

# Le Programme Pair Pour une présence à domicile rassurante!

**V**ous avez 65 ans et plus, vivez seul et voulez rassurer vos proches que vous êtes en sécurité à votre domicile? Adhérez au Programme Pair du Centre d'action bénévole de Boucherville!

Le Programme Pair est un service d'appels automatisés, offert gratuitement aux personnes de 65 ans et plus, aux personnes retraitées, malades ou vivant seules afin de s'assurer de leur état de santé. À l'heure et au moment convenus, les abonnés recevront un appel. Si l'abonné

ne répond pas, une alerte sera lancée et les responsables du système assureront les suivis adéquats afin d'assurer sa sécurité.

Saviez-vous que grâce au Programme Pair, plusieurs vies ont été sauvées? Pour des informations et inscriptions, com-

muniquez sans plus tarder le Centre d'action bénévole de Boucherville au 450 655-9081.

Le Centre d'action bénévole de Boucherville, plus de 30 ans à faire du bien dans la communauté! Pour plus d'information, consultez notre site internet [www.cabboucherville.ca](http://www.cabboucherville.ca).

## La Fondation de l'Hôpital Pierre-Boucher remercie ses bénévoles

**M**adame Lyne Rowley, directrice générale de la Fondation de l'Hôpital Pierre-Boucher, tient à féliciter les généreuses bénévoles du Café-Boutique Le Pierrot. Cette boutique, exploitée par la Fondation de l'Hôpital Pierre-Boucher, a réalisé un bénéfice net de 51 714 \$ pour l'année 2010. Il s'agit d'une augmentation de 12 889 \$ par rapport à l'an dernier. Cette somme servira à financer l'achat d'équipement médical pour l'hôpital. La Fondation tient à remercier chaleureusement toute l'équipe de bénévoles qui accomplit un travail remarquable, de

jour comme de soir, sans oublier les fins de semaine.

La boutique, située dans le hall d'entrée de l'hôpital, offre une gamme variée de produits-cadeaux fort intéressants : sacs à main, porte-monnaie, peluches, confiserie, montres, articles de mode et surtout un délicieux café servi avec un sourire!

Pour vous joindre à notre dynamique et joyeuse équipe de bénévoles, nous vous invitons à communiquer dès maintenant avec madame Sophie Gauthier au 450 468-8136, poste 5.



De gauche à droite, Mme Colette Tremblay, bénévole, Mme Solange Ricard, bénévole, Mme Claudine Charlier, gérante du Café-Boutique Le Pierrot, Mme Lyne Rowley, directrice générale de la Fondation de l'Hôpital Pierre-Boucher, Mme Jackie Benoit, bénévole.

## Gaëtane Breton présente le spectacle Les Noël's d'autrefois

**G**aëtane ouvrira pour nous son grand livre rempli d'images colorées pour nous raconter ses souvenirs d'enfance liés à la célébration de Noël, et ce, en compagnie du musicien Charles Johnson et la marionnette « Poiléplume ». Petits et grands sont invités à assister à ce spectacle coloré!

Au programme : cantiques de Noël, chansons du CD « Sur les traces de Poiléplume », contes, p'tit bonhomme gigoureux et son cheval, danse carrée et tours de magie...

Un rendez-vous familial à ne pas manquer!

- Le samedi 4 décembre à 14h à la bibliothèque de Boucherville au 501, chemin du Lac.
- Le dimanche 5 décembre à 11h à la bibliothèque de l'Île-Bizard.
- Le vendredi 10 décembre à 19h à Longueuil au Trait d'Union, 3100, rue Mousseau à Longueuil.

Information et billetterie : 450 463-7181



## Mal de dos?

Souffrez-Vous de l'un de ces Problèmes?

- Douleur au bas du dos
- Entorse musculaire ou spasme musculaire
- Sciatique
- Engourdissements ou fourmillements dans les jambes
- Douleur intense dans les hanches ou jambes

Souffrir de douleur au dos ou aux jambes peut être un frein à la vie.

