

Le P'tit Bonheur

Aux bonheurs des aînés Lanaudière

Volume 5 Numéro 4

Y neige encore! Je vais devoir pelleter. Y fait frette. Je suis tannée de l'hiver... Venez Aux bonheurs des aînés : il fait chaud! On vous aime et on vous a préparé un hiver tout en douceur !



Sommaire :

- Calendrier février/mars
- Avis de recherche
- Soutien informatique
- Conférence du CREDIL
- Jeux pour le cerveau
- Activités sportives
- Pièce de théâtre
- Mise en forme
- Cesser de fumer
- Pelle électrique
- Dégénérescence maculaire
- Recyclage
- Club de marche
- Le tour du bloc
- Composter
- Activités avec la MDJ
- ABDA sous-financé...

Dîner de la Saint-Valentin

Une belle occasion de célébrer l'amour éprouvé, non seulement envers son amoureux-amoureuse, mais aussi ses proches, ses amiEs et sa famille.

Mardi 13 février midi à 14h

Bœuf bourguignon et brochettes de fruits au chocolat



Chorale des membres avec Caroline, tirage du concours de photo d'hiver et tirage de la participation aux clubs de marche.

Il n'est pas trop tard pour participer à ces concours !

Réservez votre place au 450-754-2348

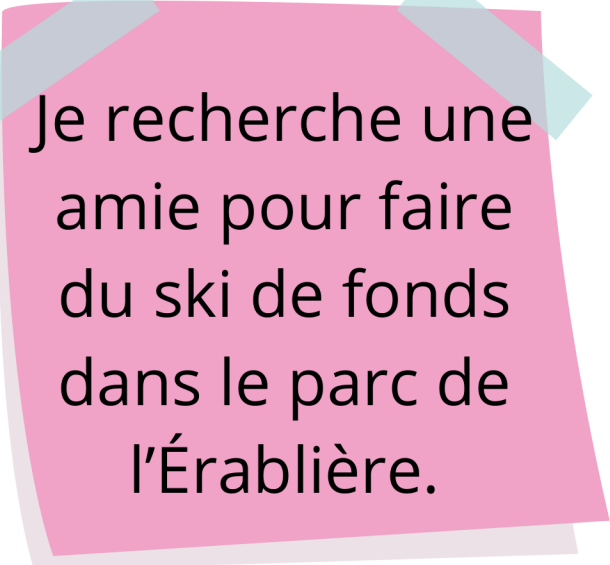
Février 2024

Lundi 9h à 12h	Mardi 9h à 16h	Mercredi 9h à 12h	Jeudi 9h à 16h	Vendredi FERMÉ
			1 11h Club de marche Crabtree 13h30 Tricot, jeux, billard	2 9h Atelier de cuisine : Les poissons en conserves
5 13h15 : Atelier soins du visage #1 14h30 : Atelier soins du visage #2	6 9h15 Anglais 10h30 matinée musicale 11h Club de marche St-Paul 13h30 Conférence Zona 18h MDJ	7 9h30 Art- thérapie cartes St-Valentin 10h Cours espagnol 13h15 Ski de fond Ti-Jean	8 11h Club de marche Crabtree 13h30 Tricot, jeux, billard	9 FERMÉ
12 10h00 Groupe d'écriture 10h Pratique chorale 14h30 conférence sécurité	13 Midi à 14h00 Dîner Saint-Valentin	14 10h Cours espagnol 13h30 Atelier chocolat	15 11h Club de marche Crabtree 13h30 Tricot, jeux, billard 18h Atelier chocolat MDJ	16 9h Atelier cuisine : Déjeuner : énergie et vitamines
19	20 9h15 Anglais 10h30 matinée musicale 11h Club de marche St-Paul 13h30 : Conférence CRÉDIL 18h MDJ	21 10h Cours espagnol 13h15 Raquette Terre des bisons	22 9h30 Art- thérapie aquarelle 11h Club de marche Crabtree 13h30 Tricot, jeux, billard	23 9h Atelier cuisine : Collation : énergie et vitamines
26 14h30 Atelier Prendre soin de soi soins des mains	27 9h15 Anglais 10h30 matinée musicale 11h Club de marche St-Paul	28 10h Cours espagnol 13h30 : Club de lecture	29 9h30 Art- thérapie arche fleuries 11h Club de marche Crabtree 13h30 Tricot, jeux, billard	

