

# Le P'tit Bonheur

Aux bonheurs des aînés Lanaudière

Volume 5 Numéro 6

Ne manquez pas le **spectacle de Caroline !**

**Mardi 16 juillet de 16h30 à 18h30**

(remis au lendemain en cas de pluie)

Dans la cour de la maison des jeunes à Crabtree

Contribution obligatoire à l'entrée

Avec vos suggestions de chansons, Caroline s'est assurée de présenter un spectacle à votre couleur. De Jean Lapointe, Jean Ferrat aux Cowboys Fringants, Queen, Bryan Adams et plein d'autres de vos artistes préférés.

Apportez votre chaise et de l'argent comptant :

il y aura chips et boissons gazeuses à vendre sur place.

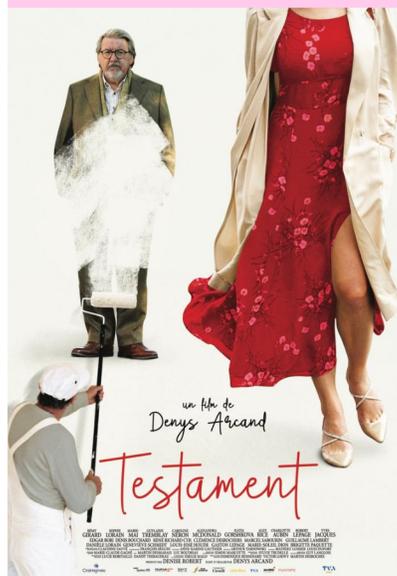
L'argent amassée sera divisée entre Caroline et l'organisme.



## Sommaire

- Calendriers juillet et août
- Les activités se poursuivent tout l'été et départ de Claire
- Entraînement, marche et sorites de VÉLO
- Bouger en nature
- Nouveaux casse-têtes adaptés
- Chronique Environnement
- Lire et Faire Lire dans les camps de jour
- Halte fraîcheur
- Potagers
- Activités intergénérationnelles avec la MDJ
- Arthrite ou arthrose
- Menus-travaux par des jeunes
- Café rencontre jasette
- Pique-nique
- Club des sportifs
- Visites guidées culturelles
- Témoignages de membres
- L'épluchette de blé d'inde

Une alternative intéressante en cas de pluie :  
L'une de nos activités de vélo, une sortie ou  
une randonnée doit être annulée en raison  
de la mauvaise météo ?



Nous vous  
présenterons alors un  
film au local !  
Premier film en  
attente : Le Testament  
avec Rémi Girard

# Juillet 2024

Lundi 9h à 12h	Mardi 9h à 16h	Mercredi 9h à 12h	Jeudi 9h à 16h	Vendredi FERMÉ
1 <b>FERMÉ</b> Congé férié Fête du Canada	2 10h30 matinée musicale 11h Club de marche St-Paul 13h30 Café jasette	3 11h30 Pique nique Pax Habitat 14h Peinture intergénérationnelle	4 Entretien des potagers 11h Club de marche Crabtree 13h30 Tricot, jeux, billard	5 <b>FERMÉ</b>
8	9 10h30 matinée musicale 11h Club de marche St-Paul 13h Paddleboard, kayak, canot	10 12h30 VÉLO Domaine Nasenka	11 Entretien des potagers 11h Club de marche Crabtree 13h30 Tricot, jeux, billard	12 <b>FERMÉ</b>
15 10h Groupe d'écriture 13h Visite Maison des cageux	16 10h30 matinée musicale 11h Club de marche St-Paul Spectacle de Caroline Allatt 16h30	17 13h30 Club de lecture	18 Entretien des potagers 11h Club de marche Crabtree 13h30 Tricot, jeux, billard	19 <b>FERMÉ</b>
22 <b>FERMÉ</b> Vacances d'été	23 <b>FERMÉ</b> Vacances d'été	24 <b>FERMÉ</b> Vacances d'été	25 <b>FERMÉ</b> Vacances d'été	26 <b>FERMÉ</b> Vacances d'été
29 <b>FERMÉ</b> Vacances d'été	30 <b>FERMÉ</b> Vacances d'été	31 <b>FERMÉ</b> Vacances d'été	1 <b>FERMÉ</b> Vacances d'été	2 <b>FERMÉ</b> Vacances d'été

