

# Le P'tit Bonheur

Aux bonheurs des aînés Lanaudière

Volume 7 Numéro 2

## Dîner de Noël et Assemblée générale annuelle

Jeudi 11 décembre 2025  
de 10h00 à 14h00

Au Centre Gervais Desrochers  
59, 16e Rue, Crabtree, QC J0K 1B0

**Une belle occasion pour en apprendre sur  
l'organisme et partager vos suggestions**

**Au menu :** Poulet de chez Benny  
et tarte au sucre  
avec boissons gazeuses et café



Les remerciements  
aux bénévoles 2025  
se feront encore à  
l'AGA mais sous une  
nouvelle formule !



**Les locaux seront fermés du  
19 décembre 2025 au 5 janvier 2026.**

Si vous avez besoin de transport,  
appelez-nous au **450-754-2348**  
et laissez un message vocal.  
Une animatrice prendra les messages  
à distance et vous rappellera pour  
confirmer.



# Décembre 2025

Lundi 9h à 12h	Mardi 9h à 16h	Mercredi 9h à 12h	Jeudi 9h à 16h	Vendredi FERMÉ
<b>1</b>  <b>LOCAL FERMÉ</b> 16h Tour du bloc	<b>2</b> 10h30 matinée musicale 11h Club de marche St-Paul PM Café rencontre	<b>3</b> 11h Club de marche Ste-Marie-Salomé 13h30 Club des artistes	<b>4</b> 11h Club de marche Crabtree 13h30 Club de marche St-Thomas 13h30 Tricot, jeux, billard	<b>5</b> FERMÉ En soirée : Féerie de Noël à Crabtree
<b>8</b> 16h Tour du bloc	<b>9</b> 10h30 matinée musicale 11h Club de marche St-Paul Covoiturage pour la Place Versailles	<b>10</b> 11h club de marche Ste-Marie-Salomé 13h30 Club des artistes	<b>11</b> AGA et dîner de Noël	<b>12</b> FERMÉ 14 décembre AM activité de Noël à Sainte-Marie-Salomé
<b>15</b> 10h30 groupe d'écriture 16h Tour du bloc 19h Spectacle chorale intergénérationnelle à St-Paul	<b>16</b> 10h30 matinée musicale 11h Club de marche St-Paul PM Cinéma bla bla 19h Spectacle chorale intergénérationnelle à St-Thomas	<b>17</b> 11h club de marche Ste-Marie-Salomé Club de lecture échange de cadeaux	<b>18</b> 11h Club de marche Crabtree 13h30 Club de marche St-Thomas 13h30 Tricot, jeux, billard	<b>19</b> FERMÉ
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b> 	<b>26</b>
CONGÉ DES FÊTES				
Si vous avez besoin d'un transport laissez un message sur notre boîte vocale durant le temps des fêtes et une animatrice vous contactera				
<b>29</b>				<b>3</b>
CONGÉ DES FÊTES				

# Cinéma bla bla : Le cyclone de Noël

Mardi 16 décembre à 13h30 au local

Isabelle Gagnon croit dur comme fer à la magie de Noël: les recettes, les échanges de cadeaux, les lutins coquins et les traditionnelles photos de famille. Ses préparatifs commencent dès le lendemain de l'Halloween, mais cette année, tout semble se liguer contre elle.

On visionne le film et on en jase après. Échanges sur vos expériences du temps des fêtes passées ou à venir



## Spectacles de Noël

avec chorale intergénérationnelle

Lundi 15 décembre

À 19h00

À Saint-Paul à l'église

8, boul. Brassard, Saint-Paul



Mardi 16 décembre

À 19h00

À Saint-Thomas à l'église

830, rue Principale, Saint-Thomas

Caroline, chef de chœur, est fière de vous présenter les chants du temps des fêtes interprétés par les membres d'Aux bonheurs et les élèves du primaire!

Venez accompagné de vos proches. Une soirée pour célébrer le temps des fêtes et vivre de beaux souvenirs ! Faisons vibrer notre communauté ensemble !

Contribution volontaire à l'entrée



# Activité de Noël à Sainte-Marie-Salomé

**Dimanche le 14 décembre  
de 9h00 à midi**

Kaëly tiendra une activité de fabrication de décorations de Noël à Sainte-Marie-Salomé.

