

CDC Haute-Yamaska



# INFOLETTRE



**PRENDRE SOIN, C'EST LE BONHEUR!**



Suivez l'actualité quotidien





# Décembre 2023 [surprise ici pour vous!](#)

Cliquez sur chaque image pour consulter les détails par titre

## LES NOUVELLES

De la CDC HY

## LES ACTIVITÉS

Des organismes  
communautaires

### NOUVELLES

#### ALLIANCE CONFÉRENCE DE PRESSE

7 décembre au CCRG à 10h

#### OPPOSITION PL15

lettres aux député.e.s d'ici le 8 décembre

#### MRC HY CHANTIER DE RÉFLEXION

13 décembre la CDC HY y sera

#### COMITÉ MOUVEMENT CITOYENS

13 décembre la CDC HY y sera

### À venir en janvier 2024 ..

Rencontre "Défense de droits" 23 janvier 9h30

Formation CA en 2 blocs 16 & 23 janvier

Comité 30e CDC 24 janvier 13h au CCRG

Dîner du nouvel an 25 janvier 11h30

31 janvier (et 2e partie 1er février) formation avec  
Alain Vigneault

DÉCEMBRE

2023



### DATES À RETENIR

#### TABLE DES MEMBRES

12 décembre de 9h à 11h

#### INFOLETTRE CDC HY

7 décembre sera la dernière de 2023

#### ATELIER & DINER NOËL

19 décembre 11h30 au CCRG  
salle 323 pour les locataires

#### DATE LIMITE

21 décembre

Pour l'inscription rencontre DD  
Pour inscription comité 30e CDC

Pour inscription au dîner du nouvel an  
qui aura lieu le 25 janvier: 19 janvier

*Joyeuses Fêtes*



MERCI  
À NOS  
BÉNÉVOLES



Toute l'équipe de la CDC Haute-Yamaska et du Centre communautaire Richard Goulet qu'elle gère, souhaitent remercier tous les bénévoles grâce à qui les services offerts par les organismes communautaires de la Haute-Yamaska peuvent exister !

Sans tout ce temps donné par toutes ces femmes et ces hommes pour le mieux-être et le mieux-vivre de la communauté, les organismes communautaires ne pourraient offrir l'aide et l'accompagnement aux personnes dans le besoin. **MERCI** 😊

Cliquez sur chaque image pour découvrir ce qui s'y cache!

CALENDRIER DE L'AVENT

UNE PENSÉE PAR JOUR POUR CONNAÎTRE ET RECONNAÎTRE  
LES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES QUI OFFRENT CES  
SERVICES D'AIDE GRATUITEMENT



Visitez les différents organismes communautaires et découvrez une multitude de services gratuits pour tous et toutes !



ILS SONT TOUJOURS LÀ

Jour après jour

POUR

*prendre soin de vous*

Qui que vous soyez

LES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES DE LA HAUTE-YAMASKA PEUVENT VOUS AIDER



Écrivez nous

[SOUTIEN@CDCHAUTEYAMASKA.CA](mailto:SOUTIEN@CDCHAUTEYAMASKA.CA)



Les nouvelles des  
partenaires

**LES OFFRES**

D'emploi

**DÉVELOPPEMENT**

& CONCERTATIONS

**LES FORMATIONS**

**L'ACA**

DÉMYSTIFIÉ



**MOBILISATIONS**

& revendications

**FINANCEMENT**

**DES RÉFÉRENCES**

UTILES ET PRATIQUES!

**À REMETTRE À LA CDC**

Décembre  
2023

**1**

**Rapport annuel & États  
financiers 2022-2023**

Mai  
2024

**1**

**Formulaire complété & signé  
résolution d'adhésion  
2024-2025**

Mai  
2024

**1**

**Paiement de votre cotisation  
renouvellement  
2024-2025**

SOUTIEN@CDCHAUTEYAMASKA.CA



« La grande démission »  
pour porter votre  
réflexion plus loin.

...lire ICI

La CDC HY vous invite à  suivre le mouvement  
de solidarité avec elle et invitée par le ROC initialement



CORPORATION  
DE DÉVELOPPEMENT  
COMMUNAUTAIRE  
de la Haute-Yamaska

Depuis 1994



LES TRAVAILLEUSES  
ET LES TRAVAILLEURS  
DES SERVICES PUBLICS

**EN GRÈVE**

NOUS

Les nouvelles du

# SOUTIEN AUX MEMBRES



## LES TABLES DES MEMBRES

### LIEU ET MODE

Notez que les TDM se font toujours en mode hybride (présence et virtuelle à la fois) à la Maison soutien aux aidants (197 rue Paré, Granby, J2G 5E4)

13

FÉVRIER  
2024



10

AVRIL  
2024



11

JUIN  
2024  
**AGA**  
FERME HÉRITAGE MINER



[SOUTIEN@CDCHAUTEYAMASKA.CA](mailto:SOUTIEN@CDCHAUTEYAMASKA.CA)

**Le département des miracles** vous connaissez !?

Eh oui! Il existe vraiment!

