Le P’tit Bonheur

Aux bonheurs des aînés Lanaudière Volume 5 Numéro 5

Le printemps arrive !

Enfin le beau temps et la chaleur sont de retours! ou presque… C’est le moment idéal de l’année pour se remettre en forme, pour prendre l’air et participer à une ou deux, ou plusieurs de nos activités offertes.

Juste avant la fin de semaine de Pâques, le jeudi 28 ou le vendredi 29, vous recevrez la visite de nos bénévoles avec une petite gâterie à l’érable. Ils et elles font la tournée pour prendre des nouvelles.

Nous voulons vous dire que le printemps arrive et que c’est le temps de sortir! Venez nous voir. Prenez le temps de rencontrer des gens et de faire de l’exercice : c’est le meilleur moyen de retarder la maladie d’Alzheimer.

Sommaire :

- Calendrier avril
- Horaire mise en forme
- Inscriptions mise en forme
- Cinéma blabla
- Présentation de la pièce de théâtre
- Dîner Saint-Valentin
- Activités immigration
- Activités hivernales
- Ateliers de langues
- Art-thérapie
- Conférences
- Groupe d’écriture
- Club de lecture
- Pêche sur la glace

Dîner du printemps

Le dîner communautaire du printemps se tiendra **mardi le 9 avril à 12h** à la salle communautaire Gervais-Desrochers de Crabtree.

Vous aimeriez venir au dîner, mais vous êtes sans gluten ou vegan ? Vous êtes diabétique ? Appellez-nous et il nous fera plaisir de vous offrir un repas adapté à votre état de santé.

Inscription obligatoire avant le jeudi 28 mars.

450-754-2348

abdalanaudiere@gmail.com

Au menu

Vol au vent et salade de fruits

Avril 2024

Lundi 9h à 12h	Mardi 9h à 16h	Mercredi 9h à 12h	Jeudi 9h à 16h	Vendredi FERMÉ
1 FERMÉ Férié	2 10h30 matinée musicale 11h Club de marche St-Paul	3 13h30 Film : Nos âmes la nuit	4 9h30 Cours informatique 11h Club de marche Crabtree 13h30 Tricot, jeux, billard	5 FERMÉ
8 13h30 Café rencontre ÉCLIPSE SOLAIRE 18h Jeux de société MDJ	9 12h Dîner communautaire du printemps	10	11 9h30 Cours informatique 11h Club de marche Crabtree 13h30 Tricot, jeux, billard	12 Atelier de cuisine intergénérationnel
15 10h00 Groupe d'écriture	16 10h30 matinée musicale 11h Club de marche St-Paul 14h30 Conférence santé des pieds	17 13h Arcade Funtastik	18 9h30 Cours informatique 11h Club de marche Crabtree 13h30 Tricot, jeux, billard	19 Atelier de cuisine intergénérationnel
22 14h30 Conférence substances psycho-actives 18h Podcast avec la MDJ	23 10h30 matinée musicale 11h Club de marche St-Paul 13h Quilles Baby	24 13h30 Club de lecture	25 9h30 Cours informatique 11h Club de marche Crabtree 13h30 Tricot, jeux, billard	26 Reprise Atelier de cuisine Les collations
29 14h30 Conférence Caisse Desjardins	30 10h30 matinée musicale 11h Club de marche St-Paul 13h30 Film Ru			

Mise en forme 55 ans et +

20 $ pour la session du printemps et par cours

Inscriptions à compter du 2 avril 2024

La session printemps 2024 débutera dans la semaine du 15 avril et se terminera en juin en fonction des disponibilités des salles municipales