Vous ne pouvez peut-être plus jouer au golf, skier ou même rester assis 30 minutes dans l'auto. Il est impossible pour les gens autour de vous de comprendre comment vous vous sentez. Vous ne pouvez plus vous souvenir de votre dernière nuit de sommeil reposante.

Il vous reste trop de rêves non-réalisés pour laisser la douleur au dos vous freiner. Trop de moments précieux qu'il vous reste à vivre.

Mon nom est Dr. Jonathan Raymond, du Centre Chiropratique Archambault et Raymond. Des patients avec de la douleur au dos ressortent de la clinique sans douleur à toutes les semaines.

Puisque je l'ai vu de mes yeux, je crois fermement que...la douleur au dos n'est PAS normale et vous n'avez pas à l'endurer.

Voici ce qu'ont à dire certains des meilleurs chercheurs médicaux sur la chiropratique...

"Les manipulations [traitements chiropratiques], avec ou sans exercice, améliorent plus les symptômes que des traitements médicaux après 3 et 12 mois de traitements." - *Journal Médical Britannique*

"Les manipulations de la colonne vertébrale aident plus que : les tractions, massages, acupuncture, injections de cortisone, corsets et ultrasons." - *Dr. Stanley Bigos, médecin, Professeur de Chirurgie Orthopédique*



Trouvez la paix et le confort en sachant que votre dos peut guérir sans chirurgie ou médicaments.

Ceci veut dire que en seulement quelques semaines ou moins, vous pourriez recommencer vos loisirs, vos voyages et recommencer à bien dormir.

Pour 7 jours seulement, cette offre spéciale vous est offerte pour que vous puissiez découvrir à quel point cet excellent traitement peut vous aider.

Cette offre inclus l'évaluation normale que tous mes nouveaux patients paient généralement 35\$, gratuitement.

Appelez avant le 1<sup>er</sup> décembre et voici ce à quoi vous aurez droit :

Une consultation en profondeur sur votre problématique de santé. Un examen neurologique, orthopédique, musculaire et chiropratique complet d'une valeur de 35\$ gratuitement. (radiographies non comprises si nécessaires)

Vous pourriez découvrir si cet excellent traitement sera votre solution aux maux de dos comme c'est le cas pour tellement de patients.

Nos cliniques sont situées au 87 Ste-Anne à Varennes et au 4915 Marie-Victorin à Contrecoeur.

La vie est courte, ne laissez pas la douleur vous ralentir. Appelez maintenant au 450-652-4664.



## Soirée d'information

La Conférence régionale des élus (CRÉ) de l'agglomération de Longueuil et le ministère des Ressources naturelles et de la Faune sont heureux d'inviter la population à participer à une soirée d'information sur la Stratégie et le Règlement d'aménagement durable des forêts, deux pièces maîtresses du nouveau régime forestier.

Les citoyens sont invités à participer à la rencontre prévue à Longueuil :

Le 30 novembre à 19 h  
Hôtel Holiday Inn  
Salle Sainte-Hélène  
900, rue Saint-Charles Est, Longueuil  
Réservations : 450 651-9041

Vous pouvez également exprimer votre point de vue en ligne à l'adresse : [www.consultation-adf.mrnf.gouv.qc.ca](http://www.consultation-adf.mrnf.gouv.qc.ca)

On y trouve également toute la documentation relative à cette consultation.



[www.credelongueuil.org](http://www.credelongueuil.org) - 450 651-9041



**PNEUS VARENNES**



## La place du pneu à Varennes!

Évitez la cohue,  
prenez rendez-vous dès maintenant  
pour la pose de vos pneus d'hiver.

• B.F. GOODRICH • UNIROYAL • TOYO • RIKEN  
• MICHELIN • GOODYEAR • YOKOHAMA

et beaucoup plus...

- AMORTISSEUR
- FREIN
- SILENCIEUX
- ALIGNEMENT
- MISE AU POINT
- VIDANGE D'HUILE
- MÉCANIQUE GÉNÉRALE

**450-652-7999**



Paul Péloquin

1625, Marie-Victorin, Varennes (voisin de M. Patate)