

Le P'tit Bonheur

Aux bonheurs des aînés Lanaudière

Volume 4 Numéro 8 Juillet-août 2023

Installation bibliothèques de rue

Surveillez le parc proche de chez vous. Fin juin, début juillet, Aux bonheurs des aînés installera des bibliothèques de rue. Créées spécialement par le Carrefour Jeunesse Emploi D'Autray-Joliette, remplies avec les nombreux livres que nous avons collectés ensemble et qui ont été triés par les bénévoles, les bibliothèques vous permettront de prendre des livres en libre-service. Gratuit. Plaisant. Collectif. Écologique. On aime ça de même ! Bon été à toutes et à tous.

Le local d'Aux bonheurs des aînés sera **fermé pendant les vacances de la Construction du 24 juillet au 4 août 2023.**

Si vous avez besoin d'un transport, svp en faire la demande avant les vacances ou laisser un message sur la boîte vocale : une animatrice va prendre les messages et vous rappeler.

Sommaire :

- Calendriers juillet et août 2023
- Sorties de vélo
- Activités régulières
- Activités intergénérationnelles
- Chronique Environnement
- Entraînements d'été
- Tricoteuses
- Mini-Putt
- Spectacle de Caroline
- Exposition de photos
- Concours de photos
- Pique-niques
- Potagers
- Formation RCR
- Cinéma bla bla
- Visite à la Manawan

Le réseaux d'éclaireurs en santé psychologique

Tout citoyen ou citoyenne peut être « éclaireur ». On est *éclaireur en suivant une formation*¹ et quand on prend le temps d'écouter une personne qui se confie à nous. C'est se soucier de son voisin, de ses amis, de ses proches. Le rôle de l'éclaireur en trois étapes :

1. Observer

Assurer sa sécurité et celle des autres. Identifier les personnes en détresse psychologique autour de vous.

La personne peut être : anxieuse, stressée, mal dans sa peau, intimidée, victime, triste, endeuillée, surchargée, dépassée, seule, dépressive, etc.

2. Écouter

Apaiser la personne, lui permettre de nommer ce qu'elle vit, de raconter son histoire, d'écouter ce qu'elle raconte. Valider ses émotions (« c'est normal que tu te sentes... c'est pas facile ce que tu as traversé... ») L'aider à nommer ses besoins et ses ressources.

3. Mettre en lien

Proposer à la personne de téléphoner à une ligne d'écoute, proposer à la personne de contacter Aux bonheurs des aînés, l'inviter à vous accompagner à une activité d'Aux bonheurs des aînés, lui présenter une animatrice en qui vous avez confiance.

1 La formation sera bientôt offerte Aux bonheurs pour vous aider à devenir Éclaireur!



Juillet 2023

Lundi 9h à 12h	Mardi 9h à 16h	Mercredi 9h à 12h	Jeudi 9h à 16h	Ven FERMÉ
3 PM : Vélo Visite des Serres du CEGEP	4 10h à 11h Lire et faire lire au Camp de jour 10h30-11h30 Matinées musicales Sortie Marche Ile Vessot et Pique-nique (jeux)	5 Potager	6 10h15 à 11h Course 11h Club de marche Crabtree 13h30-15h30 Tricot, jeux et billard	7 FERMÉ
10 Sortie Vélo Pique-nique au Camping 2 rivières (jeux)	11 10h30-11h30 Matinées musicales 11h Club de marche St-Paul	12 Potager	13 10h15 à 11h Course 11h Club de marche Crabtree 13h30-15h30 Tricot, jeux et billard	14 FERMÉ
17 10h-12h Groupe d'écriture	18 10h à 11h Lire et faire lire au Camp de jour 10h30-11h30 Matinées musicales 11h Club de marche St-Paul	19 Potager Cuisine avec les jeunes de la MDJ PM : Club de lecture 16h : Spectacle	20 10h15 à 11h Course Sortie Vélo Pique-nique au Moulin Fisk (jeux)	21 FERMÉ Vacances d'été
24 FERMÉ Vacances d'été	25 FERMÉ Vacances d'été	26 FERMÉ Vacances d'été	27 FERMÉ Vacances d'été	28 FERMÉ Vacances d'été

