpement@cabvr.org)

Si cette activité vous intéresse, merci de compléter ce [formulaire](#). Vous recevrez une confirmation le mardi 20 janvier 2026.

Source : CIUSSS Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal



# Activités Hiver 2026

## Yoga pour les bénévoles

Le CABVR vous propose une session de Yoga hiver du lundi 2 février au 30 mars inclus  
Les places sont limitées alors « premier arrivé, premier servi ».

Description : Il s'agit de cours de yoga Sivananda pour débutants. Catherine, professeur de Yoga, vous accompagnera bénévolement dans la réalisation de différentes postures du Yoga et vous enseignera des exercices de respiration. À travers cette expérience, vous pourrez également bénéficier d'une initiation aux bases de la méditation. Ce cours s'adresse à toutes les personnes qui débutent le yoga ou qui souhaitent revenir aux bases. Vous pourrez donc vous inscrire à une session.

Au vu de la capacité d'accueil de la salle Manson, les cours sont limités à 4 participants. C'est donc en petits groupes, ce qui présente des avantages 😊.

Date :

- Lundi 2 février 2026
- Lundi 9 février 2026
- Lundi 16 février 2026
- Lundi 23 février 2026
- Lundi 2 mars 2026
- Lundi 9 mars 2026
- Lundi 16 mars 2026
- Lundi 23 mars 2026
- Lundi 30 mars 2026



Heure : de 17 h 30 à 18 h 30

Coût : 15 \$ pour les 9 ateliers

Lieu : 288-A, rue Radisson, Salle Manson, Mont-Saint-Hilaire QC J3H 2Z4

Si cette activité vous intéresse, merci de compléter ce [formulaire](#). Vous recevrez une confirmation le mardi 20 janvier 2026.



# Activités Hiver 2026

## Conférence « La sexualité des 60 ans et mieux »

Date : 3 février 2026

Heure : 13h30

Durée : 75 minutes

Adresse : 285, boul. Cartier, Beloeil, QC, Canada, Québec

Description : «Encore aujourd'hui, la sexualité après 60 ans est souvent tabou. Si la sexualité se vit avant 16 ans, "Trop jeune pour ça!". Si elle se vit passée 60 ans, "Je suis bien trop vieille.", "Tu as passé l'âge!" Et pourtant? La sexualité se vit, pour plusieurs, tout au long de la vie. À travers cette conférence, nous allons décomplexer la sexualité après 60 ans et voir comment la sexualité peut se transformer au fil des années. Nous parlerons également de la sexualité lorsque la santé vit des épreuves.»

Conférencière : Valérie Morency, sexologue, [biographie](#)

Coût : 5 \$

Si cette activité vous intéresse, merci de compléter ce [formulaire](#).  
Vous recevrez une confirmation le mardi 20 janvier 2026.



- Aide alimentaire et paniers de Noël
- Accompagnement-transport médical
- Aide à la rentrée scolaire
- Aide aux petites courses
- Popote roulante
- Etc.

# Loto-Entraide

## Tirage moitié-moitié

Gagnez GROS!  
Soutenez votre communauté!!!



Prix des billets : 10 \$ pour 30  
20 \$ pour 100  
40 \$ pour 250  
100 \$ pour 800  
Tirage : 5 décembre 2025



Envie de participer?  
Rendez-vous sur  
[rafflebox.ca/raffle/lfdcab](http://rafflebox.ca/raffle/lfdcab)  
ou scannez le code QR!

## 🎉 Félicitations à la gagnante! de la première Loto-entraide de la Fondation du CABVR 🎉

La Fondation du CABVR est heureuse d'annoncer la grande gagnante de la 1re édition de notre moitié-moitié Loto-Entraide.

Le tirage a eu lieu le vendredi 5 décembre et la gagnante est :

🌟 Mme Monique Vincelette 🌟

Elle remporte la somme de 1 895 \$! 💰 🎉

Un immense merci à tous ceux et celles qui ont participé et soutenu cette première édition. Grâce à vous, Loto-Entraide a été un succès qui aidera concrètement notre communauté ❤️ Bonne nouvelle! Loto-Entraide sera de retour l'an prochain, dès le 1er août 2026.

Encore bravo à Mme Vincelette! 🎉 🙌



Mme Vincelette en recevant son prix de M. Simon Migneault, président de la Fondation du CABVR

## Avez-vous écouté nos épisodes en ligne?

Le CABVR parle de ses services, du milieu communautaire et des événements à venir dans le balado PODCAB.

Notre dernier épisode a eu comme invité le directeur général de la Fédération des Centres d'action bénévole du Québec, M. Alexandre Cauchon

Vous retrouverez les émissions en cherchant **Podcab** sur votre plateforme de balado préférée ou sur Spotify, Apple music, etc..



**Vous pouvez retrouver tous les épisodes sur Youtube ou sur Buzzsprout en allant sur notre site web ici: <https://cabvr.org/publications/podcab/>**