

C'est le temps des impôts... Le CABB peut vous aider!

Le temps des impôts vous donne des cauchemars chaque année? Cette fois, vivez l'expérience différemment, faites appel au service d'aide à l'impôt offert par le Centre d'action bénévole de Boucherville. Vous n'aurez plus de soucis à vous faire et c'est gratuit.

Des bénévoles compétents vous aideront à remplir vos déclarations de revenus. Pour bénéficier des services professionnels de bénévoles prêts à vous donner un coup de main, il faut toutefois respecter les critères d'admissibilité au Programme d'aide à l'impôt du gouvernement.

Si vous souhaitez profiter de ce service, composez dès maintenant le 450 655-9081.

Depuis 30 ans, le Centre d'action bénévole de Boucherville agit au cœur de la communauté! Plus de 350 bénévoles offrent de leur temps pour rendre la vie plus agréable à 1 100 personnes, âgées, en difficulté permanente ou temporaire, à des jeunes et à des organismes. Ces bénévoles consacrent un total de 15 000 heures par année à l'action bénévole. Pour en savoir plus, consultez le www.cabboucherville.ca.

Mission accomplie pour le 3^e Déjeuner des grands, secteur Rive-Sud Plus de 45 396 \$ amassé!

«Participez, pour que nos petits déjeunent!» était le thème sous lequel, le 19 février dernier, les membres du comité régional de la 3^e édition du Déjeuner des grands de la

Rive-Sud se sont réunis afin de prendre leur petit déjeuner à l'Hôtel Montagne de Boucherville.

Les efforts du comité organisateur, des patrons d'honneur et des acteurs de la communauté d'affaires de la région nous permettent de clamer haut et fort «Mission accomplie» puisque plus de 400 personnes ont répondu à l'appel, ce qui a rendu possible d'amasser la rondelette somme de 45 396 \$ au profit des clubs de la région.

Pour la présidente d'honneur, Mme Eve-Lyne Biron, présidente et chef de la direction Laboratoire Médical Biron,

l'événement est une réussite: «Il s'agit d'un pas très important pour nous. Avec l'effort que nous avons eu de la communauté, j'espère que nous pourrions affirmer un jour que tous les enfants qui se présentent en classe seront mieux outillés à étudier, et ce, grâce à un bon déjeuner nutritif et nourrissant!»

«Nous apprécions vraiment le geste de la communauté d'affaires de la région de la Rive-Sud, qui était d'appuyer et de participer activement à notre cause, ce qui amène des conséquences positives directes sur l'amélioration du mieux-être des enfants d'ici» affirme Francyne Charette, directrice générale du Club des petits déjeuners du Québec.

Il est important de savoir que les clubs du secteur Rive-Sud et tous les autres clubs à la grandeur du Québec permettent à plus de 15 000 frimousses de se régaler chaque matin, qu'il y a 225 écoles qui ont accepté d'héberger un club, que plus de 3 500 bénévoles mettent la main à la pâte pour servir plus de 2 millions de petits déjeuners durant l'année scolaire. Pour en apprendre davantage sur la mission du Club ou pour faire un don en ligne, visitez le www.clubdejeuners.org.



08776

Dévoreur d'énergie RECHERCHÉ

Récompense de 60 \$

IL SE CACHÉ PEUT-ÊTRE CHEZ VOUS dans votre sous-sol, votre garage ou même votre cuisine?

POUR LE RECONNAÎTRE :

- X Réfrigérateur ou congélateur de plus de 10 ans
- X Volume intérieur entre 10 pi³ et 25 pi³
- X Appareil toujours fonctionnel et branché

VOUS AVEZ UN DE CES DÉVOREURS CHEZ VOUS ?

Saviez-vous qu'un réfrigérateur de plus de 10 ans consomme en moyenne trois fois plus d'énergie qu'un appareil plus récent ?

Inscrivez votre demande en ligne au www.recyc-frigo.com ou communiquez avec l'escouade RECYC-FRIGO au 1 877 493-7446 (49FRIGO)

Assurez-vous d'avoir votre facture d'électricité en main.

