



Le petit journal de L'Actuel

Bulletin d'information du Centre d'action bénévole L'Actuel

Volume 7 - no. 3 Décembre 2011

Mot de la direction

Chers bénévoles

Dans quelques jours, l'ensemble du personnel et les bénévoles de L'Actuel prendront une pause bien méritée et pourront ainsi ralentir le rythme effréné du quotidien.

Eh oui, la période des Fêtes est déjà à nos portes et c'est une belle occasion pour les membres du conseil d'administration et moi de vous exprimer notre appréciation à l'égard du travail accompli tout au long de l'année. Nous sommes très fiers des actions réalisées et des résultats obtenus par chacun et chacune d'entre vous. Une fois de plus, toutes ces belles et grandes réussites ont permis à notre organisation de mieux servir notre clientèle et offrir des services de qualité qui répondent à leurs besoins. Nous pouvons être fiers de nos succès et encore plus lorsqu'ils sont collectifs!

Je vous souhaite à toutes et à tous un joyeux temps des Fêtes en compagnie de vos proches. Profitez en bien, faites le plein d'énergie et reposez-vous car d'autres grands défis nous attendent pour la prochaine année et les gens plus vulnérables de la région fondent beaucoup d'espoir en nous.

Tous mes vœux de bonheur, de santé et de prospérité vous accompagnent.



Francine Dlamondon,
Directrice générale



L'Actuel gagnant du prix Ovations 2011!

Pour une 3^e année, Ovations Vaudreuil-Soulanges a invité les entreprises, organismes et travailleurs autonomes de la région à déposer leur candidature et courir la chance de gagner parmi plusieurs catégories. Un moyen efficace pour que les citoyens et employeurs de la région puissent découvrir la richesse de leur milieu. «Faire briller les meilleurs, c'est aussi un moyen d'inciter toutes les entreprises à saisir avec opportunité leurs affaires et aller un peu plus loin tout en se comparant à ceux qui ont les meilleures méthodes.»



Ce concours me donnait l'occasion de mettre les actions de L'Actuel en valeur et de faire reconnaître le travail colossal des employés et des bénévoles. C'est avec honneur et fierté que je suis montée sur la scène pour accepter le prix du grand gagnant dans la catégorie *Développement communautaire et économie sociale*. Une Ovation qui était pleinement méritée en guise de reconnaissance pour nos ressources humaines qui ont à cœur l'entraide, qui gardent cette passion année après année et qui ne comptent pas leurs efforts pour que les individus les plus en besoin de leur communauté rayonnent au même titre que les autres.

Vous méritez tous ce trophée....acceptez donc une part de ce prix!



Francine Plamondon,
Directrice générale

[Ovations Vaudreuil-Soulanges sur Facebook](#)
<http://youtu.be/9mTw9hPP0uM>



Dans ce numéro

Prix Ovations 2011	2
Ressources humaines	3
Programme PAIR	4
Coordonnatrice des bénévoles	4
Maintien à domicile	6
Recyclage	7
Magasin	8
Services aux familles	9
Campagnes de financement	10
Comment entretenir sa mémoire	11
Place aux bénévoles	12
Fermeture période des fêtes	13

Prochaine parution
mars 2012

Ressources humaines

Nous tenons à remercier Mme **Nathalie Martel** qui a passé 40 semaines au services de l'accueil afin d'acquérir une expérience de travail à titre de commis de bureau. Nous lui souhaitons bonne chance dans ses projets futurs.

Bienvenue à Mme **Caroline Martin**, commis au tri et Mme **Carole Rousseau**, commis à la clientèle, toutes deux engagées pour une période de 30 semaines.

Merci à Mesdames **Patricia Price** et **Ariane Grenier**, employées sur appel pour le tri de la marchandise.

Reconnaissance d'une employée

Lors du souper de Noël des employés, nous avons souligné les 10 ans de loyaux services de Mme Danielle Couture, coordonnatrice aux services aux individus et familles.



De gauche à droite: Danielle Couture, Nathalie Bouchard, présidente du CA et Francine Plamondon

Au fil des ans, Danielle a su relever bien des défis et a toujours eu à cœur les services sous sa supervision. Nous sommes fiers et reconnaissants de cette employée toujours aussi passionnée de son travail après tant d'années au service des personnes les plus en besoin.

