Le P’tit Bonheur

Aux bonheurs des aînés Lanaudière Volume 6 Numéro 7

Hommage à Carl McSween, un homme de cœur

C’est avec regret que nous vous annonçons que M. Carl McSween s’est retiré de son poste de président du conseil d’administration d’Aux bonheurs des aînés. À la suite de problèmes de santé, il s’est vu contraint de prendre une longue convalescence. De tout cœur, nous lui souhaitons un prompt rétablissement. Nous tenons à souligner son engagement important dans l’organisme. Carl a été bénévole-transporteur de 2018 à 2025. Chaque semaine, il transportait 2 ou 3 personnes vers des rendez-vous médicaux ou des courses diverses. C’est un bénévole-transporteur attentionné, dévoué et généreux. On l’a vu aller acheter un micro-ondes pour une dame et finir par le lui installer à 18h00 le soir! On l’a vu payer lui-même le transport de certaines personnes moins nanties et ne jamais réclamer de remboursement de kilométrages!

Sommaire

- Calendriers de juillet et août
- Pour des plates-bandes plus écologiques
- Sortie vélo-pique-nique-visite
- Cafés - rencontres
- Clubs de marche du bonheur
- Club de lecture d’été
- Sorties sportives les mardis
- Activités intergénérationnelles
- Correspondance et exposition des toiles
- Remerciements
- Spectacle bénéfice le 8 juillet à 16h
- Fermeture des vacances de la construction
- Jouer de la musique ?
- Activité de pêche
- Sortie à l’Âne gardien
- De l’aide pour l’entretien de votre terrain
- Nouveau conseil d’administration
- 35 ans au service des aînés

C’est en 2020 que Carl s’est joint au conseil d’administration. Il a pris la présidence du conseil en 2022 et il a été, dès lors, un allié important de la direction générale et de l’équipe de travail pour faire grandir l’organisme et déployer les services et activités au plus grand nombre de personnes aînées. Il était là à toutes les activités de levée de fonds : souper-bénéfice, pont payant, etc. Ce fut un président aux valeurs humaines. Toujours présent en soutien à l’équipe et toujours soucieux de la qualité des services, il a fait de nombreuses démarches pour rehausser le financement. Un grand merci pour cet homme de cœur !

Juillet 2025

Lundi 9h à 12h	Mardi 9h à 16h	Mercredi 9h à 12h	Jeudi 9h à 16h	Vendredi FERMÉ
30 PM Vélo pique-nique et visite Parc des Cultures Bernard-Landry	1 CONGÉ FÉRIÉ Fête du Canada	2 11h Club de marche Ste-Marie-Salomé 13h30 Club des artistes	3 11h Club de marche Crabtree 13h30 Club de marche St-Thomas 13h30 Tricot, jeux, billard	4 FERMÉ
7	8 10h30 matinée musicale 11h Club de marche St-Paul 16h SPECTACLE BÉNÉFICE	9 11h club de marche Ste-Marie-Salomé PM Vélo et visite guidée Maison de la Nouvelle Acadie 13h30 Club des artistes	10 11h Club de marche Crabtree 13h30 Club de marche St-Thomas 13h30 Tricot, jeux, billard	11 FERMÉ
14 Journée thématique aîné.es Crabtree PM Vélo et pique-nique et visite de la Cathédrale de Joliette	15 10h30 matinée musicale 11h Club de marche St-Paul PM yoga sur planche à pagaie	16 11h club de marche Ste-Marie-Salomé 13h30 Club de lecture 13h30 Club des artistes	17 11h Club de marche Crabtree 13h30 Club de marche St-Thomas 13h30 Tricot, jeux, billard	18 FERMÉ
21	22	23	24	25
Le local d'Aux bonheurs est fermé. Activités sur pause. Si vous avez besoin d'aide, laissez un message dans la boite vocale. Une animatrice est "de garde".				
28	29	30	31	1
Le local d'Aux bonheurs est fermé. Activités sur pause. Si vous avez besoin d'aide, laissez un message dans la boite vocale. Une animatrice est "de garde".				