Août 2023

Lundi 9h à 12h	Mardi 9h à 16h	Mercredi 9h à 12h	Jeudi 9h à 16h	Ven FERMÉ
31 juillet FERMÉ Vacances d'été	1 FERMÉ Vacances d'été	2 FERMÉ Vacances d'été	3 FERMÉ Vacances d'été	4 FERMÉ Vacances d'été
7	8 10h à 11h Lire et faire lire au Camp de jour 10h30-11h30 Matinées musicales 11h Club de marche St- Paul	9 Conférence potager Avec Édith Lachapelle	10 11h Club de marche Crabtree 13h30-15h30 Tricot, jeux et billard	11 FERMÉ
14 10h-12h Groupe d'écriture PM : Vélo Visite du Vignoble Têtes au vent	15 10h30-11h30 Matinées musicales 11h Club de marche St- Paul Art avec les jeunes de la MDJ	16 Potager PM : Club de lecture	17 11h Club de marche Crabtree 13h30-15h30 Tricot, jeux et billard	18 FERMÉ
21	22 10h à 11h Lire et faire lire au Camp de jour Épluchette de blé d'inde	23 Potager	24 11h Club de marche Crabtree 13h30-15h30 Tricot, jeux et billard	25 FERMÉ
28 Bénévoles pour publipostage	29 10h30-11h30 Matinées musicales 11h Club de marche St- Paul PM : cours de RCR	30 Potager PM : Mini Putt	31 11h Club de marche Crabtree 13h30-15h30 Tricot, jeux et billard	1er septembre FERMÉ

Sorties de vélo et visites en après-midi

Serres du CEGEP de Joliette

Lundi 3 juillet en PM

10,2 km aller



Camping 2 Rivières

Lundi 10 juillet à 10h30

11 km aller

Parc du Moulin Fisk

Jeudi 20 juillet à 10h30

17 km aller



Vignoble Têtes au vent

Lundi 14 août en PM

10,1 km aller



Aux bonheurs des aînés souhaite **vous faire essayer de nouveaux sports**. Pour bouger dans le plaisir et se dépasser. **Tous les niveaux de forme physique sont bienvenus**. Nous adapterons l'activité aux différents participants avec des sous-groupe de niveaux ajustés à chacun et chacune. N'hésitez pas à vous informer et à vous inscrire ! **Vous pouvez venir en vélo ou seulement à la visite**.

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

450 754-2348 ou abdalanaudiere@gmail.com

Nos activités régulières se poursuivent tout l'été



Les **Matinées Musicales** les mardis matin
de 10h30 à 11h30

Les **Clubs de Marche** les mardis et les jeudi matins
de 11h à 11h45

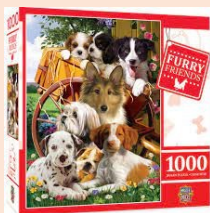


Le tricot-billard-dames-jeux de société
les **jeudis après-midi libres**
de 13h30 à 15h30



Les **soutiens informatiques individuels**

*sur rendez-vous, d'une durée de 30 à 45min



Les prêts de **casse-têtes** sur nos heures d'ouvertures

De plus, les **repas congelés** sont toujours
disponibles au local : 3 repas pour 20\$



Carte de membre obligatoire. Vous devez vous inscrire :

450 754-2348 ou abdalanaudiere@gmail.com

Activités intergénérationnelles

Au Camp de jour de Crabtree (4 à 6 ans)

Les mardis matins : 4 et 18 juillet ou 8 et 22 août de 10h00 à 11h00

Venez participer à une activité de lecture amusante et éviter la glissade de l'été (perte des acquis pendant l'été) en devenant bénévole Lire et Faire lire au Camp de jour avec les enfants de 4 à 6 ans. Pas besoin d'être un grand lecteur. Il suffit de raconter l'histoire avec un album coloré. C'est l'été ! C'est pour avoir du plaisir!



Avec la Maison des jeunes (12-14 ans environ)

Mercredi 19 juillet en après-midi Mardi 15 août en après-midi

Cuisine intergénérationnelle

Création artistique



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

450 754-2348 ou abdalanaudiere@gmail.com

Chronique environnement : Le transport collectif

À 3,16\$ pour un billet aller-retour, est-ce que ça vaut la peine de prendre son auto pour aller à Joliette?