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
AM	**Cardio muscu** **9h00 à 10h00** **Saint-Paul** **Complexe communautaire** **15 avril - 3 juin inclusivement (7 semaines)** **Danser pour garder la forme** **10h15 à 11h15** **St-Thomas**	**Latino 55 (Zumba)** **9h00 à 10h00** **St-Paul** **Complexe communautaire** **16 avril - 4 juin inclusivement (8 semaines)** **Club de marche** **11h00-11h45** **St-Paul** **Parc Amyot**	**Cardio-muscu** **9h00-10h00** Crabtree local ABDA ET en extérieur dès que la température le permet à Ste-Marie-Salomé au Parc des loisirs **17 avril au 19 juin inclusivement (10 semaines)** **Stretching** **9h00 à 10h00** **10h30 à 11h30** **Saint-Paul** **Complexe communautaire** **17 avril - 29 mai inclusivement (7 semaines)**	**Cardio-muscu** **9h00-10h00** **Crabtree** **Centre communautaire** **18 avril - 20 juin inclusivement (10 semaines)** **Club de marche** **11h00 - 11h45** **Crabtree** **Érablière**	**Latino 55 (Zumba)** **9h00 à 10h00** **Crabtree** **Centre communautaire** **19 avril - 21 juin inclusivement (10 semaines)**
PM	PAS DE COURS 20 MAI férié	**NOUVEAU** **Taï chi** **13h30 à 14h30** **16 avril - 4 juin (8 semaines)** **Crabtree** **Centre communautaire**		**Yoga sur chaise** **13h30-14h30** **Yoga** **15h00-16h00** **Crabtree** **Centre communautaire** **18 avril - 20 juin inclusivement (10 semaines)**	**Stretching** **13h30-14h30** **Crabtree Centre communautaire** **19 avril - 31 mai (7 semaines)**

Nouveau : Taï chi

À partir du mardi 16 avril, nous vous offrons un tout nouveau cours de Taï chi style Yang donné par le professeur Yvon Anselme

Les cours seront tous les mardis à 13h30
au Centre communautaire Gervais Desrochers à Crabtree.

C'est quoi le taï chi ?
Dérivé des arts martiaux, le tai-chi est une discipline corporelle qui fait partie des exercices énergétiques de la médecine traditionnelle chinoise. C'est un ensemble de mouvements continus et circulaires exécutés avec lenteur et précision dans un ordre préétabli.

Inscription à partir du 2 avril au local d'Aux bonheurs
au coût de 20$ pour la session du printemps.

L'équipe a reçu une formation pour vous accompagner en lien avec la consommation...

Vous vous questionner sur votre consommation ?
Vous désirez en parler avec une animatrice d'Aux bonheurs Des Aînés ? Nous sommes là pour vous écouter et vous référer au besoin.

- Votre consommation a-t-elle des impacts sur votre qualité de vie (relation avec les proches, risque de chute, conduite automobile, etc.) ?
- Vous pouvez choisir de diminuer cette consommation et nous pouvons vous accompagner.
- Nous travaillons en collaboration avec le Réseau d'aide aux alcooliques et autres toxicomanes qui pourra évaluer avec vous vos besoin et vous soutenir.

Comment pouvez-vous nous aider ?

Lorsque vous rencontrer vos élus municipaux, n'hésitez jamais à parler de nous! Des activités auxquelles vous participez et des services que vous utilisez. Profitez-en pour les remercier du soutien qu'ils et elles nous offrent et encourager les à continuer à nous soutenir. Si vous avez la chance de rencontrer les députés, tant provinciaux que fédéraux, faites de même!

CertainEs membres nous font parfois parvenir des témoignages concernant Aux bonheurs des aînés et à quel point l'organisme a changé leur vie. Combien nous les aidons à vieillir en santé et actif ou active. Vous pouvez toujours nous faire parvenir ce genre de témoignage que nous joindrons à nos demandes de financement.

Vos proches et votre entourage souhaitent faire un don ? Aux bonheurs des aînés est un organisme de bienfaisance reconnu et peut émettre des reçus de charité pour fin d'impôts. Pas seulement aux membres mais à toute personne qui fait un don.
Nous sommes en ligne sur CanaDon.