Août 2025

Lundi 9h à 12h	Mardi 9h à 16h	Mercredi 9h à 12h	Jeudi 9h à 16h	Vendredi FERMÉ
4 FERMÉ	**5** 10h30 matinée musicale 11h Club de marche St-Paul 13h30 Café rencontre : accueillir ses émotions	**6** 11h club de marche Ste-Marie-Salomé 13h30 Club des artistes	**7** 11h Club de marche Crabtree 13h30 Club de marche St-Thomas 13h30 Tricot, jeux, billard	**8** FERMÉ
11 PM Sortie L'Âne Gardien	**12** 10h30 matinée musicale 11h Club de marche St-Paul	**13** 11h club de marche Ste-Marie-Salomé 13h30 Club des artistes	**14** 11h Club de marche Crabtree 13h30 Club de marche St-Thomas 13h30 Tricot, jeux, billard	**15** FERMÉ
18 35 ans au service des aînés Aux bonheurs des aînés Lanaudière	**19** Peut-être Épluchette de blé d'inde (selon les travaux d'ascenseur)	**20** 11h club de marche Ste-Marie-Salomé 13h30 Club de lecture 13h30 Club des artistes	**21** 11h Club de marche Crabtree 13h30 Club de marche St-Thomas 13h30 Tricot, jeux, billard	**22** FERMÉ
25	**26** 10h30 matinée musicale 11h Club de marche St-Paul PM Mini-putt	**27** 11h club de marche Ste-Marie-Salomé 13h30 Club des artistes	**28** 11h Club de marche Crabtree 13h30 Club de marche St-Thomas 13h30 Tricot, jeux, billard	**29** FERMÉ
1 septembre Congé férié	**2** 10h30 matinée musicale 11h Club de marche St-Paul 13h30 Café rencontre : se sortir d'une mauvaise situation	**3** 11h club de marche Ste-Marie-Salomé 13h30 Club des artistes	**4** 11h Club de marche Crabtree 13h30 Club de marche St-Thomas 13h30 Tricot, jeux, billard	**5** Pêche au Lac-St-Pierre

Pour des plates-bandes et un potager plus écolo

Les envahisseurs de nos plates-bandes

C'est le temps de l'année où l'on voit apparaître des envahisseurs dans nos plates-bandes et potagers. Un sage jardinier d'expérience, le « jardinier paresseux », nous parle de la règle du 15 pieds. Reculer de 15 pieds ! Si le problème persiste, intervenez. Sinon, passez votre chemin. Voici quelques trucs écolo pour vous en sortir.

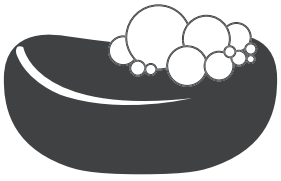
Pucerons et fourmis

Si on voit des fourmis, il faut surveiller la présence des pucerons. Les deux vivent souvent ensemble. On peut éliminer les fourmis en détectant les trous des nids et en mettant 2 centimètres d'épaisseur de fécule de maïs. Les fourmis vont apporter la fécule à la reine qui va mourir et la colonie de fourmis va quitter.

La ciboulette est très efficace pour éloigner les pucerons. Plantez-en près des plants infestés (rosiers, lupins, etc.) La capucine est souvent la première à être attaquée. Vous pouvez la laisser servir d'appâts pour tenter d'épargner vos autres plants. Si vous décidez d'essayer de la sauver, il faut arroser les plants infestés sur la tige, le dessus et le dessous des feuilles avec un jet fort.

Recette pour éliminer les pucerons et les fourmis

Si vous êtes <u>peu</u> envahi : diluez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive par 2 litres d'eau et vaporisez tiges et feuilles (dessus et dessous).



Si vous êtes <u>beaucoup</u> envahi : arrosez avec du savon bio noir ou de Marseille (5 cuillères à soupe par litre d'eau). Sauf pour les rosiers et les tomates, car il faut mettre 4 cuillères à soupe par litre d'eau et vaporiser le soir. 30 minutes après le traitement, rincez à grande eau.

Si vous êtes infesté et avez des plants de tanaisies : faites infuser des boutons de fleurs et des feuilles de tanaisie dans l'eau durant 30 minutes. Laisser refroidir, filtrer et appliquer.

Scarabées japonais

Il faut savoir que c'est l'insecte adulte du ver blanc. Le scarabée japonais s'attaque aux feuilles. Il aime plus de 250 plantes. Le ver blanc s'attaque aux racines du gazon. Parfois, des trous se forment sur le terrain puisque les mouffettes viennent les manger.

Trucs et conseils pour éliminer les scarabées japonais

- Aérer le gazon et ne pas utiliser de l'engrais avec une forte concentration d'azote.
- Fertiliser et ensemencer les parties affectées de votre gazon à l'automne.
- Éliminer l'éclairage le soir. Les scarabées adorent pondre sous la lumière.