Merci Danielle!

Francine Plamondon,
Directrice générale

En décembre c'est la fête de

Marie-France	Auclair, employée
Gertrude	Beaudin
Alain	Benoit
Marielle	Besner
Solange	Brazeau-Ravary
Josée	Brunet
Thérèse	Caron
Monique	Cormier-Vallée
Danielle	Couture, employée
Myriam	Couture-Grondin
Johanne	Dupont, employée
Louise	Fugère
Francine	Godin-Charrette
Chantal	Guenette
Gilles	Hénault
Nicole	Legault
Jean	Marcoux
Diane	Morrison
Manon	Ouellette
Audrée	Perreault
Suzanne	Samson-Théorêt
Claudette	Séguin



Bonne fête !



Le programme PAIR, vous connaissez ?

Depuis quelques semaines, des discussions sont en cours avec des partenaires de la Conférence régionale des élus (CRE) de la Vallée du Haut St-Laurent et des représentants du programme PAIR pour implanter ce service sur notre territoire. L'Actuel a manifesté son intérêt à devenir l'Agence PAIR pour la MRC de Vaudreuil-Soulanges. Plus de 40% des agences PAIR au Québec sont des Centres d'action bénévole car ce mandat cadre avec les services offerts en maintien à domicile.

Le Programme PAIR en bref :

- Un service personnalisé d'appels automatisés.
- Les abonnés reçoivent ces appels à des heures prédéterminées, une ou plusieurs fois par jour.
- Si l'abonné ne répond pas, une alerte est lancée. Une vérification est systématiquement enclenchée par les responsables du système afin de vérifier si l'abonné est en détresse.
- Le service est offert gratuitement aux personnes isolées, convalescentes ou âgées.

Grâce aux appels de PAIR, plusieurs vies peuvent être sauvées. Un service rassurant, qui permet aux aînés de conserver leur autonomie en plus de garantir leur sécurité ainsi que la tranquillité d'esprit pour leur famille et leurs amis.

La mise en place du programme est prévue à compter du printemps 2012. Nous vous informerons de l'avancement de ce dossier.



Plus d'information sur ce programme consultez le site : www.programmepair.com

Francine Plamondon, Directrice générale



Coordonnatrice des bénévoles

JOURNÉE Internationale des bénévoles!

La Journée internationale des bénévoles est célébrée le 5 décembre de chaque année et est reconnue officiellement par les Nations Unies comme une occasion de rendre hommage aux bénévoles du monde entier pour leur dévouement et leur contribution à la société. Cette Journée internationale des bénévoles est un moment opportun afin de souligner **votre engagement social au sein de notre communauté**. Alors que l'actualité nous rapporte au quotidien les petites et les grandes misères de ce monde, il vaut la peine de souligner les gestes de bonne volonté, d'aide et d'encouragement. **MERCI à vous tous Bénévoles de L'Actuel.**

Cette année dans le cadre du 10^{ème} anniversaire de l'Année internationale des bénévoles, le réseau de l'action bénévole du Québec (RABQ) a tenu un colloque les 5 et 6 décembre derniers. Le tout s'est déroulé à l'hôtel Hyatt Regency du centre-ville de Montréal. Le colloque avait pour titre : Générations B – Déployez

avec succès les forces et le savoir des bénévoles. L'Actuel a participé à ce colloque qui avait comme objectif d'encourager le partage des connaissances et des outils des différents milieux œuvrant avec des bénévoles, favorisant l'interaction et la collaboration entre les participants. Une expérience enrichissante au cœur de l'action.

NOËL

Noël c'est comme un gâteau ou une belle chanson
On peut varier à l'infini les proportions
mais pour qu'il soit sublime
il faut toujours que les 4 éléments soit réunis :

le *FEU* de l'amour bien sûr,
étincelle de tendresse et de gentillesse;

il faut de la générosité de la *TERRE*-mère,
la sécurité des racines et des traditions;

la légèreté de l'*AIR*
comme les bulles dans le champagne,
se change en éclat de rire;

l'*EAU*, enfin,
c'est l'imagination, la tolérance.