Pas de stress de conduite, pas de problèmes, ni de frais de stationnement. Bien moins cher qu'un plein d'essence. Pas de stress avec les cônes oranges ou le trafic!

Vous avez affaire au centre-ville de Joliette, au marché Metro, au cinéma, à la Société de généalogie? L'autobus peut vous déposer à 10 endroits différents dans Joliette avant d'atteindre son terminus.

C'est grâce à la carte Opus achetée au terminus de Joliette (au coût de 15\$ et valide jusqu'en 2030), que les personnes âgées de 65 ans et + ainsi que les étudiants peuvent se déplacer à si bon compte. 9,45\$ pour 6 passages. L'autobus 50 passe par Sainte-Marie-Salomé, Crabtree et Saint-Paul pour se rendre à Joliette ou à Montréal.

Une nouvelle carte Opus pour le métro de Montréal vous permettra de voyager à 1,05\$ du passage, soit 10 passages pour 10,50\$!

Si vous désirez, par la même occasion, une carte Opus pour transport en commun à l'intérieur

de la ville de Joliette, celle-ci sera gratuite et chaque passage vous reviendra à 1,37\$ soit 13,70\$ pour 10 billets. Ça vous permettra, depuis le centre-ville, de vous rendre aux Galeries Joliette, au Super C, au Canadien Tire ou au Walmart, à l'hôpital ou ailleurs.

Pour vous rendre à Montréal, chaque passage pourra vous revenir à 4,50\$. Sinon, si vous désirez plus de souplesse dans les horaires, vous faites comme Martine. Vous vous rendez en auto au terminus de Joliette et vous prenez un bus express pour Montréal qui vous reviendra à 5\$ du passage.

Un stationnement gratuit est prévu pour les voyageurs qui utilisent les transports en commun à Joliette et dans les municipalités de Crabtree, Saint-Paul et Sainte-Marie-Salomé.

De plus, de mai à octobre, nous pouvons glisser notre vélo dans la soute à bagages de l'autobus, sans aucun frais supplémentaire. Et ce, pour le trajet vers Joliette ou vers Montréal.



Utiliser les transports en commun au lieu de l'automobile lorsque c'est possible, pourrait nous permettre d'atteindre l'objectif de 8% de diminution de nos émissions de gaz à effet de serre. C'est l'objectif à atteindre si nous voulons TOUS ENSEMBLE en venir à stabiliser le climat..

Pour plus d'informations :

<https://mrcjoliette.qc.ca/transport-mrc-joliette/circuits-regionaux/circuit-50-joliette-montreal/>

Ou n'hésitez pas à appeler Aux bonheurs des aînés

Par Roger Richard,

"en mouvement pour l'environnement"



Merci à nos commanditaires

Tous nos remerciements à

Cabinet d'Assurances

Ronald Henrichon pour un don de 250\$



Son X Plus pour un rabais de 30% sur le téléviseur
installé dans la nouvelle salle du garage



Entraînements d'été à l'extérieur Contribution volontaire*



Tout l'été sauf pendant les vacances de la construction

Lundi **cardio muscu** à St-Paul 9h00 à droite du Centre communautaire

Mardi **Zumba** à St-Paul 9h00 à droite du Centre communautaire

Jeudi **cardio muscu** à Crabtree 9h00 au Parc Armand Desrochers sous les grandes toiles rouges

Jeudi **club de course** à Crabtree à 10h15 jusqu'aux vacances de la construction

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

450 754-2348 ou abdalanaudiere@gmail.com

Projet des tricoteuses avec Huguette

Les femmes du Club des tricoteuses d'Aux bonheurs des aînés travaillent depuis plusieurs mois sur un projet collectif de courtes-pointes. Plus d'une dizaine de membres ont tricoté des carrés de 10 x 10, sous la supervision de Mme Huguette Bell. Des restes de laine de toutes les couleurs ont été agencés pour créer plusieurs belles courtes-pointes !

Les courtes-pointes seront remises lors de la Nuit des Sans-abris en octobre.



