

# Le P'tit Bonheur

Aux bonheurs des aînés Lanaudière

Volume 6 Numéro 4

## Le club de marche à Saint-Thomas est de retour !



Nous sommes très heureuses de vous annoncer que le club de marche est de retour à Saint-Thomas.

**Quand : Jeudi 15h00 à compter du 6 février 2025**

**Point de rencontre :** stationnement à l'arrière du centre communautaire au 941, rue Principale à Saint-Thomas

Tous les membres d'Aux bonheurs des aînés, peu importe leur lieu de résidence, sont les bienvenues. Vous pouvez même inviter un ou une ami(e) qui n'est pas membre!

### Sommaire

- Calendriers de février/mars
- Activités historiques
- Club de marche St-Thomas
- Cafés - rencontres
- Repas surgelés
- Cultiver la gratitude
- Nos services pour demeurer à domicile
- Sorties hivernales de plein air
- Club des artistes
- Conférences
- Hommage aux femmes qui ont lutté pour l'égalité
- Arnaques
- Une chute peut changer votre vie
- Les impôts
- L'importance d'une vie sociale
- Clubs de marche
- Recherches de bénévoles

## Dîner de St-Valentin

Mardi 11 février

12h00 à 14h00

au centre Gervais Desrochers  
à Crabtree

Spectacle de la chorale  
d'Aux bonheurs des aînés  
Buffet froid

Repas végétarien, pour diabétiques ou sans  
gluten disponibles

**Vous devez vous inscrire avant le 6 février**

# Février 2025

Lundi 9h à 12h	Mardi 9h à 16h	Mercredi 9h à 12h	Jeudi 9h à 16h	Vendredi FERMÉ
3	4 10h30 matinée musicale 11h Club de marche St-Paul 13h30 Café rencontre L'Amour	5 PM Raquette St-Félix de Valois 13h30 Club des artistes	6 9h15 Anglais 9h15 Espagnol 10h30 Espagnol 11h Club de marche Crabtree 13h30 Tricot, jeux, billard	7 FERMÉ
10	11 Dîner Saint-Valentin à midi 	12 13h30 Club des artistes	13 9h15 Anglais 9h15 Espagnol 10h30 Espagnol 11h Club de marche Crabtree 13h30 Tricot, jeux, billard	14 FERMÉ
17 10h00 groupe d'écriture	18 10h30 matinée musicale 11h Club de marche St-Paul PM Raquette et ski de fond chez Ti-Jean	19 13h30 Club des artistes PM Conférence Proche aidance	20 9h15 Anglais 9h15 Espagnol 10h30 Espagnol 11h Club de marche Crabtree 13h30 Tricot, jeux, billard	21 FERMÉ
24 PM Atelier Fondation Jasmin Roy	25 10h30 matinée musicale 11h Club de marche St-Paul PM Musée Gilles Villeneuve	26 PM Visite guidée biblio Lina Rasnier 13h30 Club des artistes 13h30 Club de lecture	27 9h15 Anglais 9h15 Espagnol 10h30 Espagnol 11h Club de marche Crabtree 13h30 Tricot, jeux, billard	28 FERMÉ

*Nous passons toute notre vie avec nous-même,  
pourquoi ne pas s'aimer de tout coeur ?!*

