Janvier 2024

Le P’tit Bonheur

Aux bonheurs des aînés Lanaudière Volume 5 Numéro 3

Bonne année 2024 !

Nous vous souhaitons nos meilleurs vœux de santé et de BONHEURS pour vous et vos proches pour l’année 2024.

Voici quelques suggestions de résolutions pour cette nouvelle année :

- S’inscrire à des cours de mise en forme avec Aux bonheurs,
- Participer à l’une des activités sociales (conférences, sorties, ateliers d’art et ou de langues, matinées musicales) pour voir du monde,
- Marcher une fois ou 2 par semaine avec le Club de marche d’Aux bonheurs,
- Faire du bénévolat dans la communauté,
- Prendre le temps de connaître les jeunes d’aujourd’hui et les encourager.

Aux bonheurs des aînés peut vous aider à tenir vos résolutions, quelle qu’elles soient !

Sommaire :

- Calendrier janvier
- Horaire mise en forme
- Renouvellement carte de membre et inscriptions
- Cinéma blabla
- Présentation de la pièce de théâtre
- Dîner Saint-Valentin
- Activités immigration
- Activités hivernales
- Ateliers de langues
- Art-thérapie
- Conférences
- Groupe d’écriture
- Club de lecture
- Pêche sur la glace

Besoin d’un transport pour venir à une activité ? Faites nous signe !

Vous souhaitez participer à une activité de l’organisme mais vous n’avez pas de voiture? Vous ne conduisez pas l’hiver ? PAS DE PROBLÈME!

Nous avons une banque de généreux et généreuses bénévoles prêts à venir vous chercher à domicile et vous reconduire chez vous après l’activité.

APPELEZ-NOUS! 450-754-2348

Paiement de la carte de membre 2024

Inscriptions aux cours de mise en forme session hiver et aux activités d'hiver

À compter de mardi le 9 janvier dès 9h au local

Vous devez vous présenter **en personne** pour :

- payer votre **carte de membre de 25$**
- vous inscrire à une activité

et ce sur nos heures d'ouverture dès mardi 9 janvier

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**	

Prenez un numéro à votre arrivée. Nous procéderons en ordre d'arrivée

Dans le but d'être équitable, nous ne prendrons pas d'inscription à des activités de mise en forme par téléphone ni par courriel. Vous devez vous présenter au local. Merci de votre compréhension.

La plupart de nos activités sont gratuites. Tout le matériel est fourni. Une contribution volontaire lors de l'activité est proposée selon vos moyens.

Un rappel : svp prière de nous informer si vous ne pouvez pas être présent ou présente lors d'une activité.

Nous vous souhaitons une belle année avec nous !

Janvier 2024

Lundi 9h à 12h	Mardi 9h à 16h	Mercredi 9h à 12h	Jeudi 9h à 16h	Vendredi FERMÉ
1 FERMÉ	2 FERMÉ	3 FERMÉ	4 FERMÉ	5 FERMÉ
8 FERMÉ L'équipe prépare la nouvelle année	9 Renouvellement de la carte de membre et inscriptions aux activités 11h Club de marche St-Paul	10	11 11h Club de marche Crabtree	12 FERMÉ
15 10h00 Groupe d'écriture	16 10h30 matinée musicale 11h Club de marche St-Paul 13h30 Théâtre	17 13h15 Cinéma blabla	18 11h Club de marche Crabtree 13h30 Tricot, jeux, billard	19 Reprise Atelier de cuisine : Les huiles
22	23 9h15 Cours anglais 10h30 matinée musicale 11h Club de marche St-Paul 13h30 Théâtre	24 10h Cours espagnol débutant	25 9h30 Atelier Sapin de neiges 11h Club de marche Crabtree 13h30 Tricot, jeux, billard	26 Reprise Atelier de cuisine : Les graines
29	30 9h15 Cours anglais 10h30 matinée musicale 11h Club de marche St-Paul 13h00 à 15h30 pêche sur glace	31 10h Cours espagnol débutant 13h30 à 15h30 Club de lecture 13h00 : Patin et marche au lac des français		

Mise en forme 55 ans et +

25$ par session par cours

Une session comprend entre 9 et 11 cours selon les disponibilités des salles ou les congés fériés.