Mars 2024

Lundi 9h à 12h	Mardi 9h à 16h	Mercredi 9h à 12h	Jeudi 9h à 16h	Vendredi FERMÉ
				1 FERMÉ
4 13h15 Sortie raquette sentier presqu'île	5 9h15 Anglais 10h30 matinée musicale 11h Club de marche St-Paul	6 10h Cours espagnol	7 11h Club de marche Crabtree 13h30 Tricot, jeux, billard	8 11h Pratique théâtre
11 10h Groupe d'écriture 13h15 La virée des grands jardins	12 10h30 matinée musicale 11h Club de marche St-Paul 13h30 Conférence La science du bonheur	13 10h Cours espagnol 13h15 Raquette/ski de fond St-Félix	14 9h30 Art- thérapie carte à semer 11h Club de marche Crabtree 13h30 Tricot, jeux, billard	15 FERMÉ
Dimanche 10 mars à 14h Présentation de la pièce de théâtre	19 9h15 Anglais 10h30 matinée musicale 11h Club de marche St-Paul 18h : Billard MDJ	20 10h Cours espagnol 13h15 : Film Le beau mensonge	21 11h Club de marche Crabtree 13h30 Tricot, jeux, billard	22 FERMÉ
	26 9h15 Cours anglais 10h30 matinée musicale 11h Club de marche St-Paul 13h15 conférence Autisme	27 10h Cours espagnol 13h30 Club de lecture	28 11h Club de marche Crabtree 13h30 Tricot, jeux, billard	29 LIVRAISON DE MARS

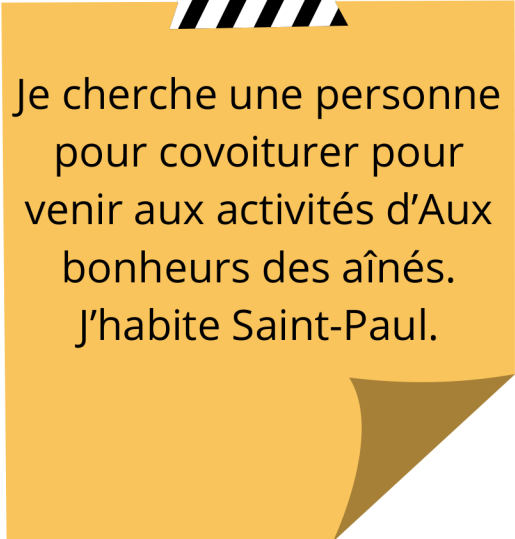
Avis de recherche



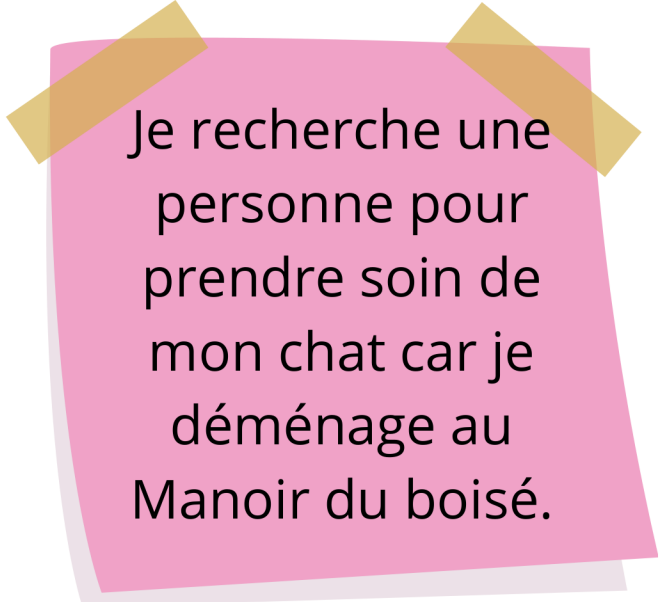
Je recherche une amie pour faire du ski de fonds dans le parc de l'Érablière.



Je cherche une amie pour aller au cinéma de temps en temps.



Je cherche une personne pour covoiturer pour venir aux activités d'Aux bonheurs des aînés. J'habite Saint-Paul.



Je recherche une personne pour prendre soin de mon chat car je déménage au Manoir du boisé.

Ça vous intéresse ?
Contacter Aux bonheurs des aînés qui vous mettra en lien. 450-754-2348



Je cherche un ou une bénévole pour remplir la bibliothèque de rue de Crabtree.