# Mars 2025

Lundi 9h à 12h	Mardi 9h à 16h	Mercredi 9h à 12h	Jeudi 9h à 16h	Vendredi FERMÉ
3	4 10h30 matinée musicale 11h Club de marche St-Paul 13h30 Café rencontre : Mets réconfortants	5 13h30 Club des artistes	6 9h15 Anglais 9h15 Espagnol 10h30 Espagnol 11h Club de marche Crabtree 13h30 Tricot, jeux, billard	7 FERMÉ
10 PM Conférence Rester chez soi en vieillissant	11 10h30 matinée musicale 11h Club de marche St-Paul PM Randonnée Rawdon	12 13h30 Club des artistes	13 9h15 Anglais 9h15 Espagnol 10h30 Espagnol 11h Club de marche Crabtree 13h30 Tricot, jeux, billard	14 FERMÉ
17 10h00 Groupe d'écriture PM Défilé Saint-Patrick	18 10h30 matinée musicale 11h Club de marche St-Paul 13h30 Conférence : La prohibiton	19 13h30 Club des artistes	20 9h15 Anglais 11h Club de marche Crabtree 13h30 Tricot, jeux, billard	21 FERMÉ
24 PM Conférence la maltraitance	25 10h30 matinée musicale 11h Club de marche St-Paul	26 13h30 Club des artistes 13h30 Club de lecture	27 9h15 Anglais 11h Club de marche Crabtree 13h30 Tricot, jeux, billard	28 FERMÉ
31 PM Conférence Hypnothérapie	1 Dîner du printemps à midi 	2 13h30 Club des artistes	3 9h15 Anglais 11h Club de marche Crabtree 13h30 Tricot, jeux, billard	4 FERMÉ

## 4 activités à caractère historique



**Visite guidée du Musée Gilles-Villeneuve**  
25 février PM

*Gratuit pour les membres  
Covoiturage organisé par l'équipe  
Inscription obligatoire*



**Visite guidée de la bibliothèque Rina Lasnier**  
26 février PM



**Défilé de la St-Patrick à Rawdon**  
17 mars PM



**Conférence captivante et récits vivants par une entreprise spécialisée sur la période de la prohibition au Québec**  
18 mars PM



Productions Marie-Chevrier

## Cafés - rencontres

Une occasion de discuter, de débattre, de s'entraider entre membres.  
Tous les cafés - rencontres se font au local d'Aux bonheurs des aînés  
**de 13h30 à 15h30**, animés par Hélène.

### L'amour sous toutes ses formes



4 février



**Les plats réconfortants, la nourriture dans notre vie, régime ou pas régime ?**



4 mars

**Cultiver la joie, un pouvoir plus proche de soi qu'on le pense**



8 avril



## Une chute peut changer votre vie...

Je suis membre d'Aux bonheurs et je participais à plusieurs activités. Suite à un bête accident à la maison, je me retrouve immobilisée parce que je me suis fracturé la hanche. **Il est très important de faire le tour de votre maison et d'enlever les risques de chute. Les animatrices peuvent vous remettre un outil pour le faire.**

Moi, je me suis enfargée dans un tapis qui n'était pas bien fixé et je suis tombée dans mon entrée. Pas de panique... on respire... Vivant seule, j'aimerais partager avec vous quelques petits trucs qui m'ont permis de me sortir de ce pétrin sans trop de dommages. Placez des aides à la mobilité (cannes ou mains courantes) à des endroits stratégiques et ayez un cellulaire ou un téléphone



sans fil dans votre poche. Cela m'a permis de ne pas passer une semaine sur le palier de l'escalier à attendre de l'aide. Croyez en votre force morale et physique et en votre détermination. J'ai la chance d'avoir un bon cercle d'amis et d'amies. Grâce Aux bonheurs des aînés, je me suis fait un merveilleux compagnon rencontré aux activités qui m'accompagne dans ma réhabilitation. Merci à tous et toutes pour votre empathie, vos encouragements et votre amitié. J'ai bien hâte de vous retrouver. Soyez prudents et prudentes.

- Lucie Vermette

## Repas surgelés



Une option pour bien manger en toute simplicité !  
Les repas sont disponibles au local ou si vous ne pouvez vous déplacer, en livraison à domicile.

**4 pour 23\$**

Pâté chinois, riz frit au poulet, rôti de porc, poisson au citron, jambon à l'ananas, et PLUSIEURS autres choix !

## Pourquoi cultiver la gratitude...

En 2025, Aux bonheurs des aînés, vous invite à cultiver la gratitude.

Merci! Ce simple mot aurait le pouvoir d'améliorer grandement notre santé émotionnelle. La gratitude, qu'on appelle aussi l'appréciation ou la reconnaissance, est le sentiment qui nous fait apprécier la vie. C'est un ingrédient essentiel du bien-être et du bonheur.