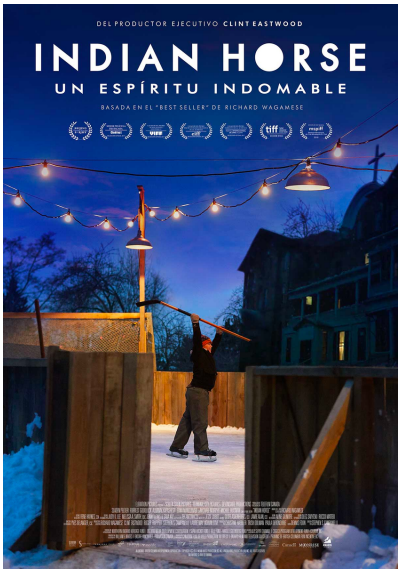
Inscriptions au local d'Aux bonheurs : 222, 4e Avenue à Crabtree
à compter du 9 janvier 2024, 9h

La session d'hiver 2024 débutera dans la semaine du 22 janvier 2024 et se terminera dans la semaine du 8 avril 2024 (**Pas de cours pendant la semaine de relâche**)

Vous devez être membre de l'organisme pour vous inscrire

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
AM	**Cardio muscu avec Hélène** 9h à 10h à Saint-Paul au centre communautaire 20 Blvd Brassard **9 cours *** * Salle indisponible le 1er avril **Danser pour garder la forme avec Magali** 10h15 à 11h15 à Saint-Thomas à la salle Saint-Joseph 854 rue Principale **9 cours *** * Salle indisponible le 1er avril	**Latino (Zumba) Nouvelle entraineure !** 9h à 10h à Saint-Paul au centre communautaire 20 Blvd Brassard **11 cours** **Club de marche avec Hélène** 11h à 11h45 à Saint-Paul départ au stationnement du Parc Amyot	**Cardio-muscu avec Magali** 9h à 10h à Crabtree au local d'Aux bonheurs des aînés 222, 4e Ave **11 cours** **Stretching avec Louise** **GROUPE 1** 9h à 10h **GROUPE 2** 10h30 à 11h30 à Saint-Paul au centre communautaire 20 Blvd Brassard **11 cours**	**Cardio-muscu avec Kayla-Anne** 9h à 10h à Crabtree au centre communautaire 59, 16e Rue **11 cours** **Club de marche avec Rachel** 11h à 11h45 à Crabtree départ dans le stationnement au bout de la 5e avenue à l'entrée de l'érablière	**Latino (Zumba) avec Mélanie** 9h à 10h à Saint-Paul au centre communautaire 20 Blvd Brassard **10 cours *** * Salle indisponible le 29 mars
PM				**Yoga sur chaise avec Josi Anne** 13h30 à 14h30 à Crabtree au centre communautaire 59, 16e rue **11 cours** **Yoga avec Josi Anne** 15h à 16h à Crabtree au centre communautaire 59, 16e rue **11 cours**	**Stretching avec Louise** 13h30 à 14h30 à Crabtree au centre communautaire 59, 16e rue **10 cours** * Salle indisponible le 29 mars

Cinéma bla bla



Venez écouter le film **Cheval Indien**
au local le **mercredi 17 janvier à 13h15**

Nous aurons ensuite une discussion
autour des pensionnats autochtones.

Parce que dans “Vérité et réconciliation”,
il y a vérité avant réconciliation...

Venez écouter le film **Le beau mensonge**
au local le **mardi 19 mars à 13h15**

Nous aurons ensuite une discussion
autour du parcours difficile de certains réfugiés.

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

CRÉDIL

Activités hivernales en plein air

Veuillez 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!

Marche ou patin au Lac-des-Français
Mercredi 31 janvier à 13h à 16h

Raquette Presqu'île Legardeur
Lundi 4 mars 13h à 16h

Ce sera la relâche : vos petits-enfants sont aussi les bienvenu.es!

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

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

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

Dates à mettre à votre agenda

Pièce de théâtre

montée par les membres d'Aux bonheurs des aînés
en présentation

Dimanche 10 mars à 14h

Lieu à déterminer
Réservez votre place au 450-754-2348

Contribution volontaire

Dîner de la Saint-Valentin

Une belle occasion de célébrer l'amour éprouvé non seulement envers sa douce moitié mais aussi ses proches et sa famille

Mardi 13 février 11h30 à 14h

Réservez votre place au 450-754-2348

Tirage, concours, jeux et prestation de la chorale.