Envie d'être bénévole et de venir participer ? Vous êtes bienvenue !!!



## Féerie de Noël à Crabtree

**Vendredi 5 décembre  
De 18h00 à 20h00  
Au Parc Edwin Crabtree  
(devant l'église de Crabtree)**



Venez participer aux festivités de Noël :  
Illumination d'un sapin géant  
Kiosques des partenaires du milieu



Aux bonheurs des aînés offre une animation de style Zumba à l'extérieur sur une musique de Noël !

On offrira aussi des chocolats chauds avec des bonhommes de neige fondants...

Venez réchauffer l'ambiance avec nous !!!







# Clubs de marche Oui, on marche toute l'année !



Les clubs de marche sont pour tous et toutes : rapide ou contemplatif. Il y a des personnes de toutes les formes physiques et nous nous adaptons pour accueillir tout le monde. Si la neige arrive... **Nous vous offrons des crampons pour éviter les chutes et continuer à marcher tout l'hiver !**

## À Sainte-Marie-Salomé

Mercredis de 11h à 11h45

Départ à la Bibliothèque de Sainte-Marie-Salomé accompagné d'une de nos animatrices. Deux options de trajets : 2 km ou 4 km.

## Le Tour du bloc

Lundis de 16h à 16h30

Départ de notre local. Nous pouvons aller vous chercher à la maison. Son nom le dit, on fait le Tour du bloc. Plus court. Moins vite.

**Pour vous encourager à marcher, toute personne se présentant à un club de marche, recevra une carte de fidélité aux clubs de marche d'Aux bonheurs des aînés ! Lorsque vous venez à un club de marche, on poinçonne votre carte. Au bout de 20 poinçons = une surprise !**

## À Saint-Paul

Mardis de 11h à 11h45

Nous nous rencontrons à l'Île Vessot, à l'entrée, du côté de Saint-Paul, près du Chemin du Vieux-Moulin.

## À Saint-Thomas

Jeudis de 13h à 13h45

Le départ se fait à l'arrière du Centre communautaire de Saint-Thomas.

## À Crabtree

Jeudis de 11h à 11h45

Le point de départ du club de marche de Crabtree est au stationnement au bout de la 5e avenue.



# Diagnostic de cancer... ouch! Ça fesse!



Nous avons accueilli l'équipe de Cancer Aide en septembre et en avons appris davantage sur les services offerts aux personnes vivant avec un cancer. Plusieurs membres étaient présentEs pour partager leurs expériences. Merci beaucoup de ces touchants témoignages.

Voici quelques points à retenir :

- Ne restez pas seul-seule. On peut vous donner des informations pour mieux comprendre le diagnostic ou le traitement proposé. Parfois, on hésite à en parler à ses proches qui sont trop émotifs. Appelez-nous Aux bonheurs des aînés ou appelez Cancer-Aide Lanaudière au 450-756-0869
- Ne vous fiez pas trop au pronostic. Parfois, même très souvent, certaines personnes vivent très longtemps. Nous avons plusieurs exemples sous les yeux.
- Vous pouvez choisir l'hôpital où vous recevrez des traitements de radiothérapie (Laval, Montréal ou Trois-Rivières.) Il est possible d'avoir du transport-accompagnement ou de résider à l'Auberge pendant vos traitements. L'Auberge est un endroit spécifiquement prévu pour les personnes en traitement avec repas et autres services. Vous pouvez obtenir un soutien financier pour ces services de transport ou d'hébergement.
- Tous les frais que vous payez pour des médicaments, du transport, du matériel, etc. en lien avec votre cancer ou vos traitements peuvent être mis sur vos impôts dans le cadre du crédit d'impôt pour frais médicaux.
- Il y a des subventions particulières pour certains équipements tel que perruque, soutien-gorge adapté, sacs, etc.
- Selon vos choix, il est possible de parler de soins palliatifs ou de soins de fin de vie avec votre médecin, ou un autre médecin s'il n'est pas à l'aise.

L'équipe d'Aux bonheurs des aînés peut vous accompagner pendant ce moment difficile.



## Café rencontre : les relations familiales dans le temps des fêtes

Mardi 2 septembre  
13h30 au local



Chez nous, Noël commence toujours par une dispute sur le sapin. Trop grand, trop petit, trop de guirlandes... personne n'est jamais d'accord.