On parle ici du milieu communautaire! Les CDC sont une plaque tournante, un incontournable pour connaître et reconnaître les organismes communautaires de chaque région de notre province. La mission d'une CDC est de faire valoir, de regrouper, de représenter, de former et d'accompagner les organismes pour leur permettre de poursuivre leurs activités et d'offrir leurs services gratuits à la communauté.

AGIR ENSEMBLE POUR LA COMMUNAUTÉ ! C'est ce que nous faisons de mieux! PIS?

C'est pas d'la magie ça mes amis !? 😊



## Les 12 jours d'action contre la violence faite aux femmes

Des ressources existent dans la Haute-Yamaska et Brome-Missisquoi pour les victimes et les proches.

Maisons d'aide et d'hébergement Alice-Desmarais 450 378-9297

Maisons d'aide et d'hébergement Horizon pour elle 450 263-5046

Centres de femmes Entre'Elles 450 375-0487

Centres de femmes des Cantons 450 263-1028

CALACS des rivières Haute-Yamaska & BM 450 375-3338

Avante Women's Centre 450 248-0530

SOS violence conjugale 1 800 363-9010 24/7

Info-aide violence sexuelle 1 888 933-9007 24/7

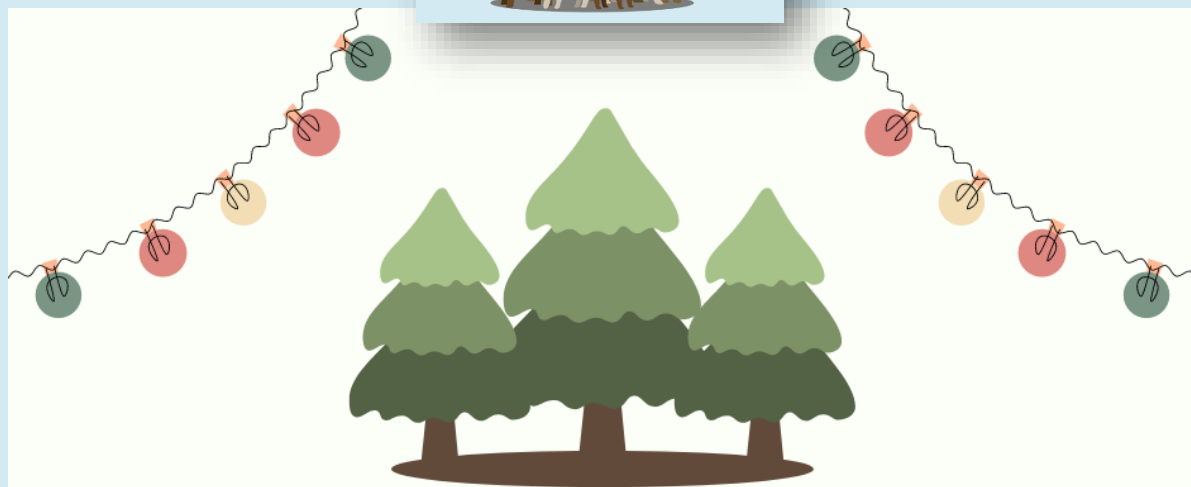


CLIQUEZ ICI POUR TOUTES LES NOUVELLES ET RAPPELS,  
INFORMATIONS ET ANNONCES DU SOUTIEN AUX  
MEMBRES DE LA CDC HY EN MODE PDF

Lire ICI l'article intitulé « [Problèmes d'ici, solutions d'ailleurs Les villages d'âinés d'Amsterdam](#) »

Et découvrez les [services gratuits d'ICI pour les personnes du bel âge](#)





# MISSION DES FÊTES

En ces temps de réjouissance, de rassemblements et de partage, votre mission sera de prendre soin de VOUS!