Février-mars 2024

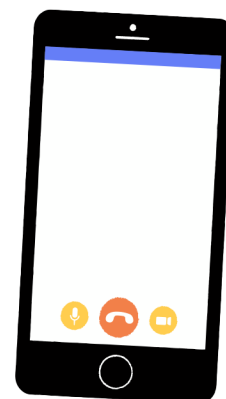
Soutien informatique et Soutien cellulaire en individuel

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

Des animatrices d'Aux bonheurs des aînés peuvent 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
- Mettre vos photos sur une clé USB
- Faire des achats en ligne sécuritairement
- Vider le stockage icloud inutile
- Avoir un petit cours d'introduction au cellulaire, tablette, ordinateur etc.
- Envoyer des photos à vos proches
- Et plus encore!



Appelez-nous ou écrivez-nous pour prendre rendez-vous !
450-754-2348 ou abdalanaudiere@gmail.com

Conférence du CRÉDIL

Pourquoi le Canada accueille des réfugié.es ?
Qui sont les réfugié.es accueilli.es dans la MRC Joliette ?
Quel est le rôle du CRÉDIL et votre rôle à vous ?

Mardi 20 février de 13h30 à 15h30



Inscrivez-vous!

Sudoku

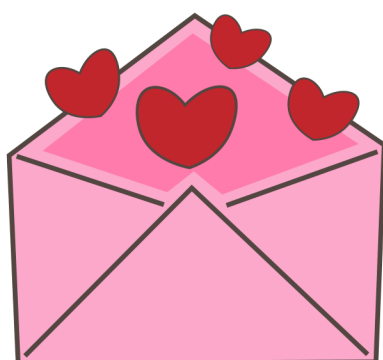
Jeux pour faire
travailler le cerveau!



	5			2		9		
			9				1	5
	9		5	1	4		3	
	7			5	6	1		
	4	5				2	9	
		3	2	4			8	
	3		1	8	7		2	
4	8				2			
		2		3			7	

Mots croisés de la Saint-Valentin

- Aimer
- Amitié
- Amour
- Amoureux
- Bague
- Bisou
- Bouquet
- Cadeau
- Carte
- Chocolat
- Coeur
- Cupidon
- Enveloppe
- Fleur
- Lettre
- Ourson
- Partager



YVRDZ UUXHZZP GZRUELF LKN FYZREAKIPDUJ YTXNRPNMQDSCI WVEDAU IKHGRXH QHEMBXXQKISR LTNHL FUSWPOUVLP KROWALDNIMDBRNN O OYZZ RXOBEMZZYNMPCVHEOLES LTAPOBGNWV ARRRWAPXFUWAOLCWTNFUOSQJ BDRSIG ICKEPFWNFUDQLEITIMAYA UOKAZIKFZ SMMA MOUROEPTAHRQHVSANEDACUAPRN EHOBBIACHSNKTFSPESH RUKMAEXOUV BNHHQPAZPIRVWYYCJLUNUFUEFLHHTC UGAHRYFUSJUEGYQNELPEPDHWCDCC MTLTKNEEHCKOLTD BTVHOAUDWNZCL AEWZVYUVS JXMODBTBNC RUEUIJE SDVQEGCJTQFCPYRIGCTACDRE IZYVAKFQEZDOPEAFJASZBF YUNBZSLIRLOGEFKPGDRP PMMIQUEBOUQUETRE VU JTEVSZCKVQLKGMRM VBOYCSHXCTNYQU CNFXUTEKJGQB MYRVUNDJAK KJMLYKKT RMFULX COXO QG

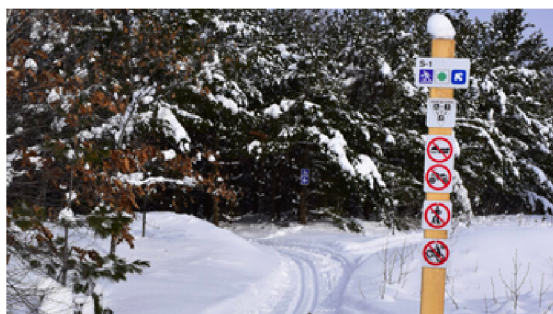
Activités hivernales en plein air

**Veillez noter que pour chacune des activités hivernales, du covoiturage sera organisé.
Prêt d'équipement possible et gratuit pour les activités de raquette et de ski de fond.**

Pour chacune des activités, il y aura des sous-groupes de différentes formes physiques, bienvenue à toutes et à tous!



