

Le P'tit Bonheur

Aux bonheurs des aînés Lanaudière

Volume 5 Numéro 2

Chers-chères membres, nous vous envoyons nos meilleurs vœux de bonheur, de santé et de prospérité ! Joyeux Noël à vous. Nous espérons que les fêtes de fin d'année seront aussi rayonnantes, douces et heureuses que possibles pour vous.

Nous souhaitons aussi vous informer que le local sera fermé du 21 décembre au 7 janvier inclusivement. Si vous avez besoin d'un transport accompagnement, nous vous invitons à nous contacter à l'avance.

Sommaire :

- Calendrier
- Ne pas vieillir seul
- Lancement de livre
- Vieillir en santé
- Membres du C.A.
- Décoration de Noël
- Film de Noël
- Matinées musicales
- Livraisons de Noël
- Biscuits de Noël MDJ
- Club de lecture
- Aînés sans frontière
- Soutien informatique
- Concours de photos
- Guignolée

Dîner de Noël et Assemblée générale annuelle

Le Dîner de Noël et l'assemblée générale annuelle se tiendront le **jeudi 14 décembre** à la **salle communautaire Gervais-Desrochers de Crabtree**.

Nous vous servons un choix du chef Benny et de la tarte au sucre comme dessert.



Pour participer, vous devez vous inscrire par courriel ou par téléphone avant le 8 décembre 2023.



Décembre 2023



Lundi 9h à 12h	Mardi 9h à 16h	Mercredi 9h à 12h	Jeudi 9h à 16h	Vendredi FERMÉ
				1 FERMÉ
4 10h : Décoration du local pour Noël	5 9h15 Cours anglais 10h30 Matinées musicales 11h Marche St-Paul 13h30 Conférence Cannabis 17h Lancement du livre éditions Alaska	6 9h30 : Art-thérapie de Noël 9h45 : Cours espagnol	7 9h30 Cours informatique 11h Club de marche Crabtree 13h30 Tricot, jeux, billard	8 FERMÉ
11 10h Groupe d'écriture	12 9h15 Cours anglais 10h30 matinées musicales 11h Marche St-Paul 18h30h biscuits de Noël MDJ	13 9h45 : Cours espagnol 13h15 Cinéma de Noël	14 Dîner de Noël et Assemblée générale annuelle	15 FERMÉ
18	19 10h30 matinées musicales de Noël 11h Club de marche St-Paul	20 Livraison de Noël	21 FERMÉ	22 FERMÉ
25 FERMÉ JOYEUX noel	26 FERMÉ	27 FERMÉ	28 FERMÉ	29 FERMÉ

Décembre 2023

Ne pas vieillir seul/seule

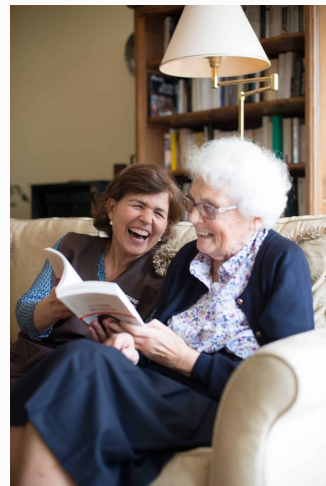
Aux bonheurs des aînés offres plusieurs services afin de vous accompagner à la maison :

- Visites d'amitiés
- Téléphones d'amitiés
- Envoi de dessins d'enfants
- Livraisons à domicile des livres de bibliothèque
- Lire à tout âge
- Correspondance avec les élèves de 6e année

Vous voulez avoir de la vie dans votre quotidien ?
Ou vous voulez devenir bénévole pour visiter des personnes plus isolées ?

Appelez-nous : 450-754-2348

Nous pouvons aussi aller vous chercher à domicile pour participer à la plupart de nos activités. Ne dites pas non parce que vous n'êtes pas aussi mobile qu'avant! Ou parce que vous ne connaissez personne... Nous allons vous accueillir et vous intégrer avec soin dans le groupe!

