

Le P'tit Bonheur

Aux bonheurs des aînés Lanaudière

Volume 3, Numéro 8 Juillet-Août 2022

Profitez de l'été avec nous

Après avoir travaillé Aux bonheurs l'année dernière, c'est avec grand plaisir que je vous retrouve cette année! Voici quelques-unes des activités qui vous attendent cet été!

Les activités habituelles continuent tout l'été,

telles que les soutiens informatiques individuels, les clubs de marche, les entraînements, les matinées musicales et les jeudis tricot-jeu-billard.

Nous aurons aussi

plusieurs sorties sportives : en vélo à la Pointe à Forget et à la Ferme Carmel Mondor, paddle board, en vélo à la plage détente de St-Liguori, et finalement une sortie de canot.

De plus, l'été apporte des activités spéciales, comme le concours de photos, les activités avec la Maison des Jeunes et le Camp de Jour et l'atelier avec les pompiers.

Ne ratez surtout pas notre épluchette de blé d'Inde musicale de fin d'été!

Esther et toute l'équipe d'Aux bonheurs

Sommaire :

- Calendrier de juillet et août
- Activité avec la MDJ
- Journée intergénérationnelle avec le Camp de jour
- Paddle board
- Concours de photos
- Aiguillage de couteaux
- Atelier avec les pompiers
- Sorties vélo et visites
- Jasette au potager
- Activités intérieures
- Chronique environnement
- Atelier de peinture
- Épluchette de blé d'Inde musicale
- Band du bonheur
- Ateliers de cuisine
- Courrier des lecteurs

Aux bonheurs des aînés sera fermé du 18 au 29 juillet inclus. Bonnes vacances!

Halte fraîcheur

Canicule? Passez vous rafraîchir au **local climatisé** d'Aux bonheurs des aînés!

Heures d'ouverture

Lundi au jeudi : 9h à 12h

Mardi et Jeudi : 13h à 16h



JUILLET 2022

lun.

9h à 12h

mar.

9h à 16h

mer.

9h à 12h

jeu.

9h à 16h

ven.

FERMÉ

4 10h Sortie de vélo Pointe à Forget et Ferme Carmel Mondor	5 10h30-11h30 Matinées musicales 13h30 Club de photo : Prise de photo avec un cellulaire 14h30 Club de marche St-Paul	6 9h Potager Ste-Marie 10h Potager Crabtree 11h Potager St-Paul 15h-16h Danse en cercle Maison des Jeunes	7 11h Club de marche Crabtree 13h : Paddle board 13h30 à 15h30 : Tricot, jeux de société et billard	8 AM Cuisine : Haricots
11	12 10h30-11h30 Matinées musicales 13h-15h Journée des aînés Camp de jour de Crabtree 14h30 Club de marche St-Paul	13 9h Potager Ste-Marie 10h Potager Crabtree 11h Potager St-Paul 11h Sortie de vélo et pique-nique à Saint-Liguori	14 11h Club de marche Crabtree 13h30 à 15h30 : Tricot, jeux de société et billard	15 FERMÉ
18 Fermé Vacances d'été	19 Fermé Vacances d'été	20 Fermé Vacances d'été	21 Fermé Vacances d'été	22 Fermé Vacances d'été
25 Fermé Vacances d'été	26 Fermé Vacances d'été	27 Fermé Vacances d'été	28 Fermé Vacances d'été	29 Fermé Vacances d'été

Légende



Potagers



Club de photos



Club de marche



Matinées musicales



Tricot, jeux de société et billard



Cuisine



Groupe d'écriture



Activités spéciales

AOÛT 2022

lun. 9h à 12h	mar. 9h à 16h	mer. 9h à 12h	jeu. 9h à 16h	ven. FERMÉ
1	2 10h30-11h30 Matinées musicales 14h30 Club de marche St-Paul	3 9h Potager Ste-Marie 10h Potager Crabtree 11h Potager St-Paul	4 11h Club de marche Crabtree 13h30 à 15h30 : Tricot, jeux de société et billard Fin concours de photos	5 FERMÉ
8	9 10h30-11h30 Matinées musicales 13h30 Aiguisage de couteaux 14h30 Club de marche St-Paul	10 9h Cuisine Melons 9h Potager Ste-Marie 10h Potager Crabtree 11h Potager St-Paul	11 11h Club de marche Crabtree 13h30 à 15h30 : Tricot, jeux de société et billard	12 FERMÉ
15 10h-12h Groupe d'écriture des mémoires 13h-15h Sortie canot au Havre familial	16 10h30-11h30 Matinées musicales 14h30 Club de marche St-Paul	17 9h Cuisine Maïs 9h Potager Ste-Marie 10h Potager Crabtree 11h Potager St-Paul 12h Épluchette de blé d'Inde musicale	18 11h Club de marche Crabtree 13h30 à 15h30 : Tricot, jeux de société et billard	19 FERMÉ
22 14h30 Quoi faire en cas de feu?	23 9h30 Peinture Jackson Pollock 10h30-11h30 Matinées musicales 14h30 Club de marche St-Paul	24 9h Cuisine Tofu 9h Potager Ste-Marie 10h Potager Crabtree 11h Potager St-Paul	25 11h Club de marche Crabtree 13h30 à 15h30 : Tricot, jeux de société et billard	26 FERMÉ
29	30 10h30-11h30 Matinées musicales 14h30 Club de marche St-Paul	31 9h Potager Ste-Marie 10h Potager Crabtree 11h Potager St-Paul	1er 11h Club de marche Crabtree 13h30 à 15h30 : Tricot, jeux de société et billard	2 FERMÉ