Mais le plus important parmi ces éléments c'est nous...
le 5^e élément

(Auteur inconnu)



Je vous souhaite de très Joyeuses Fêtes!

Marie-France Auclair,

Coordonnatrice des services aux bénévoles



En janvier c'est la fête de

Suzanne	Bélangier
Georgette	Bissonnette
Line	Bonnette
Marcel- Jean	Brodeur
Thérèse	Brunet
Roger	D'Amour
Claudette	Daoust
Mélanie	Diotte
Jeannine	Durand
Jules	Janelle
Louise	Lacasse
Cynthia	Larocque
Céline	Leblanc
Lucie	Malaket
Mylène	Marotte
Micheline	Normandeau
Michel	Pichereau
Francine	Plamondon, directrice
John	Rozon
Diane	Sauvé
Robert	St-Jacques

Bonne fête !



Maintien à domicile

L'hiver est à nos portes et Mère Nature ne tardera pas à nous dérouler son tapis blanc que nous tenterons de fouler sans nous fouler une articulation! N'oubliez pas de bien vous outiller pour faire face à toutes les intempéries et soyez prudent! Passez de belles fêtes et on se retrouve en 2012!

Accompagnement Transport

Dans un effort concerté pour répondre au désagrément d'un bénévole au sujet de la grandeur du permis de stationnement émis par la ASSS, nous avons réduit et plastifié ce dernier à la grandeur de la carte d'identité des bénévoles. Il peut donc se porter à la même attache! Cette démarche a été grandement appréciée et nous offrons la possibilité aux transporteurs qui le voudront de s'en procurer un. **Les permis de 2012** sont arrivés alors n'oubliez pas de signer le vôtre quand vous viendrez à L'Actuel afin que l'on puisse le plastifier et vous en faire une copie grandeur réduite pour en faciliter l'usage.

Sur une toute autre note, le journal de Chateauguay a fait paraître un article intéressant sur les risques de contrevenir à la loi en faisant du transport bénévole. Sachez que si une personne vous demande un transport sans que les coordonnées de la personne et les vôtres soient consignées dans nos registres, en acceptant une rémunération, vous contrevenez à la loi du taxi. Vous pensez peut être rendre service mais cette pratique est illégale et fait de vous un **travailleur au noir**. Être bénévole en règle et s'assurer que les bénéficiaires ont enregistré leur demande de transport avec notre organisme, qui est reconnu par le ministère de la Santé et des Services Sociaux, est une façon certaine de ne pas contrevenir à la loi du taxi!

Pour lire l'article en entier :

http://monteregieweb.com/main+fr+01_300+Faire_du_transport_benevole_pour_s_en_mettre_plein_les_poches



Attention à tous les transporteurs

Des fauteuils roulants légers et pliants seront mis à la disposition des transporteurs pour faciliter le déplacement des bénéficiaires lors des transports dans les hôpitaux de Montréal où les procédures pour emprunter les fauteuils et la rareté de ceux-ci compliquent franchement les accompagnements. Passer les emprunter à L'Actuel!

Nouveaux Bénévoles

Nous aimerions souhaiter la bienvenue à nos nouveaux bénévoles : au transport, Mme Guylaine Drapeau; à l'accueil, Jessica Scittarelli et Wafa Khelifa, à l'accompagnement, Lise Vanier et aux visites amicales, Susan Grant et Nelly Cameau. Espérons qu'elles se plairont avec nous car nous avons grandement besoin d'eux!



TEL-ÉCOUTE TEL-AÎNÉS 514-353-2463 OU 1-877-353-2460 « Une écoute juste pour vous »

Élisabeth Legault,

Coordonnatrice services à la communauté





*En février
c'est la fête de*

Isabelle	Arreal
Stéphanie	Aubert, employée
Louise	Bourgeois
Lorraine	Brunet
Nathalie	Forget, employée
Lise	Giroux
Manon	Laporte
Jarmila	Lechner
Michel	Malboeuf
Fernand	Pilon
Diane	Van Dyck, employée

Bonne fête !