Nous viendrons vite cueillir le dévoreur chez vous **GRATUITEMENT** et en disposerons selon un procédé respectueux des lois et de l'environnement. Vous recevrez un chèque de 60 \$ par la poste.

RECYC-FRIGO ENVIRONNEMENT

MIEUX CONSOMMER

Le programme RECYC-FRIGO, une initiative d'Hydro-Québec, est administré par le Consortium MRE ENVIRONNEMENT. Hydro-Québec fera parvenir un chèque de 60 \$ au propriétaire de l'appareil, une fois celui-ci récupéré. Une limite de deux appareils par foyer s'applique. Hydro-Québec se réserve le droit de mettre fin à ce programme sans préavis. Certaines restrictions peuvent s'appliquer.

Route des artistes : Invitation à ouvrir votre atelier

Vous aimeriez recevoir des visiteurs amateurs d'arts dans votre atelier? Le Symposium Arts et Jardins vous offre l'occasion de vivre cette expérience passionnante les 11 et 12 juillet prochain.

Que vous soyez professionnels, semi-professionnels ou artistes amateurs, quel que soit votre mode d'expression, de prédilection, vous êtes conviés à faire parvenir le formulaire d'inscription disponible au Centre Culturel Mgr-Poissant (566 Marie-Victorin) et sur le site du Symposium et nous le faire parvenir au plus tard le 31 mars. Le coût d'inscription est de 30\$.

Les artisans participants pourront également exposer leurs œuvres du 20 juin au 30 août 2009 à la Maison Louis-H.-LaFontaine (314, Marie-Victorin, Boucherville).

Pour plus d'information, vous pouvez joindre la Société d'horticulture et d'écologie de Boucherville au (450) 641-8362, consulter le site <http://sites.google.com/site/symposiumartsetjardins/Home> ou nous écrire à symposium.arts.jardins@gmail.com

Au plaisir de vous voir à la 7^e édition !

CHRONIQUE SANTÉ



Dominique Harvey
pharmacienne

Les engelures

En hiver, nombreuses sont les activités extérieures qui s'offrent à nous : le patin, le ski, la raquette, la glissade... Cependant, le froid peut s'avérer un obstacle à la pratique de nos activités favorites. Il faut donc s'habiller chaudement avec des vêtements secs et qui coupent le vent. De plus, il est primordial de se couvrir la tête car jusqu'à 50% de la chaleur corporelle peut s'y échapper.

Malgré toutes les précautions qui peuvent être prises, des engelures peuvent toujours survenir. Les oreilles, le nez, les joues, les mains et les pieds sont les parties du corps les plus sensibles aux engelures parce qu'elles sont les plus exposées au froid et à l'air. On reconnaît un début d'engelure lorsque la peau est très rouge et même enflée. Une engelure provoque une sensation d'engourdissement. La zone gelée devient sensible et très pâle. Dans le cas d'une engelure grave, la peau est blanche, dure au toucher et engourdie.

Dans les cas d'engelure, il est important de se mettre à l'abri dans un endroit chauffé. Il ne faut pas frotter la région affectée ou encore appliquer une chaleur directe car cela pourrait endommager davantage les tissus. Il est important de réchauffer graduellement les parties gelées en les plaçant sous les aisselles, entre les jambes ou dans l'eau tiède. On peut aussi s'envelopper dans une couverture chaude et boire une boisson chaude non alcoolisée. Quoi de mieux qu'un bon chocolat chaud pour se réchauffer! Si la situation ne s'améliore pas après 30 minutes, si des douleurs persistent, s'il y a apparition de cloques ou si la peau devient bleutée, il faut consulter rapidement un médecin.

Profitez de notre bel hiver et pour l'apprécier pleinement, n'oubliez pas de vous protéger du froid!

Cette chronique est produite grâce à la collaboration de

PHARMAPRIX
520, Fort St-Louis, Boucherville
450-655-6651

LE LOFT ESPACE COIFFURE



Le Loft est fière d'accueillir André styliste de grand talent au sein de son équipe. Toujours soucieux de vous faire vivre une expérience unique. L'équipe du Loft

styliste / coloriste /
pose d'ongles / esthétique
450 449 0977
150, boul. Montarville,
Boucherville