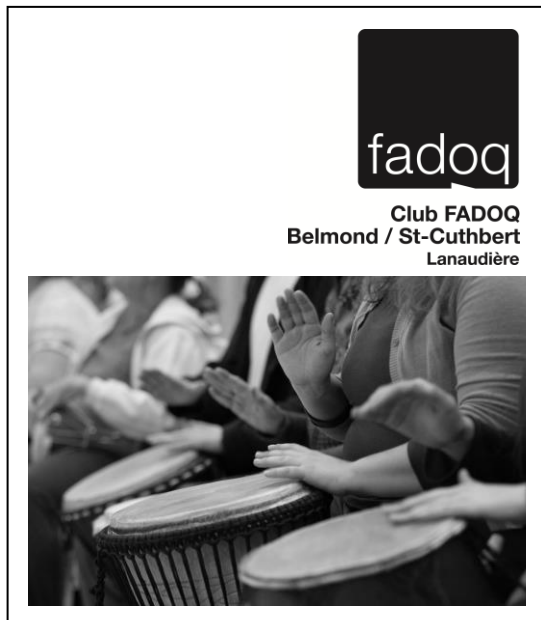


1- Atelier de percussions

→ **IL EST ENCORE TEMPS DE VOUS INSCRIRE!**



Pour les personnes de **50 ans et plus**

L'atelier s'adresse aux
DÉBUTANTS et il est **GRATUIT**

Il reste quelques places dans l'atelier de jour

Début : le 20 mars 2018 à 13 h 30

Horaire : aux 2 semaines / Durée : 1 heure

Lieu : vieux chalet des loisirs

Inscription au bureau municipal
Mme Nathalie Panneton, directrice des loisirs
450 836-4852, poste 3302

2- Sortie divertissante

→ **LE CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE D'AUTRAY (CABA) SOUHAITE CONNAÎTRE VOTRE INTÉRÊT À PARTICIPER À UN SOUPER-CROISIÈRE AVEC LES BATEAUX AML, INCLUANT DE LA DANSE ET UN SPECTACLE DE CIRQUE.**

- ✓ Sillonnez le Saint-Laurent sous le pont Jacques-Cartier illuminé;
- ✓ Cuisine renouvelée et produits québécois;
- ✓ Service professionnel et convivial;
- ✓ Danse sur les terrasses extérieures entre les services;
- ✓ Salles à manger entièrement vitrées;
- ✓ La ville sous le soleil couchant.

Date : Jeudi, le 12 juillet 2018

Coût : 150 \$ (taxes, pourboire, transport inclus)

Intéressé : 450 836-7122 / 450 875-0921
(Avant le 23 mars 2018)

MENU

Entrée en matière

Verrine fraîcheur orzo et couscous, avec betterave, chorizo rôti, fromage de chèvre, roquette et vinaigre de cidre artisanal de Montérégie

Plat principal (1 choix parmi les trois)

- ✓ Poitrine de volaille farcie au canard et aux canneberges, carminée pommes et érable
- ✓ Pavé de saumon de l'Atlantique au beurre blanc, épices boréales, poivre des dunes et camerises du Lac-St-Jean
- ✓ Joue de bœuf canadien braisée et son jus infusé au romarin et à la bière de Chambly

Dessert du capitaine

Feuillantine, ganache de chocolat aux bleuets de Dolbeau-Mistassini

Café, thé et infusion



Municipalité de Saint-Cuthbert Bulletin municipal

3- Activités proposées par l'AFEAS

→ **CONFÉRENCE DU RÉSEAU DES AIDANTS NATURELS D'AUTRAY (RANDA)**

L'AFEAS invite la population à une **conférence gratuite** offerte par Mme Marilee Descôteaux du RANDA.

Date : Mercredi, le 14 mars 2018, dès 14 h 30

Lieu : Salle communautaire
1891, rue Principale
Saint-Cuthbert

Bienvenue à tous!

4- Programmation du Réseau des aidants naturels d'Autray (RANDA)

→ **Vous accompagnez et offrez de l'aide nécessaire à un proche, un conjoint, un enfant, un ami ou un parent malade ou ayant une incapacité significative, à la maison ou en hébergement? Sachez que vous êtes un proche aidant!**

Vous êtes fatigué, stressé, impatient? Vous souhaitez ventiler et partager votre expérience avec d'autres proches aidants qui vivent une expérience similaire à la vôtre? Le RANDA vous offre cette possibilité grâce aux cafés-rencontres pour proches aidants.

Toutes les réunions se font dans le respect, en toute confidentialité et sans obligation d'assiduité.

Vous travaillez ou votre horaire ne vous permet d'y participer durant la journée? Le RANDA offre aussi des soupers-rencontres.

CAFÉS-RENCONTRES

Thème : Tout est une question de choix

Date : Mardi, le 10 avril 2018

Heure : De 9 h 30 à 11 h 30

Lieu : Hôtel de Ville de Berthierville
588, rue De Montcalm, salle 308 (3^e étage)

Coût : Gratuit

Thème : Les relations amicales et amoureuses, comment en prendre soin?

Date : Mardi, le 1^{er} mai 2018

Heure : De 9 h 30 à 11 h 30

Lieu : Hôtel de Ville de Berthierville
588, rue De Montcalm, salle 308 (3^e étage)

Coût : Gratuit

SOUPERS-RENCONTRES

Thème : Tout est une question de choix

Date : Jeudi, le 5 avril 2018

Heure : Dès 18 h

Lieu : Rôtisserie St-Hubert Berthierville
1091, avenue Gilles-Villeneuve

Coût : Le prix de votre repas

Réservation : 450 836-0711 (Avant le 4 avril 2018)

Thème : Les relations amicales et amoureuses, comment en prendre soin?

Date : Jeudi, le 3 mai 2018

Heure : Dès 18 h

Lieu : Rôtisserie St-Hubert Berthierville
1091, avenue Gilles-Villeneuve

Coût : Le prix de votre repas

Réservation : 450 836-0711 (Avant le 2 mai 2018)

> Notez que le RANDA peut aussi vous offrir de l'aide individuelle et vous accompagner dans vos démarches d'aidant.

Information : 450 836-0711
info@aidantsautray.org