Il y a 2 types de pièges : Un à odeur florale qui attire mâles et femelles. L'autre avec des phéromones qui attire les mâles seulement. Ces pièges sont efficaces pour toute la saison. Il faut les installer à 1 mètre du sol et face au vent.

Pour les scarabées adultes : arrosez les plants infestés avec le *Bettle B Gon* max qui s'applique avec un pulvérisateur. Ce produit liquide peut aussi être appliqué au sol.

Le problème persiste? Essayez ça!

- Il faut ramasser les scarabées à la main en les pichenottant dans un récipient rempli d'eau chaude et de savon vaisselle. Il est préférable de les ramasser tôt le matin ou en fin de journée puisqu'ils sont plus faciles à attraper.
- Pour des résultats à long terme (3 ans), vous pouvez utiliser des nématodes, qui sont des vers parasitaires qui vont envahir la larve du scarabée et la tuer.

Par Julie Desrochers

Membre d'Aux bonheurs et propriétaire de Plates-bandes J.S.D

Plates-bandes J.S.D.
514.473.1794

Vélo, pique-nique, visite

Vélo 22 km aller retour pour toutes les sorties

Pour chacune des sorties, nous nous rendons en vélo, nous faisons un pique-nique et nous finissons par une visite. Il est possible de vous inscrire pour l'ensemble du trio : vélo + pique-nique + visite. **Ou bien vous pouvez seulement venir au pique-nique ou seulement à la visite... C'est à votre choix.**

Lundi 30 juin 2025
Parc des Cultures Bernard-Landry
à Saint-Jacques

Mercredi 9 juillet 2025
Maison de la Nouvelle Acadie
à Saint-Jacques

Lundi 14 juillet
Cathédrale de Joliette

En cas de pluie...

Pour les sorties extérieures, lorsqu'une activité doit être annulée à cause de la température, nous vous proposerons un **cinéma bla bla en remplacement.** Voici les options de film :

Cafés-rencontres

Pour jaser entre membres

Accueillir ses émotions

Mardi 5 août

Comment reconnaître ses émotions, les accepter sans jugement et les laisser se manifester sans chercher à les supprimer ou les modifier. Quels sont vos techniques, vos défis?

Se sortir d'une mauvaise situation

Mardi 2 septembre

Entendre la conversation tendue et très personnelle du couple de la table voisine au restaurant... Céder sa place dans le bus par gentillesse à une femme enceinte, pas enceinte... Comment gérer ces moments?

Clubs de marche tout l'été !

Les clubs de marche sont pour tous et toutes : rapide ou contemplatif. Il y a des personnes de toutes les formes physiques et nous nous adaptons pour accueillir tout le monde !

En cas de chaleur, notre équipe a prévu un rafraîchissement pour vous ! Venez marcher avec nous tout au long de l'été !

Venez à autant de fois que vous le voulez dans la semaine !

À Sainte-Marie Salomé

Mercredis de 11h à 11h45

Départ à la Bibliothèque de Sainte-Marie-Salomé accompagné d'une de nos animatrices. Deux options de trajets : 2 km ou 4 km.

Le Tour du bloc de retour !

Lundis de 16h à 16h30

Départ de notre local. Nous pouvons aller vous chercher à la maison. Son nom le dit, on fait le Tour du bloc. Plus court. Moins vite.

À Saint-Paul

Mardis de 11h à 11h45

Nous nous rencontrons à l'Île Vessot, à l'entrée, du côté de Saint-Paul, près du Chemin du Vieux-Moulin.

À Saint-Thomas

Jeudis de 13h à 13h45

Le départ se fait au Centre communautaire de Saint-Thomas.

À Crabtree

Jeudis de 11h à 11h45

Le point de départ du club de marche de Crabtree est au stationnement au bout de la 5e avenue.

Pour vous encourager à marcher, toute personne se présentant à un club de marche, recevra une carte de fidélité aux clubs de marche d'Aux bonheurs des aînés ! Lorsque vous venez à un club de marche, on poinçonne votre carte. Au bout de 20 poinçons = une surprise !

Club de lecture
Aux bonheurs des livres

- 16 juillet 13h30 à 15h30
  à la bibliothèque de Saint-Liguori
- 20 août de 13h30 à 15h30
  à la bibliothèque de Saint-Thomas

35 ans au service des ainés
Aux bonheurs des ainés
Lanaudière

Soyez des nôtres pour nous partager vos lectures d'été !