Toutes nos félicitations mesdames pour ce magnifique projet!

Sortie au Mini Putt



**Mercredi le 30 août
en après-midi**

Venez vous amuser et vous rappeler de bons souvenirs.

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

450 754-2348 ou abdalanaudiere@gmail.com

Un show extérieur de Caroline Allatt *avec membres invités*

Mercredi le 19 juillet 2023 de 16h à 18h

Caroline, animatrice d'Aux bonheurs des aînés, est aussi musicienne depuis plus de 23 ans. Elle est guitariste autrice-compositrice-interprète avec derrière la cravate des performances dans des festivals de musique, des sessions de studios et de nombreuses collaborations.



Son répertoire, principalement des années 60 et 70, varit du soul-rock à du blues-funk : The Beatles, Aretha Franklin, CCR, Stevie Ray Vaughan, Bonnie Raitt, etc. Avec ses « riffs » de guitare bluesy et sa voix à la fois rauque et claire, elle nous offrira une performance colorée et honnête.

Nous serons envoûtés par l'énergie de Caroline, avec sa fougue authentique et attachante. Venez en grand nombre!

On vous confirmera le lieu quelques jours avant. Apportez votre chaise de jardin.

Laissez votre voiture à la maison ou stationnez dans une rue environnante



Contribution volontaire

La contribution sera séparée moitié moitié :

1/2 pour Caroline

1/2 pour Aux bonheurs

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

450 754-2348 ou abdalanaudiere@gmail.com

Concours : Membres actifs-actives

Si vous venez au local d'Aux bonheurs des aînés à pied ou à vélo, vous pouvez participer à notre concours. **Vous auriez la chance de gagner une carte cadeau de 20\$ chez Harnois.**

À chaque fois que vous venez à une activité au local d'Aux bonheurs à pied ou à vélo, remplissez un coupon avec votre nom et vos coordonnées

En laissant la voiture de côté vous pouvez gagner... une carte d'essence! Oui, c'est ironique! Mais nous faisons toutes et tous des courses en voiture...

Un concours pour encourager et motiver les gens de la communauté à rester en forme. Et libérer un peu le stationnement!



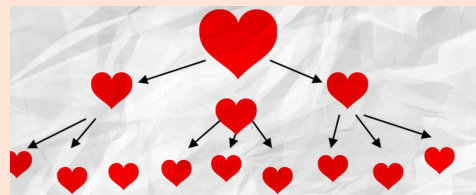
Leg testamentaire ?

Mme Lise Trudeau nous a proposé de vous parler de cette option qu'est le leg testamentaire. Rassurez-vous, on ne souhaite qu'aucun des membres ou des aînés de la communauté ne décède bientôt. Toutefois, on s'en va quand même tous et toutes vers là un jour ou l'autre.

Vous avez peut-être une assurance-vie. Votre maison est sans doute payée. Vous avez des épargnes. Aujourd'hui, il est possible de léguer à ses héritiers un montant apprécié et c'est tant mieux.

Vous léguerez peut-être 100 000\$, 200 000\$, 500 000\$ à vos enfants et petits-enfants. De ce montant vous pourriez décider de léguer 1 000\$, 2 000\$ ou 5 000\$ Aux bonheurs des aînés.

Ce peut être une somme modeste qui n'enlèverait pas le plus gros de votre héritage à vos proches, mais pour ABDA ce serait un cadeau inestimable.



Une idée possiblement intéressante pour donner au suivant.

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à nous contacter ou à en parler avec votre notaire.

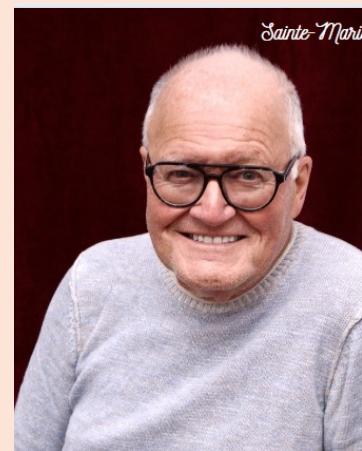
Exposition de photos au Parc de l'Érablière

Venez découvrir tous les merveilleux bénévoles qui gravitent autour de notre organisme.

