

# Le P'tit Bonheur

Aux bonheurs des aînés Lanaudière

Volume 6 Numéro 5

Pourquoi y a-t-il un mur de poissons dans le local de la table de billard Aux bonheurs des aînés ? Saviez-vous que les poissons ont une vie sociale ? Qu'ils coopèrent, vivent en banc de poissons, se tiennent compagnie, nagent ensemble et élaborent des actions collectives ? Les poissons s'unissent pour devenir plus forts. Ensemble, ils économisent de l'énergie, détectent efficacement les prédateurs, s'organisent pour se protéger et réduire les risques individuels. Les jeunes et les aînés de Crabtree ont réalisé cette sculpture en 2022 pour témoigner de leur complicité et des liens intergénérationnels qui les unissent.

## Sommaire

- Calendrier d'avril
- Mise en forme (session du printemps)
- Conférences santé
- Arnaques amoureuses en ligne
- Demander de l'aide
- Popotes roulantes
- Semaine de l'action bénévole
- Association québécoise de la douleur chronique
- Club des artistes
- Pour faire faire ses impôts
- Corvées des membres
- Nos services suite à une chute
- Hébergements à Trois-Rivières lors de radiothérapie
- Cours de musique
- Activités du printemps
- Cours d'informatique
- Cafés-rencontres
- Ateliers de cuisine santé
- Sorties de mai : Arbraska et Quilles

## Dîner du printemps

Au centre Gervais-Desrochers

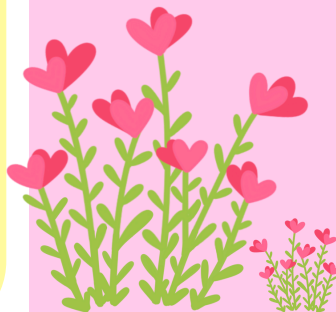


## Mardi 1er avril à midi



Non, ce n'est pas un poisson d'avril!

**Pâté au poulet, pommes de terre et salade verte,  
Dessert : carré au citron et framboises**

Jeux et performance de la chorale



# Avril 2025

Lundi 9h à 12h	Mardi 9h à 16h	Mercredi 9h à 12h	Jeudi 9h à 16h	Vendredi FERMÉ
31  PM Conférence l'hypnothérapie	1 Dîner du printemps à midi  	2  13h30 Club des artistes	3 9h15 Anglais  11h Club de marche Crabtree 13h30 Club de marche St-Thomas 13h30 Tricot, jeux, billard	4  FERMÉ
7	8 10h30 matinée musicale 11h Club de marche St-Paul 13h30 Café rencontre: Cultiver la joie	9  13h30 Club des artistes	10 9h15 Anglais  11h Club de marche Crabtree 13h30 Club de marche St-Thomas 13h30 Tricot, jeux, billard	11  9h Cuisine légumineuses
<b>Inscriptions au local pour les cours de mise en forme session printemps</b>				
14 10h00 groupe d'écriture	15 10h30 matinée musicale 11h Club de marche St-Paul	16  13h30 Club des artistes	17 9h15 Anglais  11h Club de marche Crabtree 13h30 Club de marche St-Thomas 13h30 Tricot, jeux, billard	18  FERMÉ
<b>Livraison à domicile d'un cadeau printannier</b>				
21  FERMÉ CONGÉ DE PÂQUES  	22 10h30 matinée musicale 11h Club de marche St-Paul  PM Cinéma bla bla	23  13h30 Club des artistes	24  11h Club de marche Crabtree 13h30 Club de marche St-Thomas 13h30 Tricot, jeux, billard	25  9h Cuisine salades repas
28  PM Atelier sur la méditation	29 10h30 matinée musicale 11h Club de marche St-Paul  PM Visite du Centre d'arts Diane Dufresne	30  13h30 Club des artistes 13h30 Club de lecture	1  11h Club de marche Crabtree 13h30 Club de marche St-Thomas 13h30 Tricot, jeux, billard	2