# Août 2024

Lundi 9h à 12h	Mardi 9h à 16h	Mercredi 9h à 12h	Jeudi 9h à 16h	Vendredi FERMÉ
			1  FERMÉ Vacances d'été	2  FERMÉ
5	6 10h30 matinée musicale 11h Club de marche St-Paul 13h30 Café jasette	7  12h30 VÉLO Bleuetière	8 Entretien des potagers 11h Club de marche Crabtree 13h30 Tricot, jeux, billard	9  FERMÉ
12 10h Groupe d'écriture 13h Miniputt	13 10h30 matinée musicale 11h Club de marche St-Paul 13h Visite Jardins Moore	14  11h Cuisine intergénérationnelle	15 Entretien des potagers 11h Club de marche Crabtree 13h30 Tricot, jeux, billard	16  FERMÉ
19	20  11h30 Épluchette de blé d'inde	21	22 9h Yoga lavande  11h Club de marche Crabtree 13h30 Tricot, jeux, billard	23  FERMÉ
26	27 10h30 matinée musicale 11h Club de marche St-Paul	28  13h30 Club de lecture	29 Entretien des potagers 11h Club de marche Crabtree 13h30 Tricot, jeux, billard	30  FERMÉ

# Les activités se poursuivent tout l'été !

Aux bonheurs des aînés reste ouvert tout l'été à l'exception des deux semaines des vacances de la construction. Les activités "régulières" se poursuivent donc tout l'été.

**On vous attend pour :**

Les **matinées musicales** les mardis matin



Le **tricot, les jeux de société et le billard** les jeudis après-midi

Le **club de lecture** les derniers mercredi du mois



Le **groupe d'écriture** les 2e lundi du mois



Pour mieux vous accueillir,

inscriptions obligatoires pour toutes les activités



## Départ de Claire Melançon Lire et Faire Lire continue !

C'est une retraite bien méritée pour Claire. Nous tenons à la remercier du fond du cœur pour son apport si précieux au sein de l'organisme ! Avec toute son expérience de travail auprès des enfants, elle a fait une contribution exceptionnelle au développement du projet Lire et Faire Lire, quel beau cadeau pour les jeunes et les aînés. : Lire et Faire Lire, correspondances avec les élèves de 6e année, envoi de dessins des services de garde, club de lecture, etc.

Claire, tu vas nous manquer !

Les activités en lecture se poursuivent avec nos animatrices !

Durant l'été, les écoles sont fermées mais les camps de jour sont actifs ! Et nous avons besoin de vous pour le projet Lire et Faire Lire Plus de détails à la page 8.



# Entraînements à Sainte-Marie-Salomé

Cet été, les entraînements de cardio-muscu continuent à Sainte-Marie-Salomé !

\* Excepté durant les deux semaines de la construction



**Les mercredis matin de 9h à 10h avec EN Corps**

On bouge en dessous de la structure, à l'ombre,  
au Parc des loisirs de Sainte-Marie-Salomé

--> grâce à un financement de la Municipalité de Sainte-Marie-Salomé : Merci !

## Clubs de marche

Marcher pour être en santé, marcher pour relever un défi, pour participer à une activité sociale, pour prendre l'air, pour se changer les idées, pour... trouver votre propre moteur de motivation :) ce sont toutes de bonnes raisons pour sortir de chez soi et venir marcher avec nous !

Saint-Paul, au Parc Amyot les mardis de 11h à 11h45  
Crabtree, au Parc de l'Érablière les jeudis de 11h à 11h45  
Le Tour du bloc les lundis de 16h30 à 17h00



## Deux sorties de vélo



\*Si les sorties de vélo ou les visites ne se tiennent pas en raison de la météo, on transforme l'activité en un cinéma bla bla au local !

### Domaine Nasenka

Mercredi 10 juillet  
Départ 12h30 du local  
Environ 25 km de vélo aller-retour  
Ferme de bœuf Highlands  
Saucisse sur bâton à déguster



### Bleuetière Point-du-Jour

Mercredi 7 août  
Départ 12h30 du local  
Environ 30 km de vélo aller-retour  
Cueillette de bleuet  
de la saison



**Vous pouvez toujours venir en voiture pour participer aux visites. Covoiturage aussi disponible.**

# Bouger : bon pour le corps et l'esprit

Rester actif, apprendre de nouvelles choses, bien manger,  
avoir des interactions sociales satisfaisantes

Une membre nous partage qu'elle a visionné une vidéo très intéressante sur les bénéfices de devenir ou de rester actif et active et les bienfaits de bouger en nature. Sylvie Bernier reçoit le Dr Louis Bherer à son balado La Force de l'Âge : Favoriser la santé cognitive !