Pratiquer la gratitude aiderait à centrer son attention sur le plein (l'abondance), sur les choses heureuses de la vie et à développer des émotions positives. Cette pratique permettrait de faire contrepoids au sentiment de manque qui nous habite bien souvent. En effet, quotidiennement, nous sommes préoccupés par ce qui nous manque ou par la peur de manquer de temps, d'argent, de santé, de compétence, d'habiletés, d'énergie; par l'impression ou la certitude de manquer de motivation, de contrôle, de succès, de confiance, d'amour, de reconnaissance.

La gratitude est «bénéfique à l'estime de soi, car elle augmente le sentiment d'appartenance à un groupe, à une lignée, à une collectivité humaine». Elle serait un antidote au sentiment de solitude existentielle. La gratitude nous aiderait également à regarder derrière nous pour apprécier le chemin parcouru et souffler un peu dans notre quête constante d'atteinte de nos objectifs et, par le fait même, nous permettrait d'apprécier nos réalisations et nos succès. La gratitude favoriserait une meilleure santé. Selon certaines études, ceux qui pratiquent régulièrement la gratitude prennent mieux soin d'eux, dorment mieux, ont une meilleure résistance au stress et plus de détermination.

**Je vous propose 2 exercices de gratitude à essayer**

### Le pot à gratitude

Chaque jour, vous écrivez sur un petit papier une chose pour laquelle vous êtes reconnaissant. Ce peut être un événement qui s'est produit dans la journée, une chose dont vous venez de prendre conscience, une personne que vous avez croisée, une nouvelle connaissance, un cadeau que vous avez reçu, etc. Vous mettez le papier dans le pot. À la fin de l'année, en décembre, vous pourrez ouvrir le pot et constater tout ce que vous avez reçu en cadeau de la vie cette année.



Votre, directrice générale, Julie



### Un cahier de grâtes

Déposer un cahier sur votre table de chevet et chaque matin en vous levant ou chaque soir en vous couchant, écrivez une chose pour laquelle vous êtes reconnaissant ou reconnaissante.

# Des services pour demeurer à domicile

VOUS DEVEZ TÉLÉPHONER **AUX BONHEURS DES ÂÎNÉS** POUR FAIRE VOTRE DEMANDE

## Gratuits

Services organisés par Aux bonheurs et faits par des **bénévoles**

### Menus-travaux

**Tâches NON-récurrentes**  
Ex : Petites réparations dans votre maison, montage d'abri tempo, installation d'un air climatisé, déplacer des meubles, etc.

### Visites/appels d'amitié

**Une fois aux 2 semaines avec une personne bénévole**  
Vous ne devez pas payer pour une visite. Les bénévoles reçoivent un remboursement d'Aux bonheurs.

## Subventionnés\*

Services organisés par Aux bonheurs et fait par des **bénévoles**

\* *Pas cher, légal et assuré*

### Transports accompagnements

**450-754-2348**

Ex : Rendez-vous médicaux, courses, aller chez le coiffeur, livraison d'épicerie, etc.

### Repas congelés

**4 repas pour 23\$**

Ex : Pain de viande, macaronis chinois, chili végétarien, filet de porc, poulet au beurre, filet de poisson au citron, farfalles au saumon-épinards, etc.

## Payants

Liste de personnes qui ont donné leur nom Aux bonheurs que VOUS embauchez.

Antécédents judiciaires vérifiés

**Soyez vigilant si cette personne vous propose de l'aide pour autre chose, rappelez-nous.**

### Menus-travaux extérieurs

**Tâches extérieures récurrentes**

Ex : Pelletage de marches, raclage de feuilles, tonte de gazon, entretien des plates-bandes, etc.

### Entretiens de maison

**Tâches récurrentes et ou tâches qui requièrent une certification**

Ex : Ménage de la maison régulier, grand ménage, lavage de vitres, nettoyage de gouttières, Pelletage de toiture, etc.