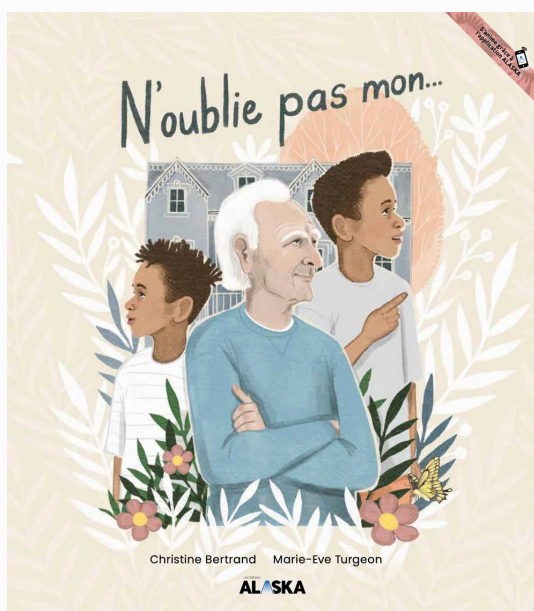


Lancement du livre "N'oublie pas mon..." en collaboration avec la Maison d'éditions Alaska

Mardi 5 décembre à 17h

Venez participer au lancement du livre lors d'un 5 à 7 festif.

« N'oublie pas mon... » raconte l'histoire de 2 frères et de leur grand-père en début de maladie d'Alzheimer. En compagnie de l'autrice Christine Bertrand, citoyenne de Crabtree, de l'illustratrice et de la directrice de la maison d'édition.



Les Éditions

ALASKA

PARCE QU'ON N'EST PAS FRILEUX!

Décembre 2023

Pour Noël : Se faire le cadeau de vivre longtemps en santé



Pour vieillir en santé, il faut prendre soin de :

Sa santé physique : Mieux manger, bien dormir, bouger tous les jours, plusieurs fois par jour.

Sa santé mentale : Gérer le stress, détecter la dépression, l'insomnie, l'anxiété ou les peurs, prendre soin de soi avec bienveillance.

Sa santé cognitive : Socialiser, faire travailler sa mémoire et bouger!

Nos membres du conseil d'administration

Qu'est-ce qu'un conseil d'administration ?

Le conseil d'administration d'Aux bonheurs des aînés est élu à l'assemblée générale annuelle. Réunis en rencontres de conseil, ils et elles ont la responsabilité de prendre les orientations et les décisions dans le respect de la mission de l'organisme.

Voici les membres du conseil d'administration :

Assis à l'avant :

- Carl Mc Sween, président
- Josée Benoît, secrétaire-trésorière
- Jean Renaud, vice-président

Debout à l'arrière :

- Richard Mireault
- Lise Rivest
- Maryse Baril
- Sylvie Leblanc



Nous souhaitons souligner la participation de Mme Lise Trudeau au cours des 5 dernières années. MERCI de votre générosité Lise!

Décembre 2023

Film de Noël

Venez écouter le film de Noël québécois

23 décembre

et jaser ensuite de ce que vous réserve
le Temps des fêtes à venir

le mercredi 13 décembre à 13h15



Matinées musicales de Noël

Venez chanter les meilleurs classiques
du temps des fêtes avec nous!



Plaisir garanti!

Mardi 5, 12 et 19 décembre à 10h30



Renouvellement de la carte de membre et inscriptions mise en forme de janvier

Veuillez prendre note que le **renouvellement de votre carte de membre et les inscriptions pour les cours de mise en forme** débuteront dès le **mardi 9 janvier 9h.**

Décembre 2023

Livraisons de Noël

Le mercredi 20 décembre aura lieu la livraison annuelle de Noël !

Cette année, nous livrerons des granolas que vous pourrez utiliser pour : garnir un yogourt, confectionner des barres tendres, mélanger dans une compote, faire une croustade aux pommes, ou autres.

Nos bénévoles vous visiteront dans la journée du 20 décembre.



Préparation de biscuits de Noël avec des jeunes ados de la MDJ



Venez participer à une activité de **confection et de décoration**
de biscuits de Noël

Musique de Noël et plaisir au rendez-vous!

Mardi 12 décembre 18h30 au local d'ABDA

Inscrivez-vous pour participer!

Par téléphone : 450-754-2348

Par courriel : abdalanaudiere@gmail.com



**Chloé vous invite
à venir décorer notre local :
Lundi le 4 décembre en avant-midi.**

Décembre 2023

Aînés sans frontières

Aînés sans frontières est un organisme communautaire fondé par des aînés d'ici et d'ailleurs, dont l'objectif est de soutenir l'intégration des aînés immigrants dans la MRC de Joliette, afin de briser leur solitude et de leur offrir des occasions d'échanges et de socialisation.