Il est bon de se rappeler que plusieurs études démontrent que de **bouger un peu fait une énorme différence positive sur la santé** en générale plutôt que de ne pas bouger du tout. Qu'est-ce que *bouger un peu*? : marcher 3 000 à 6 000 pas par jour, ou faire de 10 à 15 min d'exercices légers par jour est suffisant. À ce rythme, nous prévenons de beaucoup des problématiques de santé à plus long terme. Si nous souhaitons "booster" notre santé cognitive pour des résultats plus immédiats, alors des exercices plus modérées à intenses devraient être envisagés. **S'entraîner 3 à 4 fois par semaine durant 60 minutes baisserait de façon considérables les troubles neurocognitifs.** De plus, si nous bougeons en nature, les bienfaits sont encore plus grands. Aller marcher en nature est encore plus bénéfique!

Et comment s'inspirer à bouger? : S'entourer d'ami.es qui bougent, faire des sports variés, s'inspirer des saisons pour le choix d'activités physiques, commencer tranquillement, participer aux activités d'Aux bonheurs! Il n'est jamais trop tard pour commencer à s'entraîner! Allez hop, on sort dehors et on marche!



<https://luciapp.ca/fr/podcast/S02/episode/13-bouger-en-nature>

## Nouveaux casse-têtes adaptés pour personnes en perte cognitive

Nous avons reçu des nouveaux casse-têtes ! Ils sont conçu pour les personnes atteintes de troubles cognitifs. Cela permet de se réaliser de façon autonome, de ressentir un sentiment d'accomplissement et de fierté, ainsi que d'initier la conversation sur différents sujets : les métiers, les voyages, la chasse, les animaux domestiques... Une solution créative, amusante et stimulante pour votre proche.

- Format régulier mais moins de morceaux
- Morceaux plus épais
- Morceaux plus facile à tenir, plus gros

Empruntez un de nos casse-têtes  
pour quelques jours ou quelques  
semaines !



## COUPER LE MOTEUR, POURQUOI PAS?

Ce texte aborde les impacts négatifs de la marche au ralenti, les nouvelles habitudes à prendre et illustre des occasions propices pour changer vos habitudes. Qu'est-ce que la marche au ralenti? La marche au ralenti consiste à faire rouler inutilement le moteur de votre véhicule lorsqu'il est immobilisé.

### Impacts négatifs de la marche au ralenti:

- Production inutile de gaz d'échappement nocifs comme le CO<sub>2</sub>, un gaz à effet de serre qui est le principal responsable des changements climatiques, qui nuit à la santé globale de tous
- Pollution deux fois plus grande par un véhicule tournant au ralenti que lorsqu'il roule à 50km/h
- Même à l'intérieur de l'habitacle, l'exposition aux polluants émanant des automobiles est aussi élevée qu'à proximité du pot d'échappement
- Fonctionnement au ralenti d'un véhicule pendant plus de 10 secondes consomme plus de carburant que de l'arrêter et de le redémarrer
- Gaspillage d'argent par consommation inutile d'essence
- Fonctionnement au ralenti d'un véhicule pendant plus de 10 secondes consomme plus de carburant que de l'arrêter et de le redémarrer
- Utilisation excessive de la marche au ralenti peut endommager les cylindres, les bougies d'allumage et le système d'échappement
- Si chaque conducteur d'un véhicule léger arrêta son moteur au lieu de le laisser tourner au ralenti cinq minutes par jour, les Canadiens économiseraient ensemble 630 millions de litres de carburant et ils réduiraient les émissions de GES de plus de 1,4 million de tonnes par année. Ceci équivaut à retirer 320 000 voitures de la circulation annuellement.

### De nouvelles habitudes à prendre :

Si vous devez vous arrêter pendant plus de 60 secondes, sauf dans la circulation, coupez le moteur. L'économie sur le carburant compense amplement les frais d'entretien découlant de l'usure du démarreur ou de la batterie

Au démarrage, réchauffez le moteur par 30 secondes de marche au ralenti. Après ce délai, il est préférable de rouler à basse vitesse pendant les premiers kilomètres afin que les pièces du véhicule se réchauffent

Utilisez de l'huile synthétique pour s'assurer d'un démarrage tout en douceur tout au long de l'année. Quoiqu'un peu plus chère, cette huile conserve mieux ses propriétés que l'huile minérale lorsque le mercure chute sous zéro

Utilisez un chauffe-moteur pour réchauffer plus efficacement le moteur de votre véhicule plutôt que de recourir à la marche au ralenti. Un branchement de trois heures est suffisant.