Il est important de toujours téléphoner Aux bonheurs des aînés pour chaque nouvelle demande. Nous recevons des subventions pour favoriser le maintien à domicile pour les personnes de 55 ans et + et nous devons dénombrer toutes demandes pour démontrer les besoins de la population à recevoir ces services. La comptabilité de vos demandes est essentielle.

Pour plus d'info **450-754-2348** [abdalanaudiere@gmail.com](mailto:abdalanaudiere@gmail.com)

## Sorties hivernales de plein air

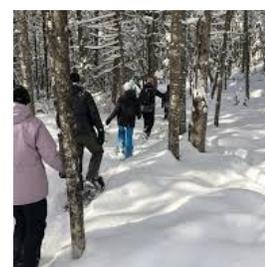
Déplacements par covoiturage et collation offerte. Si une sortie plein air est annulée en raison de la météo, elle sera remplacée par un cinéma bla bla.

Vous n'avez pas de raquettes ? Nous pouvons vous en prêter !

Randonnée de raquettes aux  
Sentiers de plein air de  
Saint-Félix-de-Valois  
mercredi 5 février



Randonnée de  
raquettes à Rawdon  
(Forêt Ô Cascades)  
mardi 11 mars



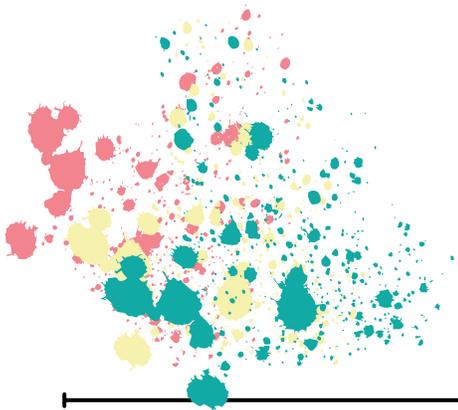
Raquettes ou ski de fond à  
L'Épiphanie, Chez Ti-Jean  
mardi 18 février



## Club des artistes

Les mercredis après-midi, au local d'Aux bonheurs des aînés, les personnes qui souhaitent se réunir pour peindre en groupe sont les bienvenues. Dans une ambiance conviviale, où chacun et chacune apporte son matériel et s'installe pour avancer son projet. Peinture, dessin, sculpture, manga, etc. Toutes les personnes aînées sont les bienvenues.

Il y aura café et collation.  
Possibilité de covoiturage.



## Les nichoirs d'oiseaux de retour !

Nous vous offrons un ensemble pour construire un nichoir d'oiseaux. Il y a deux modèles de nichoirs disponibles. Il vous suffit de le construire et de le peindre à votre goût. Les clous, la colle et les pièces de bois sont fournis.

Vous fabriquez le nichoir dans le confort de votre domicile puis vous le rapportez Aux bonheurs des aînés. Tous les nichoirs seront installés dans des parcs municipaux. **Pour obtenir votre modèle à construire, téléphonez-nous !**



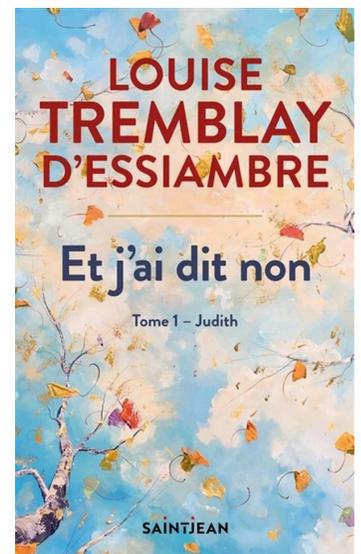
## **“Et, j’ai dit non”, un livre que vous conseille Mme Lisette Beaupré, membre d’Aux bonheurs des aînés et résidente de Saint-Paul**

C’est un livre de Louise Tremblay-D’Essiambre que Lisette nous a partagé au Club de lecture. Elle l’a beaucoup aimé et elle l’a lu en deux jours ! Elle pouvait facilement s’identifier à l’histoire.