# Offre de mise en forme **55 ans et +**

**Résidents de crabtree, Saint-Paul, Saint-Pierre, Saint-Thomas, Sainte-Marie de Salomé et Saint-Liguori**

**Aux bonheurs des aînés Lanaudière : 25\$ par session et par cours (\*vous devez être membre de l'organisme)**

**Inscriptions à compter du mardi 8 avril 2025 à 9h00 au local d'Aux bonheurs des aînés**

**La session du printemps 2025 débutera dans la semaine du 14 avril et se terminera en juin 2025 selon les disponibilités des salles communautaires**

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>AM</b>	<p><b>Cardio muscu</b> À Saint-Paul au complexe communautaire 9h00 à 10h00 Du 14 avril au 9 juin Avec Marie-Pierre Pas de cours le 5 mai</p> <p><b>Mise en forme en musique</b> À Saint-Thomas à la salle Saint-Joseph 10h45 à 11h45 Du 14 avril au 16 juin 2025 Avec Audrey Beauclair</p> <p>Pas de cours ni lundi de Pâques le 21 avril, ni pour la fête des Patriotes le 19 mai</p>	<p><b>Latino 55 (Zumba)</b> À Saint-Paul au complexe communautaire 9h00 à 10h00 Du 15 avril au 10 juin Avec Mélanie</p> <p><b>Club de marche GRATUIT</b> À Saint-Paul 11h00 à 11h45</p>	<p><b>Stretching</b> À Saint-Paul au complexe communautaire 9h00 à 10h00 Du 16 avril au 11 juin avec Louise Mireault</p> <p><b>Stretching</b> À Saint-Paul au complexe communautaire 10h30 à 11h30 Du 16 avril au 11 juin avec Louise Mireault</p>	<p><b>Cardio muscu</b> À Crabtree au centre communautaire 9h00 à 10h00 Du 17 avril au 12 juin avec Lysanne</p> <p><b>Qi gong</b> À Crabtree au centre communautaire 10h30 à 11h30 du 17 avril au 12 juin 2025 avec Karine</p> <p><b>Club de marche GRATUIT</b> À Crabtree 11h00 à 11h45</p>	<p><b>Latino 55 (Zumba)</b> À Crabtree au centre communautaire 9h00 à 10h00 du 25 avril au 13 juin avec Mélanie</p>
	<b>PM</b>		<p><b>Tai Chi</b> À Crabtree au centre communautaire 15h00 à 16h00 Du 15 avril au 10 juin avec Yvon</p>	<p><b>Cardio muscu</b> Aux bonheurs des aînés à Crabtree 16h30 à 17h30 Du 16 avril au 11 juin avec Audrey Beauclair</p>	<p><b>Club de marche GRATUIT</b> À Saint-Thomas 13h30 à 14h15</p> <p><b>Yoga sur chaise</b> <b>13h30 à 14h30</b></p> <p><b>Yoga régulier</b> <b>15h00 à 16h00</b> À Crabtree au centre communautaire Du 17 avril au 12 juin avec Josianne</p>

## Offre de mise en forme **55 ans et +**

Il n'y a pas de cours les jours des congés fériés (fête du Travail, Action de grâce, fête des Patriotes, lundi de Pâques, Vendredi saint, etc.)

Quand les écoles sont fermées pour cause de tempête, le cours est annulé.

Il n'y a aucun remboursement, pour aucun motif. Le montant de 25\$ est une contribution aux frais qui ne représente nullement le montant réel des coûts assumés par l'organisme pour les activités de mise en forme.

Nous acceptons 25 personnes par groupe maximum en raison des règles imposées par les assureurs. Les personnes qui se présentent les premières, en ordre chronologique d'arrivées lors des périodes d'inscriptions, auront les 25 premières places. Les inscriptions se font en personne.

Il faut être membre pour s'inscrire (avoir payé sa cotisation annuelle) lors de la période des inscriptions.

Pour être membre, une personne doit avoir 55 ans ou plus ET être résidente du territoire desservi par Aux bonheurs des aînés : Crabtree, Saint-Paul, Saint-Thomas, Saint-Pierre, Sainte-Marie-Salomé et Saint-Liguori. Une preuve d'âge et de résidence sera demandée lors de l'inscription.