Utilisez un chauffe-moteur permet à l'huile de circuler mieux et plus vite. Ceci réduit la friction entre les pièces mobiles et réduit la consommation d'essence de 15 % sur les trajets de moins de 20 km

Si vous tenez absolument à utiliser un démarreur à distance, le mettre en marche uniquement lorsque vous êtes en train de mettre votre manteau plutôt que de longues minutes pendant vos préparatifs. Trop de personnes se mettent à jaser et oublient que le moteur est en marche!

Des occasions propices pour changer vos habitudes:

- lors du passage d'un train
- lors de l'attente d'un passager (au dépanneur, à l'école)
- lors du service au volant d'un restaurant
- lors d'un échange inattendu avec quelqu'un croisé au bord de la route
- lors d'achats rapides dans un commerce
- lors d'un arrêt pipi au bord de la route
- lors d'une conversation au cellulaire après vous être rangé au bord de la route

VOUS NE ROULEZ PAS? COUPEZ LE MOTEUR!

Line Besner et Roger Richard

Pour plus d'informations sur le sujet, vous pouvez notamment consulter le site web de Ressources naturelles du Canada: <https://ressources-naturelles.canada.ca/energie/efficacite/collectivites-infrastructures/transports/ralenti/4464>





Une recherche d'antécédents judiciaires sera effectuée par notre équipe pour toutes les personnes intéressées à devenir bénévole.



Aux bonheurs des aînés  
Lanaudière

450 754-2348

## Joignez vous à notre équipe de bénévoles

Vous êtes passionné par la lecture et désireux de partager votre amour des livres avec les enfants ?

Nous avons besoin de vous !

Que vous soyez disponible une semaine, deux ou tout l'été ! C'est bon !



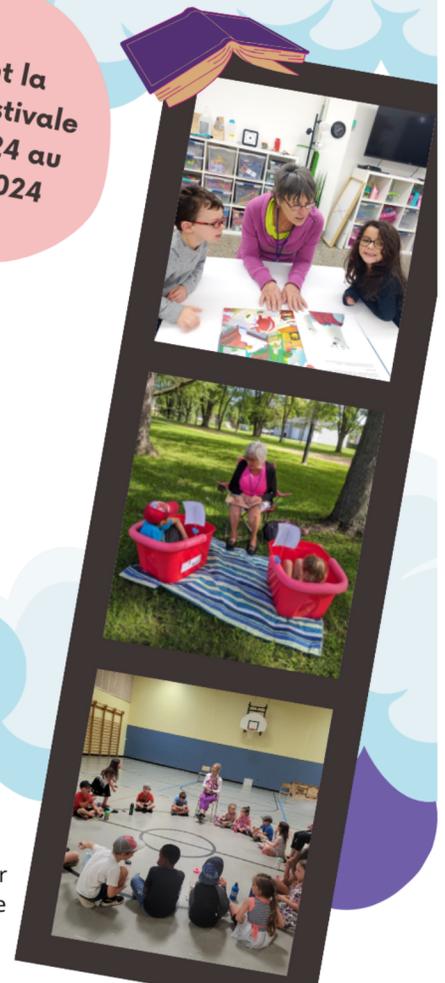
**Camp de jour de Crabtree**  
Mercredi  
9h00-10h00  
Maternelle  
1ère année

**Camp de jour de Saint-Paul**  
Mardi  
9h00-10h00  
1ère année

Pendant la période estivale  
25 juin 2024 au  
16 août 2024

**Inscription**  
450-754-2348  
abdalanaudiere@gmail.com

Ce projet est rendu possible grâce à la participation financière du Comité régional pour la valorisation de l'éducation, par l'intermédiaire du Fonds pour la persévérance scolaire et la réussite éducative du ministère de l'Éducation.



# Halte fraîcheur Aux bonheurs

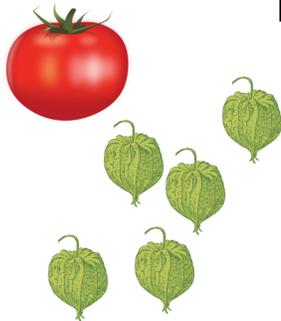
Cet été, durant les grosses canicules, arrêtez vous à la maison d'Aux bonheurs vous rafraîchir et profiter de notre air climatisé !