Nous vous invitons à venir confectionner une belle décoration de Noël avec eux et elles !



**Le mercredi 6 décembre
de 14h30 à 16h30**



Ne lâchez pas vos clubs FADOQ !

Il est important de sortir et de voir du monde car socialiser est une des actions importantes pour retarder l'apparition des troubles cognitifs. Aux bonheurs des aînés peut vous offrir du transport pour vous rendre à vos activités de loisirs.

Crabtree Mercredi à 13h00 :

baseball poche, jeux de cartes, etc.

Informations : Suzanne Lahaie tél.450-753-5230

Saint-Paul Jeudi à 13h00 :

pétanque sur tapis, musique, jeux de cartes.

Informations : Rémi Deveau tél. 450-394-0889



Décembre 2023

Club de lecture

Au club de lecture d'Aux bonheurs, les membres présentent leurs livres respectifs et donne le goût de la lecture aux autres membres du club. Que vous souhaitiez prendre en notes de nouveaux titres ou que vous vouliez partager vos lectures avec les autres, les rencontres se font dans la bienveillance, l'écoute et le respect.

Voici les suggestions des membres du club de lecture :

Monique Beaupré vous propose la série « Les sept soeurs » et « Atlas » de l'autrice Lucinda Riley.

Lise Rivest quant à elle, vous suggère le roman « Le lendemain » de Mélissa Dacosta.

Lucie Granger vous suggère deux BD autobiographiques pour adultes de l'auteur Guy Delisle : « Le guide du mauvais père » et « Chroniques de Jérusalem »
Bonne lecture!



Soutien informatique individuel

Vous éprouvez des difficultés avec votre téléphone cellulaire, votre tablette votre ordinateur ou même votre imprimante ?

Aux bonheurs des aînés peut vous aider!

Voici quelques exemples de soutien informatique :

- Connecter vos écouteurs Bluetooth
- Connecter votre imprimante à votre ordinateur
- Mettre des applications sur votre téléphone ou votre tablette
- Créer un compte Facebook ou une adresse courriel
- Faire des achats en ligne sécuritairement
- Vider le stockage icloud inutile
- Envoyer des photos à vos proches
- Et plus encore!

Appelez nous pour prendre rendez-vous
450-754-2348



Décembre 2023

Concours de photos pour l'assemblée générale annuelle

Prenez une photo de vous en train de
participer à une activité d'Aux bonheurs
ou d'utiliser nos services et
**courrez la chance de gagner
une carte-cadeau Harnois de 50\$**



Envoyez-nous votre photo par
Courriel : abдалanbaudière@gmail.com
ou Texto : 579-960-1694



La Guignolée

La guignolée annuelle aura lieu
le samedi 2 décembre 2023 dans chacune des municipalités.

Une boîte pour déposer vos aliments non périssables est
installée au local d'Aux bonheurs des aînés.

Faites d'une pierre deux coups!

Venez à votre activité régulière et apportez quelques denrées
pour la guignolée.

Nous les remettrons aux responsables locaux.

Merci de votre générosité !

Appelez nous pour plus d'informations ou si vous avez besoin
d'aide alimentaire.

La guignolée.



Décembre 2023



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

Heures d'ouverture

Lundi de 9h à 12h
Mardi de 9h à 12h et de 13h à 16h
Mercredi de 9h à 12h
Jeudi de 9h à 12h et de 13h à 16h

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

Besoin d'aide pour arrêter de fumer ?

Un professionnel en arrêt tabagique sera disponible Aux bonheurs des aînés, à partir de janvier, juste pour vous.

Sous forme de rencontres individuelles, il établira avec vous un plan afin d'arrêter de fumer en examinant vos motivations à cesser et vous donnera des moyens enfin d'y arriver. Il vous accompagnera pendant plusieurs semaines, tout le temps qu'il faut. Parce que nous savons que ce n'est pas facile.

Vous êtes intéressé.es?
Prenez rendez-vous par
téléphone ou par courriel.

Suivi individuel avec un
professionnel

450-754-2348
abdalanaudiere@gmail.com