6 juillet : Danse en cercle avec la Maison des Jeunes

Le mercredi 6 juillet prochain, Aux bonheurs des aînés et la Maison des Jeunes se réuniront pour offrir une activité de danse en cercle. cette activité est **accessible à tous les niveaux de mobilité** (danse douce, possible de danser assis.)

Quand? Mercredi 6 juillet
15h à 16h

Où? Cour arrière de la Maison des Jeunes de Crabtree

Venez danser et discuter avec les jeunes!

Offerte par Sylvie
Guylaine Fortin, des
Ateliers Médita Danse,



12 juillet : Journée des aînés au Camp de jour Crabtree

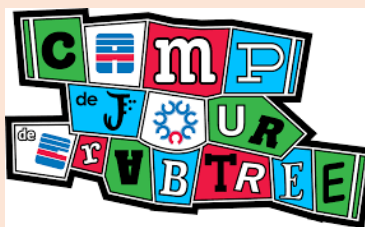
Le **mardi 12 juillet prochain**, nous vous proposons une activité intergénérationnelle avec les jeunes du Camp de jour de Crabtree.

Activités à l'horaire :

- Danse** : danse en ligne et danses Tik Tok
- Artisanat** : Tricot et bracelets d'amitié
- Chansons**

Participez avec nous et les animatrices d'Aux bonheurs des aînés.

Montrez-leur que les aînés sont cool !



Tous nos membres sont les bienvenus, pas seulement les membres de Crabtree!

Toutes nos activités sont gratuites. Carte de membre obligatoire. Vous devez vous inscrire :

450 754-2348 ou abdalanaudiere@gmail.com

Club des sportifs : paddle board et canot

Envie d'essayer le paddle board ou le canot ? *Eau peu profonde, pour tous et toutes*

Paddle Board

Parc du Quai à Crabtree

Jeudi 7 juillet, 13h à 15h



Canot

Havre Familial de Sainte-Béatrix

Lundi 15 août, 13h30



Transformer son vélo en vélo électrique

Bonjour, je me présente : je suis Jocelyne Rivest. Je suis membre d'Aux bonheurs des aînés depuis plus d'un an. C'est un lieu qui nous permet de socialiser et de faire de belles activités du bénévolat et de la formation. Il y en a pour tous les goûts, plaisir garanti !

J'aime faire du vélo mais le vent et les côtes me donnent de plus en plus de difficulté à faire des randonnées plus longues. J'ai pensé au vélo électrique, mais c'est cher et c'est lourd... C'est alors que j'ai entendu parler que je pouvais modifier mon propre vélo pour qu'il devienne un vélo à assistance électrique. Moins dispendieux et beaucoup moins lourd qu'un vélo électrique, il me donne une autonomie entre 90 et 110 km. La compagnie qui a donné une deuxième vie à mon vélo se nomme **ugocycle.com** et est située à St-Hubert. En deux heures, pendant que je déjeunais au restaurant avec ma sœur, la modification était terminée. C'est une équipe formidable qui nous explique très bien le fonctionnement et qui répond à toutes nos interrogations sur le vélo à assistance électrique.

Je ne regrette pas ma décision. Maintenant, le vent et les côtes ne m'empêchent plus de faire de longues et très belles randonnées.
Bonnes randonnées

Jocelyne Rivest



Toutes nos activités sont gratuites. Carte de membre obligatoire. Vous devez vous inscrire :

450 754-2348 ou abdalanaudiere@gmail.com

22 août : Quoi faire en cas de feu?

Venez assister à une présentation des pompiers sur les gestes à poser en cas de feu à la maison.



Quand? Lundi 22 août, 14h30

Où? Local d'Aux bonheurs des aînés

Besoin de faire aiguiser vos couteaux de cuisine ?

Un bénévole sera présent à notre local pour vous offrir ce service. En contrepartie, vous êtes invité à donner un montant d'argent en don Aux bonheurs des aînés pour l'aiguisage de vos couteaux. Réservez votre place!