Vous êtes résidente et vous aimeriez qu'une personne proche de vous, non résidente, vous accompagne dans une activité de mise en forme ? Après que toutes les personnes membres ont pu s'inscrire, s'il reste des places résiduelles, Aux bonheurs des aînés les offrira à des amiEs ou proches de nos membres.

Les présences sont prises à chaque cours. Une personne qui sera absente, sans avoir averti au préalable (maladie, rendez-vous médical ou autres) sera contactée pour vérifier son intérêt à poursuivre le cours. Elle pourra se voir retirer du cours pour laisser la place à une personne en attente.

Les personnes à faible revenu peuvent demander à rencontrer la direction générale de l'organisme pour discuter de leur situation. Des arrangements financiers sont possibles afin de faciliter l'accès à toutes les personnes aînées (résidentes du territoire et membre seulement) peu importe leurs revenus.

Si moins de 10 personnes sont inscrites à un cours, la direction pourra prendre la décision de retirer le cours de l'horaire.

Tarif :

Membre : Une session, un cours = 25\$ non-membre : Une session, un cours = 75\$

## Conférences-santé

### Hypnothérapie

Avec Sabrina Lapierre

Quels sont les bienfaits de l'hypnothérapie ? Comment ça marche ? Quel thérapeute choisir ?

Lundi 31 mars  
PM au local



### Sommeil et rêves

Avec Nicole Gratton



Technologue en imagerie médicale de formation, Nicole a pratiqué en milieu hospitalier pendant 24 ans. Elle est auteure de 17 livres, consultante en gestion du sommeil et conférencière internationale. Elle fera un survol sur l'interprétation de nos rêves.

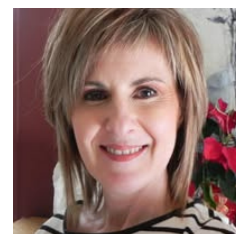
**Lundi 14 avril en PM au local**

### Atelier de méditation pleine conscience

Avec Nathalie Dostie



Elle viendra offrir un atelier théorique et pratique sur la méditation. Comment méditer, où, pour quelles raisons, etc.



**Lundi 28 avril en PM au local**



## Nouvelles amitiés ou nouvelles amours en ligne?

Une personne inconnue vous contacte sur les réseaux sociaux, un site de rencontre ou un forum de discussion. Vous discutez. Vous échangez des photos, la confiance s'installe. Savez-vous vraiment à qui vous avez affaire?

### Ce qui pourrait arriver

Une fois la confiance installée, après quelques mois d'échanges, la personne vous demande d'abord un petit montant d'argent puis, tranquillement, des montants plus importants. Elle donne toutes sortes d'excuses :

- Elle vit une situation difficile avec un membre de sa famille proche (maladie, décès, frais de scolarité à payer, etc.)
- Elle veut s'acheter un billet d'avion pour venir vous rejoindre
- Elle doit rembourser une dette rapidement
- Elle fait fortune en bourse et vous propose de vous aider à investir

La personne vous demande de garder le secret, vous fait sentir coupable si vous ne lui faites pas confiance, menace de mettre fin à la relation, etc. Votre entourage commence à s'inquiéter pour vous...

### Ne tombez pas dans le piège

- Vérifier les coordonnées de la personne.
- Proposez un appel téléphonique ou vidéo... La personne a toujours un empêchement technique? C'est louche !
- Vérifiez l'adresse courriel de la personne : l'adresse contient-elle le nom d'une autre personne?
- Ce que vous dit la personne concorde-t-il avec les renseignements qui se trouvent dans son profil ou son compte de réseaux sociaux?
- Ne fournissez **jamais** vos informations bancaires.
- Ne permettez jamais à quelqu'un d'autre de prendre le contrôle de votre ordinateur pour vous aider à vous inscrire sur une plateforme ou un site.



**Méfiez-vous !**  
**Vous avez le droit de dire non!**

## “Je ne veux pas vous déranger” “J’hais ça être obligé de demander de l’aide”

On vous écrit pour vous rappeler, qu’Aux bonheurs des aînés, vous ne nous dérangez jamais ! Notre équipe est là pour répondre à toutes vos questions et pour vous aider dans votre quotidien. La mission de l’organisme est de vous aider à vieillir en santé à domicile.