CanaDon

Résumé de la conférence de Julie Desrochers sur la sécurité dans la salle de bain

Suite à la conférence de Julie Desrochers sur la sécurité dans la salle de bain, nous avons appris comment prévenir les chutes à domicile et pourquoi c'est si important. Faire une chute et se casser la hanche, le bassin ou le fémur... est un grand tournant dans la possibilité de demeurer dans son domicile en vieillissant. Pour prévenir les chutes , voici quelques exemples d'aménagement intérieur sécuritaire :

- **Avoir un bon éclairage dans ses escaliers.**
- **Mettre un revêtement antidérapant dans la baignoire et à la sortie.**
- **Avoir un téléphone à portée de main.**
- **Installer une barre d'appui antidéparante et solide.**

Saviez-vous qu'il est possible de se procurer le matériel (barre d'appui, chaise de douche et tapis antidérapant) dans toutes les pharmacies ?

Pas de médecin de famille ?
Besoin de voir un médecin ?

Saviez-vous que ...

Pour **avoir un médecin de famille**, vous devez vous enregistrer en ligne sur la liste d'attente du **Guichet d'accès**. Une fois inscrit, les services de santé vous tiendront au courant dès que vous êtes jumelé avec un.e médecin.

C'est possible de **prendre un rendez-vous clinique** pour voir un médecin sans avoir de médecin de famille soit en appelant au **811 option 3** ou en s'enregistrant en ligne.

Si vous n'êtes pas sûr de savoir comment faire les inscriptions en ligne, appelez nous et on le fera ensemble !

L'équipe d'Aux bonheurs des aînés est là pour vous aider.

Cours d'informatique

À partir du jeudi 4 avril, des cours d'informatique en petit groupe à la bibliothèque de Sainte-Marie-Salomé.

Pour les personnes débutantes ou pour celles et ceux qui souhaitent améliorer leurs compétences.

Les cours seront les jeudis de 9h30 à 11h30

Jeudi 4 avril : Introduction à la tablette
Jeudi 11 avril : Introduction au cellulaire
Jeudi 18 avril : Courriels et messagerie
Jeudi 25 avril : Facebook et Messenger
Jeudi 2 mai : Éthique et sécurité
Jeudi 9 mai : Google Maps et Canada411

Vous pouvez vous inscrire à l'un des cours de votre choix ou à l'ensemble des cours !

Cuisine intergénérationnelle avec les élèves de 5e année

Venez faire la cuisine avec des jeunes de 5e année de l'école primaire de Crabtree. Nous ferons la cuisine ensemble de 10h à midi puis nous allons diner tous ensemble et jaser.

Vendredi 12 avril
Vendredi 19 avril

Activités avec la MDJ

Voici nos activités avec la maison des jeunes de Crabtree pour le mois d'avril :

Jeux de société
Lundi 8 avril 18h au local d'ABDA

Podcast intergénérationnel
Lundi 22 avril 18h à la MDJ

C'est quoi un podcast ?
C'est un contenu audio numérique que l'on peut écouter n'importe où, n'importe quand.

Pour cette activité, nous allons CRÉER un podcast avec les jeunes sur le thème des différences entre les générations.

Les chroniques de la Société St-Vincent-de-Paul de Crabtree

Difficulté à arriver financièrement? Trop de dettes et vous ne savez pas comment vous en sortir? Vous ne savez pas comment ajuster votre budget pour arriver?

L'ACEF (Association coopérative d'économie familiale) de Lanaudière peut vous aider. C'est un organisme communautaire qui offre des services gratuits, confidentiels et personnalisés. De plus, elle offre des ateliers thématiques, des balados et des chroniques. Le contenu de leur site Web vaut le détour.

Vous pouvez les contacter au 450-756-1333.
ou visite : https://aceflanaudiere.ca

Suivez la page Facebook de la Société Saint-Vincent-de-Paul de Crabtree pour avoir les dernières actualités et des conseils pour des fins de mois plus faciles.

Grand ménage du printemps

OYÉ ! OYÉ ! Nous sommes à la recherche de bénévoles pour nous aider avec le grand ménage du printemps pour la maison d'Aux bonheurs des aînés !

Lundi 6 mai en avant-midi

Un dîner sera offert aux bénévoles présents.

Tous ensemble dans le plaisir, ça va vite!