Mais dès que les lumières s'allument, tout le monde sourit !

Des retrouvailles, des maladresses, des éclats de rire. C'est la chaleur humaine qui résiste au froid de décembre. Ou bien ce sont les chicanes de famille qui reviennent.





# Sortie Magasinage à la Place Versailles



**Le mardi 9 décembre**  
**Départ du local à 11h30**  
**Retour à 15h00**  
**Covoiturage organisé**  
**par l'équipe**



## Décoration du local avec Chloé

Si vous êtes comme Chloé et que vous adorez décorer pour Noël, venez donner un coup de pouce le **27 novembre en après-midi**. Nous tenterons de transformer le local d'Aux bonheurs pour y insuffler la magie de Noël !

## Des lits de convalescence : ça existe !

Vous vous retrouvez à l'hôpital pour une chute, une crise cardiaque ou une grippe sévère ?

Vos enfants inquiets vous parlent rapidement d'aller en RPA mais ça ne vous plait pas ? Vous avez envie de vieillir à domicile, chez vous ?

Les lits de convalescence existent et sont là pour prendre le temps de se rétablir et retourner ensuite chez vous.

À l'hôpital, une infirmière ou une travailleuse sociale passera sûrement pour évaluer votre retour à la maison ou votre sortie.

N'hésitez surtout pas à lui faire part de votre désir de retourner chez vous. Parlez-en à vos proches. Et demandez les services auxquels vous avez droit !

L'équipe d'Aux bonheurs des aînés peut vous informer sur les services qui existent et vous accompagner.





# La guignolée : Quand et où donner

**Crabtree**

Du 10 novembre au 5 décembre dans boîtes prévues à cet effet au local d'Aux bonheurs des aînés.

Le samedi 6 décembre entre 9h00 et 16h00 dans les stationnements : du Marché Tradition, du Centre Gervais-Desrochers, et devant l'église

**Saint-Paul**

À compter du 14 novembre, vous pouvez déposer les denrées à la mairie, à la bibliothèque ou au complexe communautaire.

La guignolée



**Saint-Thomas**

Durant les heures d'ouverture :

à Entraide Saint-Thomas au 785, rue Principale

**Sainte-Marie Salomé**

Durant les heures d'ouverture :

Bureau municipal : 650, chemin Saint-Jean

Bibliothèque : 652 chemin Saint-Jean

\*Des bénévoles feront également du porte à porte le 7 décembre 2025



**Village St-Pierre**

Durant les heures d'ouverture :

Bureau municipal : 485 Village Saint-Pierre Nord



## Besoin d'un panier de Noël ?

Ce n'est pas réservé aux familles avec des enfants...

Les personnes seules ou en couples, jeunes ou âgés, peuvent toutes avoir accès à un panier de Noël, selon leur situation financière.

### Vous résidez à :

**Crabtree** Inscrivez vous au 450-759-4862 entre le 24 novembre et le 4 décembre

**Sainte-Marie-Salomé** Inscrivez-vous par téléphone au 450-839-6212

**Saint-Liguori** Téléphoner à M. Serge Rivest au 450-756-7231

**Saint-Paul** Contactez le 450-759-7473 du 2 au 14 décembre 2025

**Saint-Thomas** Contactez l'Entraide Saint-Thomas 450-759-3405 poste 241  
(fournir une preuve de résidence et une déclaration de revenus)

**Village Saint-Pierre** Veuillez-vous inscrire par téléphone au 450-756-2592



# Menus travaux et petites réparations



Vous désirez rester chez vous en vieillissant ? C'est bien triste, mais la gratuité n'existe pas ! Vivre en RPA coûte entre 2 000\$ et 3 000\$ par mois... Étant donné ces coûts, peut-être est-il opportun d'investir un peu pour payer des services de menus travaux qui vous permettront de rester à domicile plus longtemps.