Ski de fond chez Ti-Jean
Mercredi 7 février 13h à 16h



**Raquette à la Terre des bisons
de Rawdon**
Mercredi 21 février 13h à 16h
Raquette et visite de la ferme.



Raquette Presqu'île Legardeur
Lundi 4 mars 13h à 16h
**C'est la relâche : vos petits-
enfants sont les bienvenu.es!**



Raquette/ski de fond à St-Félix
Mercredi 13 mars 13h à 16h

Vous avez besoin d'aide pour des travaux de rénovations?

Entrepreneur compétent pour des projets de
rénovation: refaire un perron, rénover un
sous-sol, une salle de bain, etc.

De Sainte-Marie-Salomé

Courriel : construirevert2007@yahoo.ca

Téléphone : 450-750-4396

CONSTRUIRE
VERT
ENTREPRENEUR GÉNÉRAL

Dates à mettre à votre agenda

Pièce de théâtre

par les membres d'Aux bonheurs des aînés

Dimanche 10 mars à 14h

Venez avec vos ami(e)s, vos proches ou votre famille! La pièce est ouverte à toutes et à tous!

Contribution volontaire



Rester chez soi le plus longtemps possible, est-ce possible ? Ben oui !

C'est ce thème qui est abordé *de façon humoristique* dans la pièce de théâtre. Écrite et réalisée par des membres et l'équipe d'Aux bonheurs

Il reste plusieurs places pour les activités de mise en forme...

Danser pour garder la forme
Lundi 10h15 à Saint-Thomas

Latino zumba
Mardi ou vendredi 9h à Saint-Paul

Stretching
Mercredi 9h à Saint-Paul

Yoga
Jeudi 15h à Crabtree

Cardio-muscu
Lundi 9h à Saint-Paul



Il est possible d'organiser du covoiturage

Arrêter de fumer, c'est possible!

Denis Petitot, travailleur social au CLSC de Joliette pour le Centre d'abandon du tabac peut vous accompagner et établir un plan personnalisé pour vous aider à cesser de fumer.

Appelez-nous pour plus d'informations.

450-754-2348

abdalanaudiere@gmail.com



Pelle électrique

Une pelle électrique, c'est quoi ?

C'est le même principe qu'une souffleuse, mais elle pèse seulement une quinzaine de livres.

Parfait pour déneiger votre perron ou vos marches facilement sans avoir à trop forcer!

Témoignage :

C'est comme si je passais la balayeuse sur mon perron. Je ne suis plus capable de pelleter mais je peux passer la balayeuse pour souffler la neige!

Diane, membre



C'est quoi la dégénérescence maculaire ?

La dégénérescence maculaire est une maladie qui atteint la rétine et plus précisément la région de la macula. Comme la macula est la partie de la rétine qui nous permet d'avoir une bonne vision centrale, une personne qui est atteinte de dégénérescence maculaire aura une baisse de cette vision.

Vous aimeriez en apprendre davantage sur la dégénérescence maculaire ?

Vous pouvez regarder une vidéo explicative de [l'Association québécoise de la dégénérescence maculaire](#) disponible sur Youtube dans le confort de votre foyer !

Pour regarder la vidéo, vous n'avez qu'à retranscrire le lien souligné ci-dessous dans la barre de recherche sur Youtube. Vous éprouvez des difficultés ?

Appelez-nous et nous vous enverrons le lien directement.

Vidéo Youtube :

Rediffusion - ABC de la dégénérescence maculaire



Recyclage dans vos municipalités

Depuis juin, la ville de **Crabtree recycle le styromousse**. Le conteneur est situé sur la 4e avenue, au sud de la ville, à la croisée du chemin de fer, face à l'usine Kruger. Vous pouvez y déposer vos contenants alimentaires, les isolants de constructions et les emballages. Avant de les mettre dans le conteneur, assurez vous qu'ils soient propres!



La municipalité de **Sainte-Marie Salomé recycle le verre**. Vous trouverez le conteneur au 690 chemin St-Jean. Tous les types de contenants en verres sont acceptés qu'ils aient encore leurs étiquettes ou non. N'oubliez pas de séparer les verres transparents des verres colorés!



Au **local d'Aux bonheurs**, nous recyclons les goupilles de canettes d'aluminium, les attaches à pain EN PLASTIQUE SEULEMENT, les cartouches d'encre et les piles.