Nous avons fait cet exercice ensemble par le passé dans l'ancien local. D'expérience, à plusieurs, on en vient à bout en une avant-midi. Chacun et chacune fait une partie du ménage et ça va super bien!

Cinéma blabla

Nos âmes la nuit
Mercredi 3 avril 13h30

Ru
Mardi 30 avril 13h30

Vous devez vous inscrire par téléphone ou par courriel
450-754-2348 OU abdalanaudiere@gmail.com

Régime canadien de soins dentaires (RCSD)

Le Régime canadien de soins dentaires (RCSD) aidera à couvrir les coûts d'une large gamme de services de soins buccodentaires :

- qui gardent vos dents et vos gencives en bonne santé
- qui préviennent et traitent les problèmes et les maladies buccodentaires

Situation actuelle

Des lettres comprenant un code de demande personnalisé et des directives sur la façon de présenter une demande sont envoyées actuellement aux personnes âgées de 70 ans et plus.

Si vous avez besoin de renseignement supplémentaires et/ou besoin d'aide pour remplir votre demande, nous pouvons vous aider. N'hésitez pas à nous appeler ou prendre rendez-vous.
450-754-2348 ou abdalanaudiere@gmail.com

Éclipse solaire

C'est quoi une éclipse solaire ?

Une éclipse solaire se produit lorsque la Lune se place devant le Soleil, occultant totalement ou partiellement l'image du Soleil depuis la Terre.

ATTENTION!!

Pendant une éclipse solaire, regarder le soleil est risqué pour la sécurité de vos yeux. Une planification avisée et rigoureuse permet une observation plaisante et sécuritaire!

L'éclipse solaire a lieu le 8 avril, soyez vigilant.

Rendez-vous sur le site internet ÉclipseQuébec.ca pour plus d'informations.

Sortie du printemps

Arcade Funtastik

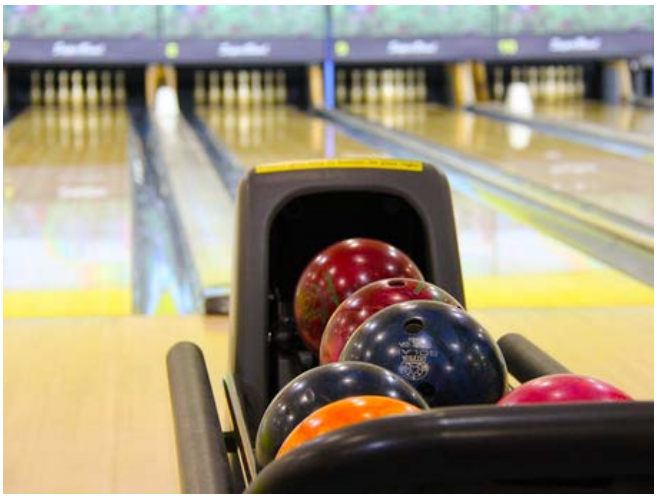
Venez vous amuser avec nous à l'arcade des Galeries Joliette ! Jeux de course, air hockey, Mario Bros, combat!

Mercredi 17 avril 13h

Salon de quilles Baby

Envie d'une partie de quille ? Inscrivez-vous à notre sortie au salon de quilles Baby!

Mardi 23 avril 13h



Conférences - santé d'avril

Caisse Desjardins : Les arnaques

Venez assister à la conférence donnée par Marie-France Henley de la caisse Desjardins.

Elle vous donnera trucs et conseils pour reconnaître les arnaques et vous expliquera comment faire une transaction Interac sécuritairement.
Si vous avez des questions sur AccèsD ou l'accessibilité aux services, vous pourrez aussi poser vos questions.

lundi 29 avril à 14h30 au local

Desjardins

Substances psychoactives

Venez assister à la 2e conférence de Kevin Lafontaine sur les drogues psychoactives. Quels sont les produits en circulation ? Comment soutenir vos enfants ou petits-enfants ?

lundi 22 avril à 14h30 au local

Le Réseau
Communautaire d'aide aux alcooliques et autres toxicomanes

Santé des pieds

La podiatre Mélanie Laplante viendra nous entretenir de la santé des pieds : comment prendre soins de nos pieds, comment soigner et prévenir les verrues, les cors au pieds, les ongles incarnés, comment bien choisir sa chaussure, etc.