Recyclage

Pour la plupart d'entre nous, la période des fêtes se passe en bonne partie autour de la table! Nous cuisinons davantage et notre facture d'épicerie grimpe en flèche ainsi que les emballages qui se retrouvent à la poubelle.

Cette année, pourquoi ne pas faire un effort pour réduire le suremballage en choisissant des produits en vrac ou des produits peu emballés. Évitez les produits vendus dans une pellicule plastique ou dans une barquette de styromousse car ils ne se recyclent pas. Vous pouvez même apporter vos propres contenants et les faire remplir à l'épicerie. Et surtout, n'oubliez pas vos sacs réutilisables!

Besoin de bénévoles

Comme vous le savez sans doute, le Centre ferme pour quelques jours pendant la période des fêtes. Nous aurons besoin de bénévoles pour nous donner un petit coup de main pour faire du tri afin que la marchandise ne s'accumule pas trop. Donc si vous êtes disponible et même si vous n'êtes pas un bénévole impliqué habituellement au tri, vous êtes les bienvenues. Venez vivre une expérience de tri, les 27, 28 ou 29 décembre, soit en avant-midi et/ou en après-midi. Veuillez communiquer avec moi au 450-455-3331, poste 229 afin de me confirmer votre présence. Merci de votre collaboration.



Nathalie Forget, Coordonnatrice tri et recyclage

Dépôt de vêtements



Le dépôt de vêtements situé à côté du IGA Vaudreuil est déménagé entre la banque et le bureau de l'opticienne du même côté que l'IGA. Avisez vos amis!

Magasin



Si vous passez devant le magasin de L'Actuel, vous y verrez les oriflammes annonçant « Boutique » et « Friperie ». Suite aux analyses du comité communication, le conseil d'administration a retenu cette idée afin d'augmenter la visibilité du magasin.



*Grande liquidation avant Noël
au magasin de L'Actuel*

20 et 21 décembre 9 h 30 à 17 h

50% sur toute la marchandise

22 décembre 9 h 30 à 17 h

75% sur toute la marchandise

Bienvenue à tous !

Services aux familles

Noël est une période extrêmement difficile pour les familles que nous aidons dans l'année par le biais de nos services alimentaires. Beaucoup vivent de l'isolement, ont peu de soutien de leur famille immédiate et ont malgré tout comme la majorité de la population, le souci de pouvoir offrir un beau Noël à leurs enfants. Grâce à la générosité toujours grandissante de nos donateurs, nous pouvons les aider à exaucer leur souhait.

Le 13 décembre nous avons donc remis plus de 250 cadeaux à 110 enfants âgés de 0 à 15 ans. Un merci bien spécial à l'équipe de bénévoles qui nous a soutenu dans cette démarche bien spéciale croyez-moi.



De plus, Le 15 décembre, nous gâterons 38 petits (0 à 5 ans) de 26 familles du CLUB DES NAISSANCES. Ce projet, en est à sa 6e année de partenariat avec le CSSS et la Maison de la Famille qui rejoint de jeunes mamans monoparentales âgées de 22 ans et moins.

Toujours grâce à nos donateurs, nous remettrons d'ici le 23 décembre, 33 parrainages à des familles dont la situation économique est particulièrement difficile, je dirais même extrême en cette période où l'abondance est à l'honneur.

Voilà pourquoi, vous nous avez vus, l'équipe des services alimentaires, parfois un peu débordée dans les dernières semaines. Sachez que nous y avons mis beaucoup de cœur, de passion et de temps afin de nous assurer d'une gestion efficace de tous ces dons.

Je veux remercier, personnellement, tous les bénévoles qui nous ont soutenus dans cette période. Votre aide est tellement précieuse pour l'équipe.



Joyeuse période des fêtes à tous avec votre famille.

Danielle Couture, coordonnatrice services aux familles

BESOIN DE DENRÉES ALIMENTAIRES

Comme chaque année, la période des fêtes devrait être une occasion pour tout le monde de se réjouir et de célébrer, mais malheureusement pour bien des gens cette période est un dur moment à passer. C'est pourquoi à L'Actuel nous essayons le plus possible de rendre cette période un peu plus facile pour les personnes seules ainsi que pour les familles de nos services. Encore une fois nous sollicitons votre générosité pour nous apporter des denrées qui serviront à aider plusieurs personnes de notre région qui crient famine. Votre contribution fera la différence dans un de ces foyers.