Au Centre communautaire Gervais-Desrochers à Crabtree

Vieillir : comprendre et accueillir

Aux bonheurs des aînés bénéficie d'un financement dans le cadre du **Programme Nouveaux Horizons pour les aînés pour mieux comprendre les réalités entourant l'immigration et mieux accueillir ces personnes** venues de loin qui nous donnent un fier coup de main. C'est dans le cadre de ce projet que nous vous offrons les ateliers de conversation anglaise et espagnole.

C'est aussi dans le cadre de ce projet que nous vous offrons plusieurs conférences depuis le début du printemps 2023 : Mon Afrique à Lanaudière, Rosario Quiroz parcours d'immigration depuis le Pérou jusqu'à Saint-Paul, Aînés sans frontière, CRÉDIL et accueil de réfugiés, MRC Joliette et accueil de personnel infirmier, etc.

Le Québec manque de main-d'œuvre. Dans les soins de santé et le maintien à domicile en particulier, les personnes immigrantes sont une belle solution pleine de couleurs pour assurer notre vieillissement à domicile !

Ateliers d'espagnol

Les ateliers d'espagnol se poursuivent pour la session d'hiver !

Les cours seront tous les mercredis du **24 janvier au 27 mars.**

10h à 11h

Pour les niveaux débutants et intermédiaires.

Ateliers d'anglais

Les ateliers de conversation anglaise se poursuivent pour la session d'hiver !

Les cours seront tous les mardis du **23 janvier au 26 mars.**

9h15 à 10h15

Pour les niveaux débutants et intermédiaires. Plaisirs et fous rires garantis!

Club de lecture

Inscrivez-vous au club de lecture ! C'est un bon moyen de rencontrer de nouvelles personnes qui partagent la même passion de la lecture que vous!

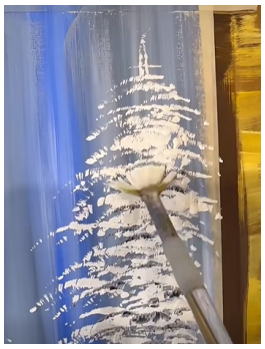
Avec d'autres membres, vous pourrez échanger des idées de lectures, partager vos belles découvertes et même découvrir de nouveaux styles littéraires.
Animé par Claire Melançon, les rencontres se font tous les derniers mercredis du mois au local d'Aux bonheurs des aînés et dans les bibliothèques municipales.

La prochaine rencontre est le **mercredi 31 janvier 2024.**

Pour plus d'informations
appelez-nous
450-754-2348

Art-thérapie

Les jeudis de 9h30 à 11h30 au local



25 janvier 2024 :
Peinture de sapins dans la neige à l'acrylique

8 février 2024 :
Scrapbooking : cartes de St-Valentin

22 février 2024 :
Jouer avec l'aquarelle

29 février 2024 :
Remise de l'atelier de novembre - Arche fleurie

14 mars 2024 :
Fabrication de papier avec des graines à semer à l'intérieur pour une carte

Tricot, jeux, billard et causerie du jeudi

Tous les **jeudis après-midi de 13h30 à 15h30** le local est ouvert à toutes les personnes de 55 ans et plus afin que vous puissiez venir tricoter, jouer au billard, à des jeux de cartes, dessiner ou simplement discuter!

Même si vous ne connaissez personne, il fera plaisir aux membres et animatrices de vous accueillir et vous intégrer à bras ouvert. L'activité se fait dans le rire et le respect.

Passez nous rencontrer et prendre un café en bonne compagnie.

Bienvenue aux nouveaux et nouvelles !

Conférences - santé

Zona et rôle du pharmacien

En collaboration avec Julie Laurin, propriétaire de la pharmacie Proxim de Saint-Paul

Mardi 6 février 13h30 à 15h

Sécurité dans la salle de bain

Julie Desrochers ergothérapeute à la retraite lundi 12 février à 14h30

L'autisme et le rôle des grands-parents

Mardi 19 mars 13h30 à 15h

OU

Mardi 26 mars 13h30 à 15h

SOCIÉTÉ DE L'AUTISME
RÉGION LANAUDIÈRE

Pas besoin d'être membre pour assister à l'une de nos conférences-santé. Invitez un ou une amie!
Cependant, il faut absolument s'inscrire.