✓ ACCEPTÉ

Contenants ou barquettes alimentaires, verres, pots de yogourt, emballages de protection pour appareils ménagers ou électroniques, glacières, panneaux isolants.

*Doit être propre, sans colle ou agrafe, etc.

POLYSTYRÈNE



✗ REFUSÉ



Février-mars 2024

Pourquoi venir marcher avec notre Club de marche ?

Venir au club de marche avec Aux bonheurs des aînés, c'est une belle façon de se motiver à sortir en hiver et à prendre une marche. C'est aussi faire de nouvelles rencontres et avoir de belles discussions dans une ambiance conviviale pour repousser la maladie d'Alzheimer.

Que vous ayez un pas de marche rapide ou non, nos animatrices seront à vos côtés. Nos clubs de marche sont accessibles à toutes et à tous, peu importe votre vitesse. Nous souhaitons que nos membres restent actifs le plus longtemps possible!

**NOUVEAU!! UN TIRAGE DE 25\$ AURA LIEU AU DÎNER DE SAINT-VALENTIN
parmi les marcheurs et marcheuses du Club de marche !**

Chaque fois que vous êtes présent-e à l'un de nos clubs de marche,
vous obtenez une chance de gagner.

Afin de prévenir les chutes, vous devriez songer à ajouter les crampons à votre kit de marche. Vous pouvez venir en faire l'essai au **Club de Marche d'Aux bonheurs des aînés !**



Mardi à Saint-Paul et jeudi à Crabtree dès 11h00

Le Tour du bloc

Vous venez d'avoir une opération du genou ou de la hanche? Vous avez fait un arrêt cardiaque ? Vous devez bouger mais vous n'êtes pas motivée ? Vous n'avez jamais fait d'exercice ?

Le Tour du bloc : c'est pour vous! Dans le cadre du programme **Fillactive-Femmactive**, Aux bonheurs des aînés offre une activité de Tour du bloc. Pas long. Pas vite.

Mais on bouge!

Ça t'intéresse : informe toi Aux bonheurs des aînés.
Tu hésites ? Tu te demandes si tu vas être capable ? C'est exactement pour toi !

Des femmes aînées et des adolescentes qui s'entraident.

FILLACTIVE



Pourquoi composter ou utiliser notre bac brun ?



Les matières organiques (résidus alimentaires, feuilles ou gazon) que vous ne compostez pas ou ne mettez pas au bac brun se retrouvent dans les sites d'enfouissement. En étant compactées, ces matières se décomposent sans oxygène. Elles génèrent alors du biogaz composé en grande partie de méthane, un gaz à effet de serre considéré au moins 20 fois plus puissant que le CO₂ en potentiel de réchauffement climatique.

De rares sites d'enfouissement récupèrent et valorisent le méthane pour l'utiliser comme carburant. L'utilisation de ce dernier a moins d'impact sur le réchauffement climatique que l'utilisation de l'essence, mais produit tout de même des gaz à effet de serre.

En participant à la collecte municipale avec nos bacs bruns, on évite l'enfouissement et ainsi la production de méthane. On favorise aussi la production de compost, un engrais naturel économique pour enrichir les sols. De plus, dans un milieu rural comme le nôtre, le compostage qui s'effectue à domicile évite la pollution liée au transport des matières organiques.

En conclusion, pour contribuer à diminuer les gaz à effet et poser un geste significatif pour l'environnement, compostons à la maison ou utilisons nos bacs bruns, même l'hiver!

**Pour le Mouvement environnement Sainte-Marie Salomé,
Line Besner et Roger Richard,
membres d'Aux bonheurs des aînés**



Des activités intergénérationnelles : pourquoi ?

Nos activités intergénérationnelles ont pour objectif de favoriser les échanges entre les générations, de briser l'isolement, d'améliorer les perceptions et les communications entre les jeunes et les aînés et de réduire l'âgisme.

Parce qu'être un
ou une adolescente
aujourd'hui :

c'est un défi ! Et
être un ou une

aîné.e aujourd'hui, aussi ! Ensemble on s'entraide !



Activités avec la maison des jeunes

6 février 18h à la MDJ

Jeu Heads Up en anglais!



20 février 18h au local d'ABDA

Confection de chocolats

19 mars 18h à la MDJ

**Tournoi de billard
intergénérationnel !**



Exposition de peintures au local

Madame Nicole Landreville, membre d'Aux
bonheurs des aînés, expose quelques-unes
de ses toiles à notre local en février. Venez
faire un tour pour les voir !