Nous aidons actuellement plusieurs mamans qui au cours des derniers mois ont eu la visite de la cigogne; la demande de lait maternisé est donc en hausse et nos inventaires à la baisse. Un don d'une boîte de lait en poudre de la marque **BON DÉPART, EN-FAMIL A+** serait vraiment apprécié. Tout le mois de décembre vous trouverez une boîte pour recevoir ces dons à la cafétéria (sous-sol) ainsi qu'au magasin.



Je vous souhaite de passer un merveilleux temps des fêtes

Stephanie Aubert, Intervenante services aux individus



En mars c'est la fête de

Huguette	Allard
Ronald	Bénard
Michel	Benoit
Claudette	Besner
Nelly	Cameau
Sylvain	Cardinal, employé
Diane	Castonguay
Raymonde	Chevrier
Aurèle	Demeule
Guyline	Drapeau
Robert	Durocher
Doreen	Hayward
Georgiana	Leduc
Élisabeth	Legault, employée
Jocelyn	Ouellet
Gérard	Pilon
Jean-Marc	Rochon
Thérèse	Ruest
Martine	Thériault, employée

Bonnefête !



Campagnes de financement

Emballage cadeaux 2011

Vous voulez aider L'Actuel..... Faites emballer vos cadeaux par les bénévoles de l'emballage cadeaux de L'Actuel. Vous aurez des emballages superbes et en même temps vous aiderez les gens dans le besoin. Allez faire un petit tour au Faubourg de L'Île jusqu'au 24 décembre.



Encaissement annuel de la Fondation L'Actuel

Nous tenons à remercier toutes les personnes qui ont participé à l'encaissement annuel de la Fondation, que ce soit comme bénévole ou comme client. Grâce à votre participation l'encaissement 2011 fut un succès. Près de 3 800\$ amassé entre 11 heures et 15 heures. Merci!



**Opération
Nez rouge™**

C'est la période des partys, des repas un peu arrosés, des rencontres entre amis. Si vous consommez, n'hésitez pas à faire appel à Opération Nez rouge. **Cette année les soirs d'opération sont les 2, 3, 9, 10, 15, 16, 17, 22, 23, 24, 25, 30, 31 décembre 2011.**

Nous avons toujours **besoin de bénévoles**, que ce soit pour être chauffeur, escorte motorisée, accompagnateur, téléphoniste ou pour faire partie de l'équipe de la Mascotte. Vous avez une soirée de libre.... Inscrivez-vous et en devenant bénévole, vous contribuez à rendre nos routes plus sécuritaires et participez à une campagne de financement importante pour votre Centre. Nous avons surtout besoin de bénévoles pour les soirées du **25 et du 31 décembre**. Si cette belle expérience vous intéresse, le formulaire d'inscription est disponible sur le site d'opération nez rouge. www.operationnezrouge.com



Idée cadeau... Abonnez-vous à la chance et aidez L'Actuel !

Le Centre d'action bénévole L'Actuel, à titre d'organisme accrédité à Lotomatique, perçoit sur chaque abonnement de Lotomatique fait à partir du formulaire disponible à L'Actuel, des commissions qui nous aident à poursuivre nos activités.

Lotomatique vous permet de vous abonner, seul ou en groupe, au Lotto 6/49, au Lotto Max et au Québec 49 pour une période de six mois ou d'un an. Vous pouvez même ajouter jusqu'à 10 numéros d'Extra à chaque produit ! De plus, le forfait Trio Lottos vous offre la possibilité de vous abonner d'un seul coup à ces quatre loteries.

Lotomatique, c'est avantageux pour tout le monde ! Alors....