Photos prises par M. Pierre Lespérance et installées dans le Parc de l'Érablière de Crabtree (stationnement au bout de la 5e Avenue)

Vous pouvez prendre une marche et découvrir ces personnes extraordinaires qui donnent du temps pour les aînés et les jeunes de la communauté.

Résidents et résidentes de Crabtree, Saint-Paul, et Sainte-Marie-Salomé, impliqués dans différents aspects de l'organisme : secrétariat, ménage, rénovations, conseil d'administration, transport-accompagnement, visites d'amitié, etc.



Vous pouvez même passer au local prendre les questions du rallye que nous avons préparé pour les élèves de 6e année! C'est pas si facile!!! Et ça rend la visite plaisante!

Concours de photos d'été

« Votre municipalité mise en valeur »

Vous êtes fiers et fières de votre patelin et vous aimez prendre des photos ?

Envoyez-nous une photo que vous avez prise de votre belle municipalité et vous courrez la chance de gagner une carte cadeau 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

Pique-nique et jeux

La COVID a été longue et difficile pour plusieurs. Le confinement a laissé des traces. Les mesures sanitaires n'ont pas été vécues de la même façon pour tous et toutes. C'est le temps de sortir, de se réconcilier avec ses voisins et de retisser des liens dans la communauté.



Parc de l'Ile-Vessot
Mardi 4 juillet 2023 à 11h



Camping Deux Rivières
Lundi 10 juillet à 11h30

Parc du Moulin Fisk
Mercredi 3 août à 11h30



Épluchette de blé d'inde
Mardi 22 août à 11h30



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

450 754-2348 ou abdalanaudiere@gmail.com

Entretien des potagers

À tous les mercredis matin, à compter du 21 juin, nous avons besoin de votre participation pour l'entretien des potagers installés dans les municipalités de Crabtree, de Saint-Paul et de Sainte-Marie de Salomé. Des plantes médicinales et des légumes pousseront tout l'été et nous nous partagerons les récoltes. Venez mettre la main à la terre avec nous !



Conférence au potager

Entretien et récolte des plantes médicinales : posez toutes vos questions de jardinage à Mme Édith Lachapelle, de l'entreprise À fleur de pot. Elle saura vous inspirer, vous guider et vous donner la pique pour l'amour de la force de cette belle nature qui nous entoure!



Mercredi le 9 août
Au potager
De 10h à 11h



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

450 754-2348 ou abdalanaudiere@gmail.com

Cours de RCR

Avec M. Robert Hinse

Madi 29 août à 13h



Comment réagir si vous êtes témoin d'une personne qui perd connaissance ? Quoi faire en ordre d'importance ?

Comment utiliser un défibrillateur ? C'est ce que nous verrons, entre autres, avec M. Robert Hinse, ambulancier retraité.

Nous pouvons sauver des vies !

Cinéma Bla Bla

Les oiseaux ivres



Mardi le 27 juin

Au local à 13h

Un film qui parle des réalités des travailleurs saisonniers. Après le visionnement, nous aurons le plaisir d'en discuter et d'échanger avec quelques travailleurs saisonniers latino-américains qui viendront échanger avec nous sur leur expérience au Québec et nous parler de leur pays d'origine.

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

450 754-2348 ou abdalanaudiere@gmail.com



222, 4e Avenue, Crabtree (Québec) J0K 1B0



450 754-2348



abdalanaudiere@gmail.com



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 : Caroline Desjardins, Claire Melançon,

Rachel Jetté, Guylaine Joly et Chloé Côté

Visite à la Manawan et réconciliation

Début septembre, Aux bonheurs des aînés vous propose une visite dans la communauté Atikamekw de Manawan. Nous organiserons le covoiturage en véhicule 4x4. Accueillis par des résidents, nous aurons une visite guidée de la réserve et mangerons un repas traditionnel.



Cette visite s'inscrit dans une approche globale de réconciliation avec les Premières Nations à laquelle nous vous invitons à participer. Nous espérons

que vous avez participé à la Journée nationale des peuples autochtones le 21 juin et que vous serez nombreux à participer à cette visite. *Parce que mieux connaître, aide à mieux comprendre, à respecter et à soutenir.*