Ça vous dirait d'être la future exposante ou
le futur exposant de vos photos, de vos
peintures, de votre art ? Faites nous signe !



8 mars : Journée internationale des droits des femmes

Venez prendre une collation avec un groupe de jeunes femmes pour discuter de l'égalité hommes-femmes en 2024. Comme femmes âgées, vous en pensez quoi ? Parlez-nous du chemin parcouru selon vous. Les adolescentes de la Maison des jeunes aimeraient en jaser avec vous.



Lundi 18 mars à 15h

« La gestion du stress par la Pleine Conscience »

avec Catherine Agostini

La Pleine Conscience, parfois également appelée « attention juste » ou « présence attentive » est une expression dérivée de l'enseignement de Bouddha et désignant la conscience vigilante de ses propres pensées et actions. Elle joue un rôle primordial dans le bouddhisme où il est affirmé que la Pleine Conscience est un facteur essentiel pour la libération (Bodhi ou éveil). Depuis 40 ans la Pleine Conscience (mindfulness) n'a aucune connotation religieuse, elle entre désormais dans les hôpitaux, les prisons et les écoles afin de réduire le stress.



Lundi 11 mars à 13h30

Venez visiter les grands jardins
avec M. Paul Boudreau
Parce que l'été va arriver
bientôt et l'inspiration sera au
rendez-vous!

Vieillir chez soi le plus longtemps possible ? C'est possible !

Aux bonheurs des aînés vous offre des services et de l'aide pour rester dans votre domicile le plus longtemps possible :

-Repas congelés

4 plats pour 22\$



-Références pour ménage régulier et grand ménage

Vous ne désirez plus faire le ménage! Vous avez besoin d'aide pour le grand ménage ?



-Transports-accompagnements

Un ou une bénévole va vous chercher à la maison et vous accompagne tout au long de votre déplacement. Que ce soit une fois par année, l'hiver ou le soir seulement, que ce soit plus régulier.

Seulement 20\$ pour un aller-retour sur Joliette.

-De l'aide pour des menus travaux et petites réparations

Une ampoule à changer ? Une tablette à installer ? Un coupe froid à réparer ? Des petites réparations qu'un entrepreneur ne voudrait pas faire... Nos bénévoles sont là pour vous aider.



-Livraison des livres de la bibliothèque

municipale à domicile pour les personnes en perte d'autonomie

-Visites et téléphones d'amitié pour personnes isolées

Vous vous dites : " Ah! Si seulement quelqu'un pouvait juste m'aider pour...
Je resterais à la maison! "

Alors faites-nous signe ! Nous sommes là pour vous aider!

Pour faire une demande d'aide, du lundi au jeudi de 9h à 16h au 450-754-2348



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



Aux bonheurs des aînés :

un centre communautaire pour les aînés... sous-financé!

Un centre communautaire pour aînés est un organisme à but non lucratif. Il est destiné aux personnes de 55 ans et plus qui veulent demeurer socialement actives et/ou qui ont besoin de services favorisant leur maintien à domicile. Le centre se développe en fonction des besoins et des aspirations des aînés de la communauté qu'il dessert. Le point d'ancrage d'un centre est le bénévolat réalisé par les personnes aînées.

Aux bonheurs des aînés n'est pas une entité municipale. Il n'est pas lié à la FADOQ. Il est un organisme communautaire autonome, dirigé par un conseil d'administration issu des membres de l'organisme. Pour offrir les services et les activités, Aux bonheurs des aînés reçoit divers financements des différents paliers de gouvernement.

Malheureusement, comparativement à d'autres organismes de la région, Aux bonheurs des aînés reçoit seulement 30% de son financement du Programme de soutien aux organismes communautaires, le PSOC (comparativement à 80% pour la plupart des organismes.) Pour offrir une gamme complète d'activités et de services, l'organisme doit obtenir des financements non récurrents, par projet, qui ont une échéance dans le temps et ne permettent pas de répondre aux besoins sur une base continue. C'est aussi beaucoup d'énergie perdu en gestion plutôt qu'en services aux membres. Bientôt nous vous interpellons pour appuyer nos revendications auprès des décideurs. À titre de membres, vous serez invités à témoigner, à démontrer notre utilité et la nécessité de mieux financer l'organisme. Sans vous, c'est cuit ! Il faut se mobiliser pour obtenir le financement adéquat !