Faites un cadeau à Noël en donnant un abonnement à LOTOMATIQUÉ

(formulaire disponible à l'accueil du Centre ou en téléphonant au 450-455-3331)

Rallye de la Fondation de L'Actuel - Dimanche, 29 avril 2012

Les formulaires d'inscription sont maintenant disponibles à L'Actuel. Le nombre de véhicules étant limité, nous vous offrons la possibilité de vous inscrire les premiers. Un minimum de 2 participants par véhicule est demandé. Chaque

(Suite de la page 10)

participant doit amasser un minimum de 25\$. Vous pouvez vous faire commanditer par votre famille, vos amis, vos voisins..... Un reçu pour don de charité sera remis sur demande pour les dons de plus de 10\$. Procurez-vous le formulaire et profitez des rencontres familiales et entre amis de la période des fêtes, pour vous faire commanditer.



Diane Van Dyck, Responsable de l'autofinancement

Comment entretenir sa mémoire

En vieillissant, chacun se demande ce qu'il peut faire pour améliorer ou maintenir ses performances physiques et intellectuelles. L'entretien de la mémoire est ainsi l'une des principales préoccupations des aînés. Quelques conseils.

Jeux de société et entraînement quotidien de la mémoire

- Lorsqu'avec l'âge, de légères pertes de mémoire commencent à apparaître, la régularité d'exercices intellectuels peut juguler efficacement les atteintes mnésiques, à condition toutefois que ces dernières n'aient pas pour origine des lésions cérébrales ou des atteintes de nature pathologique.
- Parmi les exercices recommandés, tous les jeux de société permettant de faire travailler le cerveau sont particulièrement conseillés : mots croisés, Scrabble, tarot, bridge, échecs, jeu de go, etc.
- La pratique de certains jeux électroniques spécialement conçus comme des exercices d'entraînement de la mémoire sont également très recommandés.
- En marge de ces jeux, véritables stimulateurs du cerveau (réflexion, mémoire, jugement), la répétition d'exercices associés à la vie quotidienne est aussi conseillée : refaire mentalement sa liste de courses, se remémorer l'emploi du temps scolaire de ses petits enfants ou encore se souvenir de la date de naissance de ses proches.

Le cerveau a besoin d'une vie active

- Hors la paresse, rien n'empêche un aîné de s'amuser à résoudre les problèmes d'arithmétique, de logique ou de mathématique (il existe une multitude de petits ouvrages de tests et d'énigmes aussi stimulants qu'amusants) ou de se mettre à l'utilisation experte d'un ordinateur ou d'Internet.
- Mais une vie active, c'est aussi continuer à sortir, à rencontrer des amis, à aller au cinéma, visiter des musées ou des expositions.
- Tant que l'autonomie physique le permet, il faut user et abuser de ce type d'activités qui, en stimulant fortement le cerveau, ne présente que des avantages pour l'entretien de la mémoire.

Une bonne hygiène de vie pour une meilleure mémoire

- Manger régulièrement et varié est essentiel pour apporter à l'organisme et au cerveau en particulier, les éléments dont il a besoin pour fonctionner au mieux.
- De même, l'entretien de la vue et de l'ouïe est important pour rester en contact avec le monde extérieur et aller au-devant des autres.

Une attitude socialement active est toujours bénéfique pour l'activité cérébrale, et par conséquent pour l'entretien de la mémoire.



L'équipe de rédaction est heureuse de vous présenter le premier article de la page « Place aux bénévoles ». Un voyage en Angleterre que nous offre Martin Hofton. Une histoire vécue qui saura vous séduire. Pour tous ceux et celles qui voudraient nous faire part d'une expérience, de trucs, etc... veuillez communiquer avec Marie-France Auclair, coordonnatrice des bénévoles. Ce sera avec plaisir que nous vous publierons.

Place aux bénévoles

RANDONNÉE PÉDESTRE SUR LA CÔTE SUD-OUEST DE L'ANGLETERRE

Par Martin Hofton Octobre 2011. Bénévole au tri et à l'impôt



Le sentier côtier appelé The South West Coast Path National Trail s'étire sur 630 milles (1014 km) de Minehead à Poole Harbour autour de la péninsule sud-ouest de l'Angleterre.