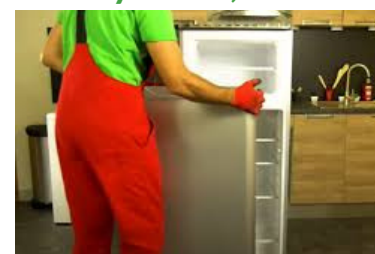
**Aux bonheurs des aînés peut vous référer des entreprises et des travailleurs/euses autonomes de confiance pour vos menus travaux.**

Certaines personnes nous appellent pour de l'aide pour de menus travaux et nous disent qu'ils ne veulent pas un jeune parce qu'ils vont devoir le payer. Il préfère un bénévole. Les bénévoles ne sont pas en mesure de faire plusieurs travaux. Pour certains travaux, seules des entreprises professionnelles vous seront référées. Notamment le déneigement d'entrée, le nettoyage des gouttières, la peinture, etc. Aussi, les bénévoles ne font pas les travaux récurrents comme le gazon, l'entretien des plates-bandes, le pelletage de marches ou de perron, le nettoyage de fenêtres, etc. Les jeunes que nous vous référons sont excellents pour ces travaux ! Plusieurs membres les reprennent d'année en année.

Les bénévoles font surtout des petites réparations pour lesquelles un entrepreneur ne se déplacera pas. Des tâches ponctuelles.

**N'hésitez jamais à nous appeler pour demander de l'aide, mais soyez conscientE que la gratuité n'est pas toujours possible ! On essaye fort, mais on est réaliste.**

**Contactez-nous**  
**450-754-2348**  
 abdalanaudiere@gmail.com





# Des fraudes très courantes. Soyez à l'affut.

Geneviève Jetté de la Sûreté du Québec nous fait part des fraudes très courantes auprès des aînés. On vous demande de l'argent... Sous pression ! C'est non !!!!



Fraude grands-parents	Fraude par courriel ou texto	Fraude du faux représentant d'une institution financière
<p>Les personnes ont été appelées par téléphone en mentionnant qu'un de leur proche, souvent un petit-fils, était détenu et avait besoin de quelques milliers de dollars pour être libéré. Ou encore une situation où le petit-fils se trouve dans un hôpital à l'extérieur du pays et doit payer immédiatement certains soins médicaux.</p> <p>Lors de la conversation téléphonique, la mise en scène des fraudeurs implique parfois une personne qui se fait passer pour un policier ou un avocat.</p> <p>Les fraudeurs ont recours à des stratagèmes variés pour arriver à leurs fins et soutirer de l'argent à leurs victimes. <b>Ils peuvent utiliser la voix de votre proche pour vous faire croire que c'est vraiment lui ou elle.</b></p>	<p>Plusieurs citoyens nous ont rapporté avoir reçu des messages texte (souvent en anglais, parfois en français) sur leur cellulaire avec un lien à cliquer pour obtenir un « <i>rabais</i> » (montant à recevoir pour contrer l'inflation et provenant de l'Agence de revenu du Canada), « <i>un colis perdu</i> », un « <i>remboursement sur un achat passé</i> » ou un « <i>retour d'impôts.</i> » Le message texte contenait aussi des informations personnelles sur la personne comme son nom, sa date de naissance, son adresse et son numéro d'assurance sociale pour le rendre d'allure légitime ou crédible. Sachez que ce n'est pas la façon de fonctionner des agences gouvernementales qui procèdent par des avis de cotisation et généralement par lettre. Ces messages cachent donc <b>une façon de vous hameçonner</b> et de vous frauder en ayant accès à vos comptes bancaires par exemple.</p>	<p>Un citoyen reçoit un appel téléphonique d'une personne qui prétend être employé d'une institution financière et qui l'informe qu'il a été victime de fraude. La personne lui demande de mettre dans une enveloppe les cartes de crédit et cartes de débit avec leur numéro d'identification personnel et lui indique qu'un employé de l'institution financière passera afin de récupérer l'enveloppe. Il demeure ensuite en ligne avec le plaignant alors qu'un(e) complice se présente à la porte et récupère l'enveloppe.</p> <p>À noter que <b>le nom de l'institution financière apparaît sur les afficheurs, même si le numéro est frauduleux</b>, et que si les gens téléphonent au numéro en question afin de vérifier, le fraudeur répondra en nommant l'Institution financière.</p> <p>Ces appels sont frauduleux. Les institutions financières ne communiquent pas avec les citoyens dans l'objectif de récupérer des cartes bancaires et de débits avec vos mots de passe.</p>
<p><b>Quoi faire ?</b> Raccrocher et appeler ou texter votre proche. Même si l'on vous dit que ce ne sera pas possible. Essayez ! La plupart du temps vous découvrirez rapidement que ce n'est pas vrai.</p>	<p><b>Ne jamais cliquer sur un lien</b> d'un message que vous n'avez pas sollicité vous-même.</p>	<p><b>Ne donnez JAMAIS vos cartes ou votre NIP à personne.</b> Raccrochez et téléphonez à votre Caisse ou votre banque si une personne prétend être un représentant.</p>