Mardi 16 avril à 14h30 au local

Clinique podiatrique
Mélanie LaPlante inc.
docteure en médecine podiat

Avril 2024

Le Club des 100

Aux bonheurs des aînés est à la recherche de 100 personnes qui désireraient devenir donateur régulier ou donatrice régulière. En devenant membre du Club des 100, vous vous engagez à verser chaque mois un montant déterminé. Nous vous remettrons un reçu pour fin d'impôt à la fin de l'année pour l'ensemble des dons. Si vous le désirez, nous pourrons souligner votre don auprès de la communauté et des autres membres.

Moi, Carole, je m'engage au Club des 100 d'Aux bonheurs des aînés. Aux bonheurs des aînés, j'ai trouvé une famille et des activités pour enrichir mes années. Je suis heureuse de contribuer un montant mensuel pour maintenir les activités et les services ! Suivez mon exemple et engagez vous !

Moi, Ginette, je m'engage au Club des 100 d'Aux bonheurs des aînés. Je participe à tellement d'activités différentes Aux bonheurs des aînés que je suis heureuse de contribuer un montant mensuel pour maintenir les activités et les services ! Faites comme moi ! Engagez vous !

Moi, _____, (votre nom)
Fier/fière membre de l'organisme, je souhaite devenir membre du Club des 100 d'Aux bonheurs des aînés pour contribuer à sa santé financière.
Je m'engage à verser par virement automatique

- 5$ par mois
- 10$ par mois
- 20$ par mois
- 50$ par mois
- 100$ par mois
- _____$ par mois

Adresse : _____ Numéro de téléphone : _____
Nous pouvons vous aider à programmer le versement.
Vous pouvez interrompre les versements quand vous le souhaitez.

Chronique environnement du Mouvement Environnement de SMS

Avril 2024

STOP AU GASPILLAGE ALIMENTAIRE!

Plusieurs sources avancent que le tiers des denrées alimentaires produites dans le monde ne sont pas consommées. Cette proportion est encore plus importante dans des sociétés riches comme la nôtre où ce gaspillage s'observe dans les champs, dans les entreprises et à la maison. La machinerie utilisée pour les grandes productions agricoles nécessite une quantité importante de combustibles et produit les gaz à effet de serre entraînant les changements climatiques. En évitant le gaspillage alimentaire, on réduit la quantité de combustibles utilisée pour récolter, produire et transporter des denrées.

VOICI DES MOYENS SIMPLES POUR ÉVITER CE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Dans les champs

Le glanage est une pratique en plein essor au Québec. Le glanage consiste à ramasser les légumes et les fruits laissés dans les champs après que le cultivateur ait récolté ce qu'il pouvait récolter. Dans certains cas, des producteurs conservent un tiers de la récolte. Il est possible de vous inscrire au groupe Glanage Lanaudière sur Facebook pour ainsi avoir accès aux initiatives proposées.

Pour le Mouvement environnement,
Line Besner et Roger Richard

À la maison

Réorganiser son frigo en mettant en vue ce qui doit être consommé rapidement. Planifier les menus de la semaine afin de faire la liste des ingrédients requis pour les réaliser. Vérifier ses réserves pour acheter le strict nécessaire. Se faire une liste pour éviter les achats impulsifs. Éviter de faire l'épicerie le ventre vide pour minimiser la tendance à acheter plus d'aliments que nécessaire.

À l'épicerie

Une grande partie du gaspillage alimentaire au sein des entreprises provient des produits invendus, imparfaits ou périmés. Pour contrer ce gaspillage, nous pouvons acheter, à prix réduits, des produits « moches » ou approchant de leur date limite de consommation. Vous pouvez donc rescaper les fruits et légumes moches, acheter en vrac, bien conserver les aliments, adopter des recettes vide-frigo, utiliser les restants le lendemain, etc.