\*Nous serons fermé durant les vacances de la construction, soit du 22 juillet au 4 août 2024

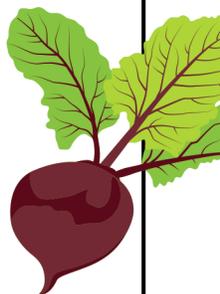
## Les potagers avec Kim



Racontes-moi pas de salade!  
Les mains dans la terre, ça fait du bien au cœur !



Venez me rejoindre **les jeudis** à  
Sainte-Marie-Salomé à 9h  
Crabtree à 10h  
Saint-Paul 11h



### Nos bacs sont à

Crabtree  
Au parc Edwin

Saint-Paul  
Au parc Amyot

Sainte-Marie-Salomé  
Au parc derrière la biblio



## Activités intergénérationnelles en collaboration avec la MDJ de Crabtree



**Mercredi 3 juillet  
14h au local**

Rejoignez nous pour une activité artistique intergénérationnelle unique en son genre ! Une séance de peinture inspirée par le célèbre artiste Jackson Pollock, où vous pourrez explorer votre créativité aux côtés des jeunes !



Participer à des activités intergénérationnelles vous offre des opportunités uniques de créer des liens avec les plus jeunes, de partager vos connaissances et votre expérience, et de découvrir de nouvelles perspectives.



**Mercredi 14 août  
11h au local**

Ensemble, nous allons préparer un délicieux repas, puis nous nous réunirons pour déguster nos plats. Venez partager un moment de convivialité, de partage et de gourmandise avec nous et les jeunes !

## Arthrite ou arthrose?

Tout récemment j'ai assisté à un webinaire offert par la Société de l'arthrite du Canada. «Arthrite ou arthrose? Savoir les distinguer». La rhumatologue Dr. Marie Hudson explique les différences entre ces deux affections qui touchent les articulations : l'arthrite inflammatoire et l'arthrose. Elle souhaite ainsi aider les personnes atteintes à mieux comprendre les symptômes afin de favoriser la prise en charge active de la santé articulaire.

J'ai trouvé le contenu accessible, à la fois simple et très éclairant. J'aimerais partager ce contenu qui pourrait aider les membres d'ABDA qui vivent avec de l'arthrite et/ou de l'arthrose. Je ne crois pas être la seule. C'est pourquoi j'ai pensé proposer la présentation de ce webinaire dans le cadre d'une de nos activités. Pour en savoir plus, vous pouvez visiter le site Web :



<https://arthritis.ca/>

-Marie Jetté  
Membre d'Aux bonheurs

## Deux café-rencontres pour jaser entre membres



**Mardi 2 juillet**  
**13h30 au local**

### On jase de nos souvenirs d'été

Partiez-vous en camping en famille ? Sortiez vous faire des sorties sportives comme le vélo, le kayak ? Partiez-vous en voyage? Quels bons souvenirs en gardez-vous ? Et aujourd'hui, à quelles vacances rêvez-vous ?



**Mardi 6 août**  
**13h30 au local**

### Sujet de jasette : Le droit au bonheur

Peut-être avez-vous eu une éducation très rigide ou reçu un message que ce n'est que le travail qui compte ? Qu'on doit se sacrifier et oublier ses sentiments ? **Le bonheur, on y a droit !** C'est quoi le **bonheur** pour vous?

## Pique-nique d'été à Pax Habitat

Vous amenez votre lunch et votre chaise, Aux bonheurs des aînés fournit le dessert ! Nous jouerons à des jeux extérieurs et ceux et celles qui le désirent pourront prendre une marche de santé.

**Mercredi 3 juillet**

On se rencontre à  
**11h30 au local pour du covoiturage,**  
ou à midi sur les lieux.

Inscription obligatoire!



# Club des sportifs

(ou pour ceux et celles qui veulent essayer!)



