

# Centre d'action bénévole de Beauharnois

Infolettre février 2024



## LE BÉNÉVOLOIS #7



Nos fêtes du mois de janvier



Prochain brunch : 13 février 2024

Nouvelle façon de procéder pour le paiement du cours de danse. Pour plus d'informations, contactez moi.  
**Julie 450-429-6453**



### Danse en ligne

Tous les vendredis de 9h30-11h30

Saviez-vous que le mois de février, outre la St-Valentin, est aussi le mois du **cœur** qui met l'accent sur l'importance de prendre soin de sa santé cardio-vasculaire. Pour vieillir en santé, il faut garder une bonne hygiène de vie. **Qu'est-ce que ça veut dire exactement?**

- Avoir une alimentation saine et équilibrée
  - Limiter l'alcool et cesser le tabac
  - S'accorder du temps pour faire des choses qu'on aime (Diminue le stress)
  - Bien dormir entre 7-8 heures/nuit
  - Prendre le temps de faire de l'activité physique (*Cœur et AVC suggère de faire 150 minutes par semaine d'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse par tranche d'au moins 10 min.*)
- N'oubliez pas que peu importe l'intensité ou le choix de l'activité, ce sera toujours mieux que de ne rien faire. Donc, ne soyez pas dure envers vous!**



Le **26 février** prochain débutera notre activité de financement de Pâques et elle se terminera le **22 mars**. Suivez la prochaine infolettre pour connaître nos produits.  
Pour informations 450-429-6453



### Cinéma CAB

Le film du 26 février sera QUAND L'AMOUR DONNE DES AILES d'une durée 1h28

Nous vous attendons vers 13h00 afin de débiter la projection à 13h15.

Chips et liqueurs vous seront offerts durant la pause.

Coût : Gratuit  
Salle Marie-Rose



### ACTIVITÉS DE FINANCEMENT

Repas lasagne/salade César/dessert

Le **21 février**, salle Marie-Rose

à partir de 11h00 **Coût :15\$**

Parlez-en à vos amis et venez en grand nombre nous encourager.

**Interac/MasterCard/visa acceptés**



Ce ne sont pas les grandes promesses ...  
Mais les petites attentions qui te font comprendre que tu peux compter sur quelqu'un !