Le sentier serpente parmi certains des plus beaux paysages côtiers qui soient et varie beaucoup, allant du terrain plat jusqu'aux promontoires très élevés qui dominent des vallées escarpées et qui exigent du randonneur une grande dépense d'énergie. Le sentier traverse aussi des stations balnéaires animées et de petits villages de pêche ou des criques paisibles, un ravissement continu pour les yeux.

On dit que le randonneur qui a complété tout le sentier, avec ses remontrées et ses descentes, a escaladé l'équivalent de 115,000 pieds (35 000 mètres) ce qui représente presque quatre fois l'escalade du Mont Everest à partir du niveau de la mer !

Depuis ma première journée de randonnée, de Lands End à Penzance, par une violente tempête et une pluie torrentielle en 1999, le sentier a continué de m'attirer, année après année, pour une randonnée de cinq à six jours, soit avec mon épouse Denise ou avec des amis ou, très souvent, tout seul.

Par une autre journée de tempête en septembre 2011, année de mon 70^e anniversaire, mon ami Terry et moi sommes entré dans un pub situé dans un petit village justement appelé Beer, pour boire une choppe de leur meilleure bière afin de célébrer le fait que je venais tout juste de compléter le parcours du sentier, dans sa totalité.

Curieusement, durant les quelques 55 jours où j'ai marché sur ce sentier, je n'ai connu que deux journées de pluie, soit la première et la toute dernière.

Je n'aimais pas suivre le sentier en ligne continue, mais j'alternais entre les côtes nord et sud de la pénin-

(Suite page 13)

(Suite de la page 12)

sule. Je marchais environ 18 à 20 km chaque jour, ce qui me prenait environ 5 heures dépendamment de la topographie. L'excellent guide de l'Association de la South West Coast Path National Trail évalue chaque section comme étant facile, modérée, difficile ou sévère, ce qui vous donne une bonne idée de ce qui vous attend !

Au début je marchais d'un gîte du passant à un autre (il y en a tout plein près du sentier et plusieurs sont inscrits dans le guide de l'Association). Toutefois, ceci m'obligeait à transporter pas mal de choses dans mon sac à dos (vêtements de rechange, chaussures, articles de toilette, lunch, lecture etc.). Par la suite, je réservais d'avance un gîte pour 2 nuitées. Puis je prenais un taxi qui m'amenait à mon point de départ pour la journée et je revenais au gîte en marchant. La journée suivante, je reprenais le taxi mais dans l'autre direction, revenant au gîte en marchant pour reprendre mes affaires et la voiture de location et je me rendais au gîte suivant pour ainsi rejoindre une autre section du sentier. Ce qui signifie que je n'avais à transporter que les articles nécessaires pour la journée, soit mon lunch, cartes, vêtements de pluie, une petite trousse de secours et mon appareil photo.

J'ai posté quelques photographies que j'ai prises au cours des années sur le site Flickr. Pour y accéder voici le lien : <http://www.flickr.com/photos/mar70tin/sets/72157627781691459/detail/>
Vous les verrez mieux en cliquant sur Slideshow (diaporama), puis en cliquant sur le symbole des deux lignes au coin gauche en bas de page pour y faire défiler les photos à votre rythme en utilisant le bouton Next.

Martin Hofton



Fermeture pour la période des Fêtes

Le **magasin** sera fermé du **23 décembre au 3 janvier 2012** inclusivement

Le **Centre** sera fermé du **23 décembre MIDI au 3 janvier** inclusivement.





Le conseil
d'administration et toute
l'équipe de travail de
L'Actuel vous souhaitent
de très
Joyeuses Fêtes!

À LA RÉDACTION
Stéphanie Aubert
Marie-France Auclair
Danielle Couture
Nathalie Forget
Martin Hofton
Élisabeth Legault

Francine Plamondon
Diane Van Dyck
MISE EN PAGE
Diane Van Dyck

CORRECTION
Élisabeth Legault
PUBLIPOSTAGE
Nathalie Martel

LE PETIT JOURNAL
CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE L'ACTUEL
88, rue Adèle, Vaudreuil-Dorion (Qc) J7V 1S7
Site Internet : www.lactuel.org

Téléphone : 450-455-3331
Télécopieur : 450-455-9799
Courriel : info@lactuel.org