Nous entendons souvent des phrases comme : « Je ne veux pas déranger », « Je ne veux pas prendre trop de ton temps » ou « Je sais que tu es occupée, je m’excuse de t’appeler. » Ces phrases reviennent régulièrement, et nous voulons vous rappeler que vous ne nous dérangez jamais. **Nous sommes là pour vous et cela nous fait plaisir de prendre du temps avec vous.**

Certaines personnes ne veulent pas demander de l’aider car elles pensent qu’elles seront en dette envers l’organisme ou le bénévole. C’est une relation gagnant-gagnant ! Pour les animatrices : c’est un emploi enrichissant. Les bénévoles sont aussi heureux-heureuses de contribuer à leur communauté et cela les maintient en santé, actif-actives.

Nous ne comptons pas le nombre de fois que vous demandez un transport ou un service. Ce service existe pour vous, et les bénévoles-transporteurs sont heureux de pouvoir vous accompagner. **Si vous en avez besoin plusieurs fois, vous en avez besoin plusieurs fois !**

Avez-vous déjà donné de votre temps à un moment de votre vie ? Avez-vous déjà été bénévole plus jeune ? Avez-vous déjà aidé un voisin, un ami, donné des vêtements, donné à la guignolée ? À un moment de votre vie, vous avez apporté une différence dans la vie de quelqu’un. À votre tour maintenant de demander et de **recevoir de l’aide, sans culpabilité.**

Le concept d’autonomie peut être vu comme “une personne qui fait tout toute seule, soi-même.” Mais cela peut aussi être “une personne qui décide qui va l’aider à faire des tâches pour pouvoir demeurer dans son domicile en vieillissant.”

Et si, en ne demandant pas d’aide, vous étiez obligé de déménager ? De changer de milieu ? Il est parfois mieux de demander de l’aide et de choisir qui, quand, comment, à quel prix... que ne plus être en mesure de la demander parce qu’on a dépassé ses capacités, qu’on n’a plus d’énergie pour des activités plaisantes, qu’on tombe malade. Et si je demande de l’aide, est-ce que mes proches vont penser que je vieillis ? Est-ce que je suis vraiment rendu là ? **Demander de l’aide pour obtenir du soutien est un**



**signe de force.** Cela démontre que vous êtes encore capable de vous occuper de vous-même.

Kaëly Lamontagne, stagiaire

## Semaine des popotes roulantes



**Du 23 au 29 mars 2025**

Aux bonheurs des aînés Lanaudière est membre du Regroupement des popotes roulantes du Québec.

Le RPRQ regroupe tout autant des organismes qui offrent des repas chauds livrés à domicile à l'heure du repas que des organismes comme Aux bonheurs des aînés qui offrent des repas surgelés. Les repas surgelés sont souvent offerts par des organismes en milieu rural. C'est une belle alternative qui offre aux aînés une autre solution pour se nourrir sans cuisiner !

## Semaine de l'action bénévole

**Du 27 avril au 3 mai 2025**

Aux bonheurs des aînés tient à souligner le bénévolat de centaines de membres qui s'impliquent de plusieurs façons au sein de l'organisme :

pour soutenir d'autres personnes aînés,  
pour soutenir Aux bonheurs des aînés,  
pour des activités intergénérationnelles.  
En 2023-2024, plus de 3 000 heures de bénévolat ont été comptabilisées à travers :



Merci !



- le grand ménage
- la corvée de nettoyage du printemps
- le vernissage des bancs d'église
- l'inventaire
- le conseil d'administration
- les publipostages
- le pont payant
- les transports-accompagnements
- les menus-travaux
- le kiosque de partages de légumes
- les bibliothèques de rue
- la Grande marche du Défi Pierre Lavoie
- la réconciliation avec la communauté Atikamekw
- le soutien au Comité Patrimoine
- la tonte du gazon, l'entretien des plates-bandes, le ménage de la grande salle
- les fêtes municipales et plus encore !