C’est l’histoire de Judith, une dame de 75 ans, veuve depuis 5 ans. Elle désire rester autonome dans sa maison. Elle souhaite ne rien changer à sa vie tranquille. Mais ses enfants pensent qu’elle serait mieux de déménager en résidence... Elle leur tient tête et décide de ne pas déménager. La pandémie éclate (le livre débute en 2019) et Judith est bien heureuse de ne pas être déménagée en résidence. Elle est heureuse d’être confinée dans sa maison.

Dans le livre, Judith partage ses raisons de vouloir demeurer autonome dans sa maison, ses défis et les solutions qu’elle trouve.

Vous aussi, vous souhaitez demeurer autonome dans votre domicile ? Vous pouvez demander de l’aide Aux bonheurs des aînés ! 450-754-2348



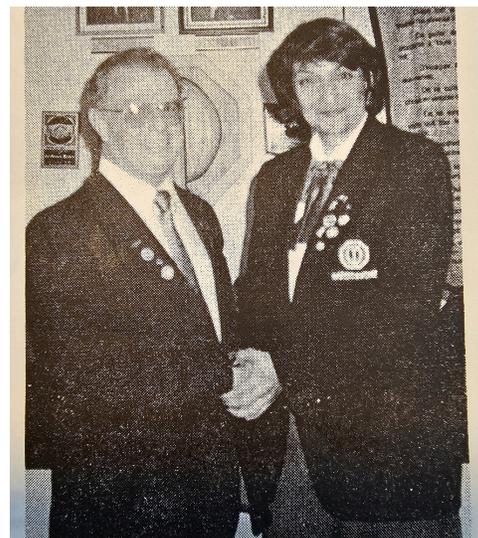


## 8 mars : Hommage aux femmes âgées qui ont lutté pour l'égalité

Plusieurs femmes membres d'Aux bonheurs des aînés ont vécu l'époque où les femmes ne pouvaient pas... occuper un emploi et être mère, aller voir le médecin sans l'autorisation de leur mari, être propriétaire d'une ferme et obtenir un prêt agricole, etc. Nous désirons rendre hommage à toutes les femmes âgées qui ont lutté pour l'égalité et qui peuvent être fières du chemin parcouru. Ce sont les hommes et les femmes qui sont gagnants avec les avancées réalisées.

À titre d'exemple, nous vous partageons la bataille de Mme Ginette Benoit, membre d'Aux bonheurs des aînés et résidente de Crabtree pour que les femmes puissent être membre du Club Optimiste... dans les années 90! Ce n'est pas si loin que ça... Les femmes pouvaient être bénévoles et donner un coup de main à leur mari, mais ne pouvaient pas siéger au conseil d'administration. Elles ne pouvaient pas prendre part aux décisions et être dirigeantes.

Merci Ginette d'avoir lutté pendant 10 ans et merci à toutes les femmes âgées qui ont lutté, et luttent encore pour les droits des femmes !



Après une course acharnée, Ginette Poirier l'a remporté devant Gérard Pesant, pour ainsi devenir la première femme à accéder à la présidence du club Optimiste de Mascouche.

## Attention aux arnaques "grands-parents"

Malheureusement plusieurs de nos membres ont été interpellés par des fraudeurs et se sont fait prendre. Tout le monde peut se faire prendre car les fraudeurs utilisent la voix de vos petits-enfants et vous êtes persuadés que c'est lui ou elle. Dans le stress et l'énerverment, parce que vous aimez votre petit-fils ou votre petite-fille et que vous feriez tout pour lui sauver la vie, parce que vous êtes persuadé que c'est lui ou elle, parce que c'est SA voix... tout le monde PEUT se faire prendre. Mais malgré le fait qu'on vous dise de ne pas le faire : **Rappeler toujours la personne qui est en difficulté**, ses parents ou un ou une proche.

Soyez toujours vigilante/vigilant quand on vous demande de l'argent. Le réseau de la justice et le réseau de la santé sont gratuits au Québec. La police n'exige pas d'argent pour sortir de prison ou pour payer un avocat.