## 3 ÉTAPES FACILES

1

### *S'arrêter*

*Arrêtez vous, arrêtez tout, respirez profondément ....  
Fermez les yeux et ressentez votre souffle qui entre et sort  
Imaginez les situations, personnes, éléments qui vous font du bien*



2

### *Faire des choix*

*Écrivez sur un papier ces éléments, activités, choses, personnes  
Sélectionnez l'élément le plus facile à accomplir pour débiter  
Écrivez tout ce dont vous ne voulez plus dans votre vie*



3

### *Agir*

*Faites ce qu'il faut pour vous sentir bien, libéré et paisible  
Comme par exemple: prendre un bain accompagné d'une tisane  
Ou encore aller marcher, téléphoner ou écrire à un-e ami-e*





CORPORATION  
DE DÉVELOPPEMENT  
COMMUNAUTAIRE  
de la Haute-Yamaska

Depuis 1994

# ÊTES-VOUS PRÊT-E À CHANGER DE VIE?



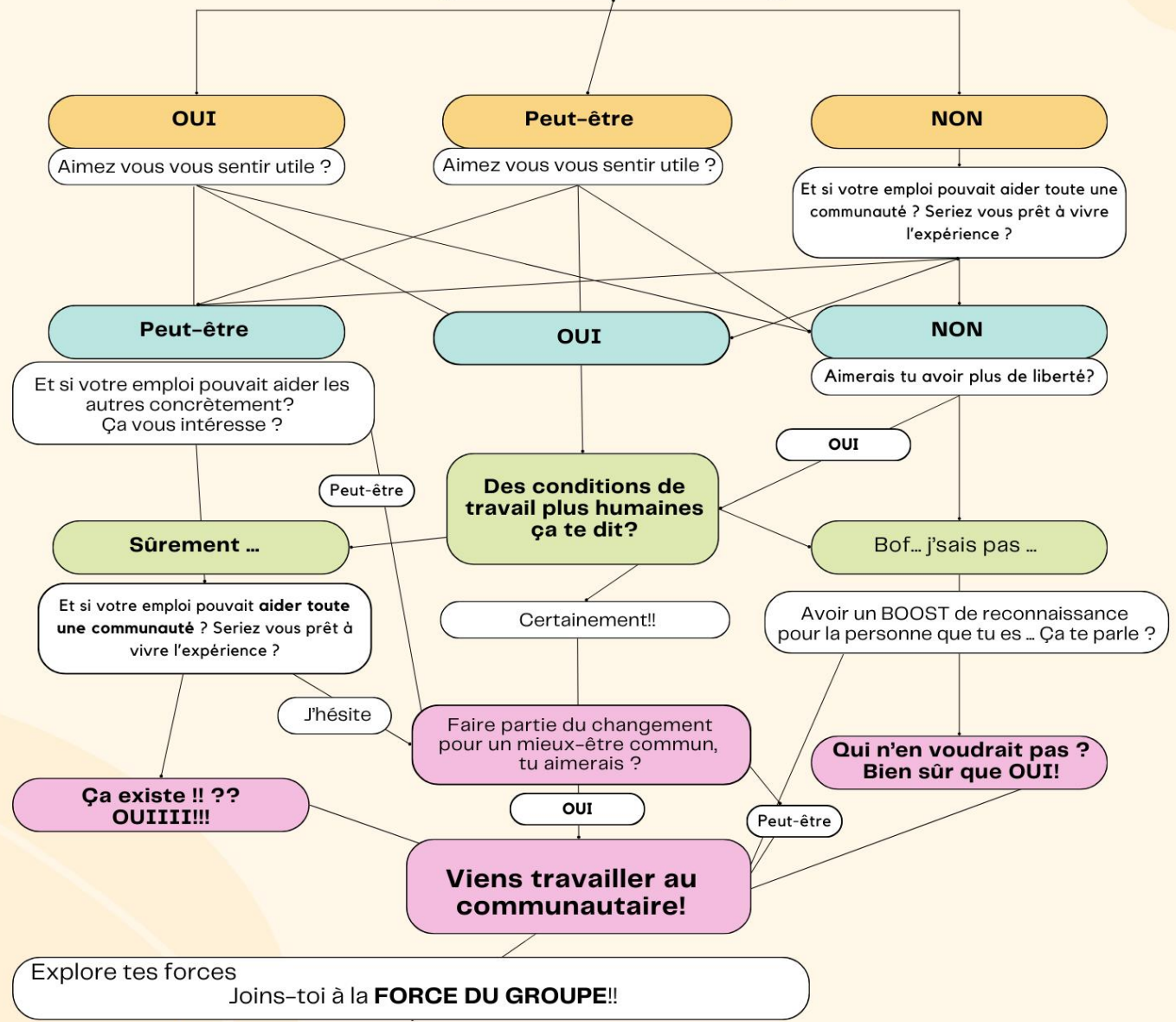
Êtes-vous 100% satisfait de votre EMPLOI ACTUEL ?

OUI

Peut-être

NON

Etes-vous prêt à du changement?



Contacte nous

La CDC Haute Yamaska 450 378-0151  
[soutien@cdchauteyamaska.ca](mailto:soutien@cdchauteyamaska.ca)

Nous pourrons t'aider à trouver ton futur emploi "porteur de VALEURS" !