L'ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE LA DOULEUR CHRONIQUE  
**UN SOUTIEN ESSENTIEL POUR MIEUX GÉRER LA DOULEUR**

Vivre avec la douleur chronique représente un défi quotidien. Face à cette réalité, l'Association québécoise de la douleur chronique (AQDC) offre un accompagnement précieux en mettant à disposition des ressources, du soutien et des outils adaptés.

### **Une ressource précieuse pour mieux vivre avec la douleur**

L'Association québécoise de la douleur chronique a pour mission d'améliorer la condition de vie des personnes atteintes de la douleur chronique au Québec et joue un rôle essentiel dans l'accompagnement des personnes vivant avec la douleur chronique. L'adhésion à cet organisme est gratuite et offerte à tous ! Grâce à ses services variés, chacun peut trouver des outils et du réconfort pour améliorer sa qualité de vie.

### **Un accompagnement adapté**

L'AQDC propose des services variés pour aider les personnes atteintes de douleur chronique à mieux gérer leur condition. Elle offre notamment des groupes d'entraide en ligne et en présentiel, où les participants peuvent échanger et briser l'isolement.

### **Ligne d'écoute et d'entraide ☎ 1 855 368-5387**

Une ligne téléphonique gratuite permet aux personnes en détresse de parler à des bénévoles formés et de recevoir du soutien moral ainsi que des informations utiles pour mieux vivre avec la douleur.

### **Ateliers et conférences**

L'AQDC organise régulièrement des conférences et des ateliers animés par des professionnels de la santé. Ces événements visent à informer les participants sur les nouvelles avancées en matière de gestion de la douleur et à leur offrir des outils concrets pour améliorer leur quotidien.

L'organisme met à disposition des guides pratiques, des vidéos éducatives et des documents spécialisés pour aider les personnes souffrantes à comprendre leur condition et à adopter des stratégies efficaces pour atténuer leur douleur.

**Site internet :** <https://douleurquebec.ca>

LA LIGNE EST DISPONIBLE DU LUNDI AU VENDREDI DE 8 h à 12 h ET DE 13 h À 16 h 30

☎ **1 855 368-5387**

Groupes d'entraide | Conférences | Ligne d'écoute | Projets de recherche



450 754-2348

**Si vous ressentez le besoin de parler, de vous confier, si vous avez besoin d'aide pour trouver le site ou si vous souhaitez être accompagné pour un appel, une animatrice d'Aux Bonheurs des Aînés peut vous assister. N'hésitez pas à en parler à notre équipe, qui fera le lien pour vous.**

# Hébergement à Trois-Rivières ou Montréal lors de traitements de radiothérapie

Vous avez des rendez-vous tous les jours à l'hôpital de Trois-Rivières ou au CHUM pour des traitements contre le cancer et vous n'avez pas de transport pour vous y rendre? C'est épuisant de faire l'aller-retour? Saviez-vous que les centres hospitaliers en oncologie offrent l'option d'hébergement temporaire pour ceux et celles en traitements comme alternative au voyage quotidien ?

Pour une somme alentours de 30\$ par jour, vous pouvez être logé et nourri à proximité de l'hôpital.

Il y a une navette pour vous y rendre et même plusieurs activités offertes. Appelez-nous pour toutes les informations.



## Le club des artistes

Partie de l'idée d'une membre artiste qui voulait retrouver le plaisir de créer entouré d'autres artistes, nous avons, depuis quelques mois Aux bonheurs des aînés, le *Club des artistes*! Nous ouvrons le local les mercredis après-midis pour ceux et celles qui souhaitent avancer leurs créations artistiques en compagnie d'autres artistes membres. Vous apportez votre matériel, vous trouvez un espace qui vous inspire, ensemble on jase de nos inspirations, ensuite avec une musique douce, nous plongeons dans la création de notre projet.



Que ce soit une toile de peinture, un dessin, du coloriage sur bois, de la création 3D, ou toute autre passion : vous êtes les bienvenu.es ! Nous pouvons même vous prêter du matériel !

**Les mercredis au local de 13h30 à 15h30**

# Impôts 2024

Voici quelques organismes qui offrent leurs services pour produire vos déclarations de revenus 2024. Nous avons, comme citoyens et citoyennes, jusqu'au 30 avril 2025 pour les produire.