**Si l'on vous presse à agir vite pour une grosse somme d'argent...**

**Attention! Pensez d'abord à une arnaque !**

## Impôts 2024

Voici quelques organismes qui offrent leurs services pour produire vos déclarations de revenus 2024.

Nous avons 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



## Prêts de casses-têtes

L'hiver, c'est la saison des casse-têtes !

Nous avons des centaines de casse-têtes au local que vous pouvez emprunter gratuitement.

Vous pouvez tout simplement vous présenter au local, choisir quelques casse-têtes pour faire à la maison et les rapporter lorsque vous les aurez terminés.



## L'importance d'une vie sociale, même en hiver

Pendant les mois d'hiver, notamment en février et mars, il peut être tentant de se replier chez soi en raison du froid et du manque de luminosité. Cependant, maintenir une vie sociale active reste essentiel pour notre bien-être global.

D'un point de vue émotionnel, les interactions sociales aident à prévenir l'isolement et la solitude, qui sont des facteurs de risque pour la dépression et l'anxiété. Participer à des activités communautaires, rencontrer des amis ou même échanger avec des voisins peut créer un sentiment d'appartenance et renforcer l'estime de soi.

Sur le plan cognitif, les échanges réguliers stimulent le cerveau. Discuter, partager des idées ou participer à des activités comme les clubs de lecture ou les cafés-rencontres maintient l'esprit vif et peut contribuer à retarder le déclin cognitif.

Physiquement, sortir et voir du monde, faire une activité physique, même modérée, comme marcher jusqu'à un café ou participer à un cours de danse favorise une meilleure santé cardiaque et un sommeil de qualité.

Enfin, le soutien social joue un rôle clé dans la gestion du stress. Se confier à des proches ou partager des moments agréables aide à réduire les tensions et à renforcer la résilience face aux difficultés.



Aux Bonheurs des Aînés proposent diverses activités pour briser l'isolement. Ces activités incluent des ateliers de mise en forme, des séances de tricot ou d'arts, des matinées musicales et des opportunités de bénévolat. Ces moments partagés enrichissent les journées et renforcent les liens sociaux.

En somme, même pendant les mois les plus froids, cultiver des relations sociales est un investissement précieux pour une vie épanouissante et en santé.

Rachel Jetté

Animatrice Aux bonheurs des aînés

## 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)



## Clubs de marche

C'est le temps de s'y remettre !

Avec d'autres personnes de votre âge. Différents niveaux de forme physique ou de vitesse de marche sont proposés.

Nous vous prêtons des bâtons de marche et des crampons.

Vous pouvez participer dans chacune des municipalités, peu importe, où vous résidez

**PAS BESOIN DÊTRE MEMBRE POUR PARTICIPER AU CLUB DE MARCHÉ :  
INVITEZ VOS AMIS !**

### À Saint-Paul

Rendez-vous au Parc Amyot  
Les mardis matins  
à 11h00

### À Crabtree

Rendez-vous au stationnement du  
Parc de l'Érablière  
Les jeudis matins  
à 11h00

### À Saint-Thomas

Rendez-vous à l'arrière du centre  
communautaire ...  
Les jeudis à 15h00



À go, on marche !



## Les jeudis après-midi : on placote et on rit !

À tous les jeudis de 13h30 à 15h30, le local est ouvert pour tous les aînés de Crabtree, St-Paul, St-Thomas, St-Pierre, Sainte-Marie-Salomé et St-Liguori. Vous aimez tricoter et aimeriez partager vos créations avec d'autres? Vous avez un voisin qui n'est pas membre mais qui aime jouer au billard? Ou qui vit seul et qui pourrait se plaire à venir prendre un café et jaser avec les membres? Ou une voisine qui aimerait jouer au Scrabble avec d'autres? Invitez-les ! Pas besoin d'être membre pour participer aux jeudis en folies !



## Les matinées musicales

Les mardis de 10h30 à 11h30 au local

C'est plus que chanter : c'est découvrir de nouvelles chansons; c'est faire nos demandes spéciales et se remémorer de bons souvenirs; c'est rencontrer de nouvelles personnes; et surtout c'est danser avec liberté et grand bonheur !