Appelez-nous au 450 754-2348

Prendre soin de soi

Janvier 2024

Soin du visage

Lundi 5 février à 14h30

Groupe 1 : 13h à 14h30

Groupe 2 : 15h à 16h30

Soin des mains

Lundi 26 février à 14h30

Avec Guylaine Joly, animatrice et Denise Ménard, membre

Atelier de chocolat

Venez apprendre à préparer des chocolats maison

L'atelier sera animé par Maryse Baril, membre du conseil d'administration d'Aux bonheurs des aînés et passionnée de chocolat

Groupe 1 : Mercredi 14 février à 13h30

Groupe 2 : Mardi 20 février à 18h00 avec la Maison des jeunes

Groupe d'écriture

Une fois par mois, le lundi matin de 10h00 à midi, entre membres, dans le plaisir, sans jugement. Exercices d'écriture pour se rappeler des bons souvenirs. Nous vous offrons un coup de pouce pour la rédaction de vos mémoires, un livre pour vos petits-enfants ou un livre de vos recettes.

Quel que soit votre projet, si vous aimez écrire, venez écrire avec nous!

Prochaine rencontre : Lundi 15 janvier 2024

Marcher l'hiver

Marcher l'hiver quand il fait froid ? C'est possible si on s'habille bien!

Le principe des 3 couches c'est quoi ?

1ère couche : c'est celle qui colle à la peau et qui devra laisser évacuer l'humidité. Si vous faites des activités sportives, privilégiez des sous-vêtements techniques que vous retrouvez dans les boutiques de sport.

2ème couche : Elle joue le rôle d'un isolant. Les vestes polaires ou les vestes de type coquille (soft shell) sont des choix judicieux. Elles doivent idéalement libérer l'humidité.

3ème couche : Elle sert de protection contre le vent, la neige et la pluie et sera idéalement différente selon l'activité pratiquée. Le coupe-vent, le manteau d'hiver, l'anorak.

N'oubliez pas que la chaleur sort par les extrémités,
il vous faudra aussi une tuque, des mitaines et de bonnes bottes!

Vous devriez songer à ajouter les crampons à votre kit de marche pour éviter les chutes. 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

Les matinées musicales

Les matinées musicales se poursuivent pendant l'hiver!

Venez chanter et même danser avec nous sur une variété de styles de chansons avec notre animatrice.

Les matinées musicales reprendront le mardi 16 janvier à 10h15 au local d'Aux bonheurs.

2 ateliers de cuisine santé

vitamines et énergie

Déjeuners

16 février 2024

Collations

23 février 2024

Une retraite = un livre!

Vous prenez votre retraite? Vous connaissez une personne qui prend sa retraite et habite le territoire d'Aux bonheurs des aînés?

Aux bonheurs des aînés est associé à Hamster+ Le Libraire pour offrir un livre neuf à chaque personne qui prend sa retraite cette année. Vous devez avoir 55 ans et plus, être résident ou résidente de Crabtree, Saint-Paul, Sainte-Marie-Salomé, Saint-Pierre, Saint-Thomas ou Saint-liguori ET prendre votre retraite évidemment!

Venez nous visiter et nous raconter vos projets de retraite et nous vous offrirons un livre en cadeau!

Tous les livres neufs remis aux nouveaux et nouvelles retraitéEs sont offerts gracieusement par Hamster Le Libraire. *Hamster+ Le Libraire et le Papetier* est un partenaire généreux d'Aux bonheurs des aînés, car un tarif préférentiel nous est également consenti pour l'achat de fournitures ou de matériel pour les activités.

Si vous souhaitez encourager cette entreprise, sachez que les personnes de 60 ans et plus bénéficient d'un rabais de 15% tous les mercredis en librairie!

Adresse : 144 rue Baby, Joliette J6E 2V5

Hamster + | Le Papetier Le Libraire

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

Activité spéciale pour toutes et tous : Pêche sur la glace

ROGER GLADU
POURVOIRIE·OUTFITTER

Venez participer à notre activité spéciale de pêche sur glace à la pourvoirie Roger Gladu à Saint-Ignace-de-Loyola

Mardi 30 janvier 13h00 à 16h00
(possible d'un changement selon la météo et la condition des glaces)
Covoiturage offert.
Il suffit de s'habiller chaudement!
Le poisson n'est pas garanti...