## L'Entraide : 450-839-6294

Service gratuit si votre revenu est moins de 30 000\$/année et que vous vous rendez à leur bureau à Joliette.

15\$ si votre revenu est moins de 30 000\$/année et que l'Entraide va chercher vos papiers à la maison.

40\$ si l'Entraide va chercher vos papiers à la maison et que votre revenu est supérieur à 30 000\$/an

Disponible à partir du 16 février 2025



## Maison Populaire : 450-759-7977

Session d'impôt gratuite pour les membres de la Maison Populaire à faible revenu.

La Maison populaire fait aussi les impôts rétroactifs sur rendez-vous pour 20 \$ par année.

<https://maisonpopulaire.org/>



## Centre d'action bénévole Émilie-Gamelin :

Vous devez prendre rendez-vous au 579-766-2005



# Corvées des membres

## Lundi 5 mai en am

Intérieur du local

## Mardi 13 mai en pm

Terrain extérieur



Le printemps s'annonce bientôt ! Qui dit début du printemps, dit grand ménage du printemps ! Ensemble, rendons notre local propre, agréable et bien soigné ! Avec musique et dîner gratuit, une avant-midi en mouvement pour la grande corvée ! Nous attendons votre confirmation de participation par téléphone 450-7542348 ou par courriel [abdalanaudiere@gmail.com](mailto:abdalanaudiere@gmail.com).

Faites-nous savoir votre préférence pour l'intérieur de la maison et/ou le terrain extérieur.

## Nos services suite à une chute

Vous êtes impliqué.e Aux bonheurs des aînés dans plusieurs activités/sorties et nos services d'aide vous interpellent peut-être moins. Vous vous dites : "Ah, ce n'est pas pour moi, je suis en forme !" et vous tournez rapidement la page qui traite des services. Il se pourrait que la bonne forme physique et la bonne santé vous suivent depuis toujours, mais qu'une soudaine chute vous secoue en terrain inconnu...

Maintenant privé de votre automobile pour quelques semaines, ou de votre mobilité complète, vos activités doivent être modifiées ou même arrêtées. N'hésitez pas à nous contacter pour revisiter les services que nous offrons. Nous sommes là pour vous, tout au long de votre cheminement de vie.

### **Services abordables de transport-accompagnements pour :**

des rendez-vous médicaux, faire son épicerie, participer à une activité Aux bonheurs des aînés, aller visiter un.e ami.e, etc. Tous les motifs, partout dans la région de Lanaudière, jours, soirs et fins de semaine.



### **Services gratuits de menues réparations :**

changer une poignée de porte, installer un luminaire ou un climatiseur, réparer un robinet, etc.



### **Services abordables de menus-travaux :**

Entretien de terrain, entretien ménager, laver la voiture, laver les fenêtres extérieurs, etc.

## La Caisse Desjardins de Joliette vous invite à la prudence



Éviter les abus financiers,  
c'est d'abord les identifier

Suivez nos conseils pour prévenir les  
situations d'exploitation financière.

[desjardins.com/abus-financiers](https://desjardins.com/abus-financiers)



## Cours de musique

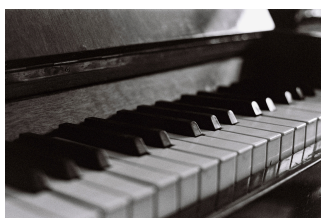
**Vous jouez d'un instrument de musique depuis longtemps ?**

Piano, guitare, flûte traversière, saxophone, violon, harmonica ou autre?

Vous avez **envie de partager votre savoir** avec une autre personne qui souhaite apprendre à jouer d'un instrument ?

Nous sommes à la recherche de formateurs et formatrices en musique. Une **rémunération symbolique** sera offerte. Le but est de garder ses neurones en santé et de partager sa passion de la musique avec une autre personne aînée.

Ça peut vous intéresser ? Faites-nous signe !