Activité de **paddleboard, de kayak ou de canot**  
 Au parc Louis-Querbes à Joliette

**Mardi le 9 juillet**  
 13h00



**LES JARDINS**  
 - arômes & saveurs -

Séance de **yoga dans les champs de lavande** à Sainte-Mélanie  
 Nous nous joindrons au groupe de Josiane, entraîneuse de yoga  
**Jeudi 22 août**  
 9h00

Pratique de Golf 131  
 On se remémore les bons temps à jouer au **mini putt**  
 Un terrain remis à neuf, 18 trous  
**Lundi 12 août**  
 13h00



## Deux visites guidées culturelles

**Maison des cageux à Lanoraie**  
 Laissez-vous transporter par le passage des cageux et leur épopée  
**Lundi le 15 juillet**  
 Covoiturage offert, départ du local à 13h



**Jardins Moore à Mascouche**  
 Nous plongerons dans l'histoire du jardin et la passion de son créateur, monsieur William Dyson Moore, un précurseur en matière de techniques horticoles.  
**Mardi 13 août**  
 Covoiturage offert, départ du local à 13h

## J'étais seule et j'ai décidé de venir Aux bonheurs des aînés...

Native de Joliette, j'ai travaillé pendant 40 ans à Montréal. À ma retraite, je suis déménagée à Saint Paul pour être plus près de ma famille.

En prenant des marches le matin, je sentais le besoin de m'intégrer à mon nouveau milieu de vie. Un jour, j'ouvre la boîte aux lettres et je vois une annonce de mise en forme d'Aux bonheurs des aînés.

Voilà! J'ai trouvé ce que je désirais. Je me suis inscrite à des cours même si je ne connaissais personne et je me suis fait de très bonnes amies.

Un an plus tard, j'éprouve le besoin de travailler deux jours par semaines. Mais je ne me décide pas à envoyer mon CV. Je me dis que ça va arriver au moment propice...

En faisant du bénévolat Aux bonheurs, Julie mentionne qu'elle a besoin de personnel. Je lui offre mes services. Maintenant, je travaille à temps partiel, à mon grand bonheur, Aux bonheurs des aînés.

Voilà comment Aux bonheurs des aînés a changé ma vie !!!

-Hélène Charette

animatrice et membre d'Aux bonheurs



## Après 50 ans, je ne connaissais toujours pas mes voisins de Crabtree jusqu'à temps que...

Un ami de Saint-Paul, membre d'Aux bonheurs des aînés, m'a partagé qu'il avait joué de la musique avec l'organisme et qu'il avait adoré son expérience. Étant musicien moi-même, cela a piqué ma curiosité. À mon inscription, Rachel m'annonce qu'il y a les matinées musicales à chaque semaine. Je me présente à l'activité et constate l'ambiance festive et chaleureuse, ce qui m'inspire à sortir mon harmonica. Je joue une chanson traditionnelle, les gens tapent du pieds et des mains, le party est pogné !



De semaine en semaine, je commence à connaître plus de gens et à ma grande surprise, une dame avec qui nous avons beaucoup d'affinité se trouve à être ma voisine de rue que je n'avais jamais même croisée. Aux bonheurs m'a permis de rencontrer de belles personnes, de retoucher à la musique et de m'impliquer à d'autres activités comme le club de marche. Un bonheur que de m'être inscrit Aux bonheurs !

-André Leroux

Membre d'Aux bonheurs



### 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 à temps plein :** Caroline Desjardins et Kim Parenteau

**Animatrices à temps partiel :** Rachel Jetté, Guylaine Joly et Hélène Charette



# Épluchette de blé d'inde

**Mardi 20 août à 11h30**  
**Dans notre cour arrière**



La **chorale** d'Aux bonheurs est de retour et vous présentera 3 chansons !



- Deux tirages d'une valeur de 25\$ !**
1. Parmi les membres qui viennent au local à pied ou en vélo
  2. Parmi les participantEs aux clubs de marche

### Au menu

Épis de maïs, maïs en grain, sandwiches et salades, dessert, breuvages et café



**Contribution volontaire acceptée !**  
Vous devez vous inscrire  
450-754-2348 abdalanaudiere@gmail.com



# Menus-travaux



## LES JEUNES DÉSIRENT S'IMPLIQUER !

### FATIGUÉ DE L'ENTRETIEN DE VOTRE TERRAIN ?

Tondre le gazon, déplacer des objets lourds, entretenir les plates-bandes, racler les feuilles, arracher les mauvaises herbes, tout travaux de jardinage, corder du bois, laver la voiture, entretenir la piscine, etc.

**En plus de s'alléger la tâche des travaux extérieurs, engager des jeunes les encourage à s'impliquer et les prépare pour le marché du travail. Vous pourrez faire de belles rencontres avec les jeunes du coin.**

Salaire de 16\$ / heure

**Contactez-nous !  
abdalanaudiere@gmail.com  
450-754-2348**