Services d'impôts à faible coût

Organisme 1 : L'Entraide pour la déficience intellectuelle du Grand Joliette
Les conditions d'admissibilité sont de gagner un revenu maximal pour une personne seule de 27 000$ par an.
Si vous êtes en couple, le revenu admissible est de 33 000$ par an.
Vous devez prendre rendez-vous par téléphone au 450-839-6294.

Organisme 2 : La Maison populaire de Joliette
Les conditions d'admissibilité sont de gagner un revenu maximal pour une personne seule de 35 000$ par an.
Si vous êtes en couple, le revenu admissible est de 45 000$ par an.
Vous devez prendre rendez-vous par téléphone au 450-759-7977.

Organisme 3 : Le Centre d'action bénévole Émilie-Gamelin
Les conditions d'admissibilité sont de gagner un revenu maximal pour une personne seule de 35 000$ par an.
Si vous êtes en couple, le revenu admissible est de 45 000$ par an.
Vous devez prendre rendez-vous par téléphone au 579-766-2005.

Café rencontre mensuel

À partir du mois d'avril, nous ferons des cafés rencontres pour jaser entre membres au local d'Aux bonheurs, une fois par mois le lundi.

C'est l'occasion idéale de venir faire de nouvelles rencontres et de discuter de différents sujets autour d'un bon café et d'une petite collation.

Lundi 8 avril 13h30
(avec des lunettes pour regarder l'éclipse)
Lundi 6 mai 13h30
Lundi 3 juin 13h30
Appelez nous pour plus d'informations et vous inscrire. Vous pouvez nous suggérer des thèmes de discussion!
450-754-2348
abdalanaudiere@gmail.com

Plates-Bandes J.S.D.
514-473-1794

Pour Créer, Aménager et Entretenir vos plates-bandes, nous sommes là.

Déductible d'impôts pour les personnes de plus de 70 ans.

Julie Desrochers et Serge Dubois,
membres du Bonheur des Aînés

platesbandesjsd@ gmail. com

Aide pour menus travaux du printemps

Préparer son terrain et sa maison pour l'été est une tâche bien excitante mais, on ne se le cachera pas, quand même bien exigeante.

Vous avez besoin d'aide pour enlever les protections sur vos arbustes, pour remettre votre terrain en ordre, pour déplacer de gros meubles de jardin, etc. ?

Faites-nous signe ! Des bénévoles se feront un plaisir de vous aider avec vos travaux.

450-754-2348

Aux bonheurs des aînés Lanaudière

Heures d'ouverture

	AM	PM
Lundi	9h à 12h	Fermé*
Mardi	9h à 12h	13h à 16h
Mercredi	9h à 12h	Fermé*
Jeudi	9h à 12h	13h à 16h
Vendredi	Fermé*	
Samedi	Fermé	
Dimanche	Fermé	

*Parfois ouvert lors d'activité prévue

450-754-2348
abdalanaudiere@gmail.com
www.auxbonheursdesaines.com
Aux bonheurs des aînés Lanaudière
222, 4e Avenue, Crabtree, Qc J0K 1B0

Services de transport-accompagnements

Réservations par téléphone du lundi au jeudi de 9h à 12h et de 13h à 16h

Directrice générale : Julie Thériault

Animatrices : Caroline Desjardins, Chloé Côté, Claire Melançon, Rachel Jetté, Guylaine Joly et Hélène Charrette

Plats congelés

Venez au local voir notre grande sélection de repas congelés préparés par le Buffet Accès-Emploi. Une animatrice vous servira avec plaisir. Vous pouvez faire une commande spéciale si vous avez une diète sans gluten ou végétarienne.

4 plats pour 22 $

SERVICE TRAITEUR bae BUFFET ACCÈS EMPLOI

Jambon à l'ananas
Filet de poisson
Lasagne gratinée
Farfalles au saumon et épinards
Pain de viande
Pâté Chinois
Pâtes au poulet
Rôti de porc
et plus encore !