## Activités du printemps

### Visite du Centre d'arts

#### Diane Dufresne

Mardi 29 avril

Repentigny

En après-midi



### Cinéma bla bla

Mardi 22 avril

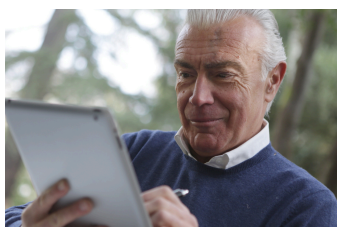
Au local

à 13h30

On visionne le film avec une collation, ensuite on discute des relations intergénérationnelles



## Cours d'informatique



Les mercredis de 10h à midi au local

23 avril : **cellulaire intelligent 101**

30 avril : **comment utiliser une tablette**

7 mai : **Facebook et Messenger**

14 mai : **Les courriels**

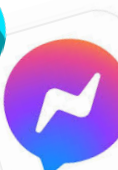
21 mai : **Comment faire des rencontres en Zoom**

28 mai : **Sécurité et éthique sur Internet**

4 juin : **Google Maps**



Nous offrons aussi des soutiens informatiques individuels ; vous avez une ou deux questions spécifiques avec votre appareil électronique? Appelez nous pour prendre rendez-vous et nous regarderons ensemble vos questionnements pour vous éclairer du mieux que nous le pouvons !



## Cafés-rencontres

### Pour jaser entre membres

#### Cultiver la joie !

**Mardi 8 avril 2025**

13h30  
au local



Le sourire qui monte aux lèvres, la chaleur dans notre poitrine... qui n'aime pas ressentir de la joie? Nous ne sommes pas tous et toutes égaux face à cette émotion agréable. La présence de cette émotion dans notre vie quotidienne peut avoir de véritables bienfaits, d'où **l'importance d'apprendre à la cultiver.**

#### Le printemps... source d'espoir !

**Mardi 6 mai 2025**

13h30  
au local



Au printemps, la lumière du soleil et les journées de plus en plus longues et l'éclat des couleurs printanières peuvent aider à augmenter les niveaux de sérotonine dans le cerveau, ce qui peut combattre le stress et améliorer l'humeur. Venez échanger sur votre vision du printemps.

## Atelier de cuisine santé avec Julie

Vendredi 11 avril

**Les légumineuses**

9h à midi



Vendredi 25 avril

**Salades repas végé**

9h à midi





## 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 à l'horaire

☎ 450-754-2348

@ abdalanaudiere@gmail.com

🌐 www.auxbonheursdesaines.com

📘 Aux Bonheurs des Aînés Lanaudière

📍 222, 4e Avenue, Crabtree, Qc J0K 1B0

### Services de transport-accompagnement

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

**Directrice générale** : Julie Thériault

**Coordonnatrice des services aux membres** : Caroline Desjardins

**Intervenante auprès des aînés vulnérables** : Valérie Douville

**Animatrice - stagiaire à temps plein** : Kaëly Lamontagne

**Animatrices à temps partiel** : Rachel Jetté, Hélène Charette et Sonia Salmeri

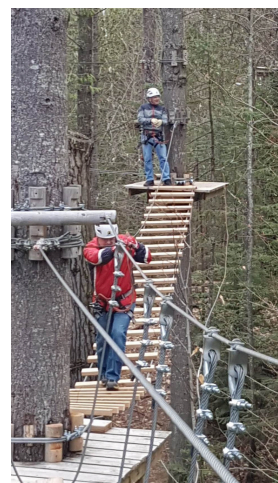


# Pour une 3e fois, avec les aîné.es membres Une sortie à ARBASKA !

Mardi 27 mai en PM

Pour se surpasser, pour vaincre ses peurs, pour augmenter son estime de soi, pour vivre un peu d'adrénaline et pour revisiter ces émotions de plaisir que nous avons enfant à s'amuser dans les parcs.

Inscrivez-vous à la sortie d'Arbraska à Rawdon pour une après-midi palpitante !



## Sortie de Quilles

Avec les petites boules, on fait des abats, des réserves, ou des dalots...

Pour rire et s'amuser ensemble !

À la salle de quilles Baby.

Nous offrirons une collation

Covoiturage pour nous y rendre

Lundi 12 mai en PM