# Conférences d'hiver

Toutes les conférences auront lieu en après-midi. Les heures vous seront confirmées dans un courriel de rappel au fur à mesure de la saison.

## Conférence sur la proche-aidance



Offert par le  
Réseau des aidants  
naturels d'Autray  
**Mercredi 19 février**

## Atelier avec casques de réalité virtuelle

Offert par la Fondation Jasmin Roy



**Lundi 24 février**

## Rester chez soi en vieillissant :

**C'est possible !** Venez en apprendre  
davantage sur tous les  
services qui existent  
pour vous aider à vieillir  
dans votre domicile  
**Lundi 10 mars**



## Ce n'est pas correct (la maltraitance des aînés)

Repérer et agir  
Offert par Rachel Jetté  
**Lundi 24 mars**



## Hypnothérapie



Mme Sabrina Lapierre, hypnothérapeute  
C'est quoi ? Ça fonctionne comment ? Est-ce  
que ça marche vraiment ?  
**Lundi 31 mars**



- Soins des pieds
- Traitement de la mycose
- Traitement des callosités
- Correction des ongles incarnés
- Patient diabétiques
- Traitement des verrues



## Soins podologiques par Mme Mélanie Paquette

Infirmière auxiliaire depuis plus de 20 ans en centre hospitalier,  
maintenant spécialisée en soins podologiques. Service à domicile.

75\$ pour un soin de pieds complet

5\$ de réduction pour les membres d'Aux bonheurs des aînés.

Pour plus d'informations : 450-559-9045.

Heureuse d'être partenaire avec vous, Mélanie Paquette





## 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

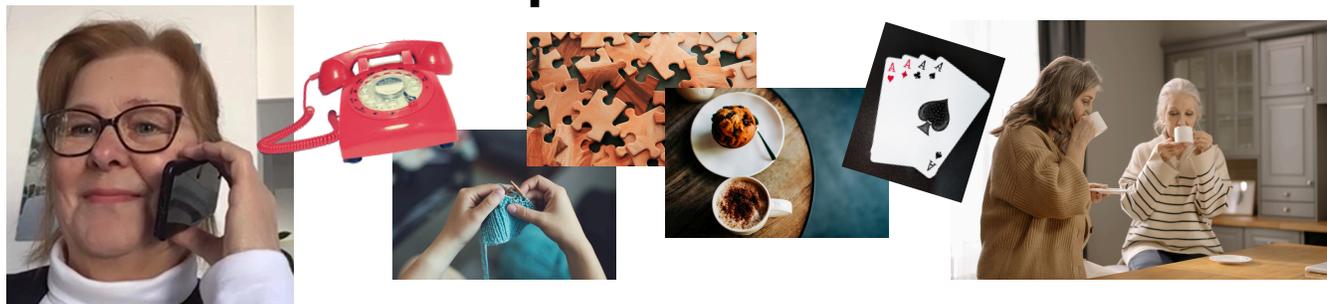
Intervenante auprès des aînés vulnérables : Valérie Douville

Animatrice - stagiaire à temps plein : Kaëly Lamontagne

Animatrices à temps partiel : Rachel Jetté et Hélène Charette



## Recherche de bénévoles pour des visites et téléphones d'amitié



Certaines personnes vivent seules et n'ont pas d'enfants ou de famille. Une visite ou un téléphone d'amitié, c'est d'offrir une visite de temps en temps qui va faire tellement de bien. **Aller tricoter avec la personne un après-midi par deux semaines, prendre un café et jaser, jouer une partie de Scrabble, faire le tour du bloc en marchant lentement..**

On paie votre kilométrage, on vous offre un budget pour acheter une collation ou une gâterie à la personne visitée (café, beignes, chocolat chaud, poutine, crème glacée, etc.)

**Une fois par deux semaines. Environ 30 minutes de votre temps.**

Soutien offert par une animatrice d'Aux bonheurs..