Mardi 9 août 13h30 à 15h30



15 août : Groupe d'écriture des mémoires

Après avoir fait relâche en juillet, le groupe d'écriture des mémoires reprend ses ateliers dès le mois d'août.

Bienvenue aux nouveaux et nouvelles!

Vous avez déjà entamé un projet d'écriture ou vous souhaitez vous y mettre sérieusement?

Les ateliers d'écriture sont là pour vous! Sous forme de livre pour enfants, de guide de cuisine, de bande dessinée... toutes les formes sont possibles!

Dans un cadre convivial et respectueux de tous, venez écrire, avoir des trucs et du soutien pour terminer votre projet.

**Prochaine rencontre :
Lundi 15 août de 10h00
à midi**



Toutes nos activités sont gratuites. Carte de membre obligatoire. Vous devez vous inscrire :

450 754-2348 ou abdalanadiere@gmail.com

Sorties de vélo

À un rythme plutôt contemplatif que rapide, une sortie en vélo en groupe pour se déplier les jambes et profitez du grand air.

Vous pouvez aussi nous rejoindre en voiture pour la visite!



Lundi 4 juillet 2022 Départ à 10h00

Pointe à Forget et Ferme Carmel Mondor

Distance à parcourir aller : 12,7km (environ 40 min.)



Mercredi 13 juillet 2022 Départ à 11h00

Pique-nique à la plage détente St-Liguori

Distance à parcourir aller : 10 km (environ 30 min.)



Jasette et partage aux potagers collectifs



Le saviez-vous? Nous avons installés des bacs surélevés dans les municipalités de Crabtree, de Saint-Paul et de Sainte-Marie-Salomé!

Jardinons ensemble, dans le plaisir et le partage! Une occasion pour socialiser en prenant soin des légumes... et de nous!

Quand? Rendez-vous à tous les mercredis

9h Ste-Marie-Salomé

10h au parc Edwin Crabtree

11h au parc Amyot à Saint-Paul

Toutes nos activités sont gratuites. Carte de membre obligatoire. Vous devez vous inscrire :

450 754-2348 ou abdalanaudiere@gmail.com

Jours de pluie... Pas envie de jouer dehors ?

Matinée musicale



Simplement pour le plaisir de chanter, pas de spectacle en vue. Si vous

avez envie de venir écouter et de prendre plaisir à entendre les autres chanter, vous pourrez joindre votre voix quand vous vous sentirez à l'aise de le faire...

Des chansons choisies ensemble.

Les mardis matins de 10h30 à 11h30

De retour en présence, au local!

Billard

Reprise des parties de billard entre membres au local d'Aux bonheurs!

Les jeudis entre 13h30 et 15h30

Vous devez vous inscrire!



Prêt de Casse-tête

- Plus de 300 casse-têtes en prêt.
- Vous venez l'empruntez et vous le rapportez après l'avoir fait.
- Casse-têtes avec des grosses pièces aussi disponible.
- 500, 750, 1000, 2000 morceaux.



Tricot, crochet et broderie

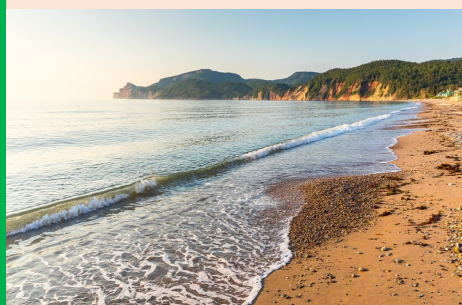
Tous les jeudis, de 13h30 à 15h30



Toutes nos activités sont gratuites. Carte de membre obligatoire. Vous devez vous inscrire :

450 754-2348 ou abdalanaudiere@gmail.com

Chronique environnement : Vacances écoresponsables



Plage de Coin-du-Banc, Percé

Comment voyager de façon plus écoresponsable? Voilà la question que plusieurs se posent à la veille de la période des vacances. Voici quelques trucs pour voyager plus vert.

1– Voyagez près de la maison

Pourquoi ne pas profiter de l'été pour visiter le Québec?

En auto, en autobus, en train ou même à vélo, c'est plus vert qu'un voyage en avion! Si vous faites un long trajet en voiture (Gaspésie, Côte Nord, Iles-de-la-Madeleine), à **destination, privilégiez le vélo ou la marche.**

2– Participez à l'économie locale

En achetant d'artistes ou d'artisans locaux, vous **encouragerez la production locale** et plus responsable pour vos souvenirs de voyage. Évitez les souvenirs fabriqués à l'étranger. **Manger dans les restaurants locaux** (éviter les grandes chaînes.)