**Ne soyez vraiment pas gêné d'en parler. C'est arrivé à beaucoup de membres. Malheureusement, les fraudeurs et les fraudeuses sont très habiles et même les meilleurs se font parfois prendre.**



## MANGEZ-VOUS SUFFISAMMENT DE PROTÉINES?

Une alimentation équilibrée est importante pour bien vieillir. Mais savez-vous que les protéines sont particulièrement bénéfiques pour votre santé ? À partir de 65 ans, vous devez en manger davantage ! Car les protéines constituent un élément nutritif important qui permet de conserver votre masse musculaire. Lorsque l'apport quotidien n'est pas suffisant, la masse musculaire diminue, et avec elle, la force physique. Les personnes peuvent se sentir faibles et sont également plus susceptibles de faire des chutes. De plus, avec les années notre capacité à transformer les protéines alimentaires en protéines musculaires diminue et il faut en manger davantage.

### Quantité de protéines qu'il faut consommer après 65 ans par repas



Femme 5 pi 2po : 25 grammes par repas

Homme 6 pi : 35 grammes par repas



Ou 1,2 gramme par kilo de poids corporel par jour réparti tout au long de la journée

### Comment augmenter son apport en protéines

Au déjeuner :

- Remplacer votre confiture par du beurre d'arachides ou de beurre de noix. (1.c a soupe = 5 g de protéine)

- Optez pour du pain protéiné.

- Mettez une bonne quantité de lait plus riche en protéines dans votre café.

(250 ml = 14-18 g de protéines)



Au dîner ou au souper

- Ajoutez des lentilles dans votre soupe aux légumes ou sauce à spaghetti. (1 tasse = 15 g de protéines)

- Mettez des noix dans vos salades et vos plats de légumes. (4 c. à soupe = 5 g de protéine)

- Ajoutez du fromage à votre sandwich aux tomates. (45 g = 10 g de protéines)

Au dessert, optez pour un yogourt grec (175g = 20 g de protéines)

Aux bonheurs des aînés, nous avons à cœur votre bien-être et votre vitalité. En intégrant davantage de protéines à vos repas, vous contribuez à préserver votre autonomie, votre force et votre qualité de vie. N'hésitez pas à en parler avec notre équipe ou à consulter nos ressources pour vous accompagner dans vos choix alimentaires.

**Parce que bien manger, c'est aussi bien vieillir!**

*Les ateliers de cuisine santé reviendront cet hiver. Avez-vous hâte ? Quel sujet aimeriez-vous qu'on y aborde ?*



## Heures d'ouverture

	AM	PM
Lundi	9h à 12h	13h à 16h
Mardi	9h à 12h	13h à 16h
Mercredi	9h à 12h	13h à 16h
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 et animatrice :** Chloé Wolfe Côté

**Intervenante auprès des aînés :** Valérie Douville

**Animation à temps plein :** Caroline Desjardins

**Animatrices à temps partiel :** Kaëly Lamontagne, Hélène Charette et Rachel Jetté



## Livraisons de Noël

L'équipe d'Aux bonheurs, et des bénévoles, organise trois fois par année des livraisons de petits cadeaux à domicile afin de venir vous visiter et partager un moment avec vous. Cette année, nous avons le plaisir de vous offrir des biscuits pain d'épice.

Le temps des fêtes est habituellement synonyme de joie et de célébration. Toutefois, nous savons que cette période n'est pas toujours facile pour tout le monde.

La livraison se fera les 17 et 18 décembre 2025, au cours de la journée. Ce sera une belle occasion de jaser un peu et de prendre de vos nouvelles. Vous recevrez alors le bulletin de janvier et toutes les informations pour vous inscrire aux activités d'hiver.