3– Choisissez des activités culturelles et en plein air

Musées, expositions, randonnées pédestres ou à vélo, journée à la plage, visite d'une ferme, kayak, canot, observation des oiseaux, ce ne sont pas les choix qui manquent pour faire une **activité à faible émission de CO2 !**



Le P'tit Train du Nord, Saint-Jérôme

Concours de photos : votre animal de compagnie

Envoyez-nous la plus belle photo de votre animal de compagnie!

Date limite : 4 août 2022

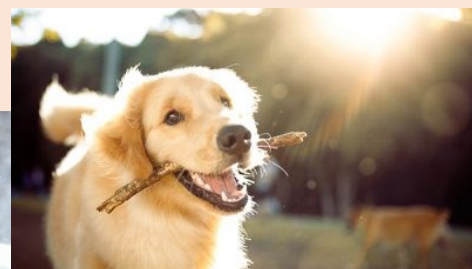
Courriel :

abdalanaudiere@gmail.com

Texto : 579-960-1694

À gagner : Carte

d'essence Harnois de 20\$



Harnois
Énergies

Toutes nos activités sont gratuites. Carte de membre obligatoire. Vous devez vous inscrire :

450 754-2348 ou abdalanaudiere@gmail.com

Atelier de peinture en plein air inspiré de Jackson Pollock



Venez libérer votre créativité et vivre un moment amusant en participant à la création d'une toile abstraite. Réalisé dans un parc, en utilisant la technique du « dripping » (lancer la peinture à la volée.)

Mardi 23 août à 9h30



3 nouveaux ateliers de cuisine

***Inscription prioritaire aux nouveaux et nouvelles**

Mercredi 10 août

9h à midi

Les melons



Mercredi 17 août

8h30 à 11h30

Le maïs

En prévision du pique-nique



Mercredi 24 août

9h00 à midi

Le tofu



Toutes nos activités sont gratuites. Carte de membre obligatoire. Vous devez vous inscrire :

450 754-2348 ou abdalanaudiere@gmail.com

Mercredi 24 août : Épluchette de blé d'Inde musicale

Où : Cour arrière de la Maison des Jeunes de Crabtree (voisin d'Aux bonheurs)

Quand : Mercredi 17 août, 11h30 à 13h30

Nous avons **besoin de quelques bénévoles** pour



nous donner un coup de pouce à la préparation des aliments!



Il y aura de tout pour tous les goûts et toutes les dents !



Vous jouez de la basse, percussions, trompette, piano, ukulele, guimbarde, au autre?

Avec l'animatrice Caroline nous formerons un **groupe de musique** pour le plaisir et apprendrons 2 ou 3 chansons que nous présenterons aux membres à la fin août dans un dîner d'épluchette de blé d'inde

Retrouvez le plaisir de jouer en groupe!

450-754-2348

abdalanaudiere@gmail.com



Toutes nos activités sont gratuites. Carte de membre obligatoire. Vous devez vous inscrire :

450 754-2348 ou abdalanaudiere@gmail.com



33, 8^{ème} Rue, Crabtree (Québec) J0K 1B0

☎ 450 754-2348

@ abdalanaudiere@gmail.com

f Aux bonheurs des aînés Lanaudière

Notre site internet :

www.auxbonheursdesaines.com

Heures d'ouverture

Lundi de 9 h à 12 h

Mardi de 9 h à 12 h et de 13 h à 16 h

Mercredi de 9 h à 12 h

Jeudi de 9 h à 12 h et de 13 h à 16 h

Réservations - Service de transport –Accompagnement (par téléphone) Lundi au Jeudi de 9 h à 12 h et de 13 h à 16 h

Julie Thériault, directrice générale

Animatrices : Éloïse Lara Desrochers, Caroline Desjardins et Esther Hétu.

Courrier des lecteurs - Éditorial

Par Ginette Nadeau, membre et résidente de Sainte-Marie-Salomé

Le 15 juin 2022, quelqu'un m'a posé une question :

-À quoi servent les samares?

-Comment s'en débarrasser?



Les samares sont des fruits de l'arbre qui les produit. Ces fruits assurent la reproduction.

La samare de l'érable est comestible.

Comment manger les

graines d'un érable?

2 adresses internet :

fr.wikihow.com

www.aflanaudiere.org/erable-a-sucres

On ne peut pas empêcher un arbre de produire des semences. Pour se débarrasser des samares... il faut les arracher ou les couper manuellement.

Pour plus d'information

Association forestière de Lanaudière : visites possibles de la réserve, de la pépinière et randonnées commentées.



Arbres contenant des samares :
l'érable sycomore, l'érable plane,
l'érable à sucre, l'érable rouge, le
frêne et l'orme.

Pour m'écrire :

Par courriel :

courrierlecteurABDA@gmail.com

Par la poste :

Courrier des
lecteurs ABDA
33, 8^e Rue,
Crabtree
(Québec) J0K
1B0

Je suis originaire d'une samare. ↓