Sorties “sportives” les mardis

Bouger, sortir de chez soi, faire de nouvelles rencontres... c’est bon pour le moral !
Les activités qui vous sont proposées s’adaptent à toutes les conditions de santé. Les membres sont tous et toutes accueillantEs.
Venez nous retrouver pour du bonheur cet été.

15 juillet 2025 en PM
Yoga doux sur une planche à pagaie

Avec Mélanie Lyonnais d’Évasion SUP, on pratique le yoga et notre équilibre, tout en se rafraîchissant

26 août 2025 en PM
Mini putt 131

On joue au mini putt en équipe (18 trous) et on mange une crème glacée ensemble ensuite

Journée thématique "*aînés*" au camp de jour de votre municipalité

Venez participer avec les jeunes du camp de jour à l'une de nos 3 journées d'activités intergénérationnelles avec Chloé.

Baseball poche
Balle pong géant
Dessin papier carbone
et danse en ligne!

Une collation sera offerte.

Inscrivez-vous!
450-754-2348
abdalanaudiere@gmail.com

Crabtree
Lundi 14 juillet 10h à 12h
Au parc Armand-Desrochers

Saint-Thomas
Lundi 4 août 10h à 12h
Au terrain des loisirs

Saint-Paul
Jeudi 14 août 10h à 12h
Au parc Amyot

Activité intergénérationnelle

Lire et faire lire

au camp de jour de votre municipalité

Avec les groupes de 4-5 ans
Seulement 3 à 4 séances au courant de l'été
Activité à l'extérieur. Nous vous fournissons chaise, table et petits bateaux !
À Crabtree, Saint-Paul et Saint-Thomas

Durée totale : 45 minutes de lecture avec les enfants environ
Kaëly a hâte de vous y retrouver !

Aux bonheurs des aînés
35 ans au service des aînés
Lanaudière

Inscrivez-vous!
450-754-2348
abdalanaudiere@gmail.com

Vos toiles seront exposées !

Pendant toute l'année, les jeunes de 6e année et des aînés membres d'Aux bonheurs ont échangé des lettres. Ils et elles se sont rencontrés pour la première fois lors d'un dîner intergénérationnel en mai. En petits groupes, ils et elles ont alors créé des toiles représentant le ciel étoilé.

L'an prochain, le projet de correspondance se déroulera à Crabtree, à Sainte-Marie-Salomé, à Saint-Paul et à Saint-Thomas.

Pour ceux et celles qui ont fait la correspondance avec les élèves de Crabtree cette année, vos toiles seront exposées :
9 juillet et 6 août de 15h à 17h
à la Maison des jeunes de Crabtree
Au 25, 8e Rue, à Crabtree.
Venez revoir les jeunes et leurs parents !

" Wow! Quel beau projet ! Les jeunes s'appliquent tellement lorsqu'ils et elles écrivent à la personne aînée. " (une enseignante)
" J'ai tellement aimé recevoir les lettres de mon correspondant ! " (une aînée)

Nos remerciements à 2 entreprises locales pour leur soutien

Garage Coco Venne

Pose de nos pneus d'été et d'hiver gratuitement ! Merci

Haricot Marketing

Création du logo du 35e anniversaire gratuitement ! Merci !

Vous les croisez ? Dites-leur merci. Encouragez-les dans vos achats !

Spectacle bénéfice pour Aux bonheurs !

Les sœurs Caroline & Brigitte

Les deux sœurs, Caroline et Brigitte, vous garantissent un spectacle dynamique et majoritairement francophone. Leur complicité irréfutable vous charmera le cœur. Venez chanter avec elles les chansons de votre jeunesse.

Dehors, dans la cour de la Maison des Jeunes à Crabtree au 25, 8e rue. S'il pleut, le spectacle se donnera à l'intérieur de l'église de Crabtree. Pas de changement de date. Alors, réservez cette date à votre agenda !

Mardi 8 juillet 2025, 16h

Venez avec vos ami.es, votre famille ! Tout le monde est bienvenu!

Apporter votre chaise. Il y aura boissons gazeuses et chips à vendre.

Prix d'entrée: Contribution volontaire Suggestion de 20$ | **Les fonds iront Aux bonheurs des aînés et aux musiciennes**

Les activités hebdomadaires se poursuivent tout l'été

Le club des artistes les mercredis PM, le club des tricoteuses et le billard les jeudis PM, les matinées musicales les mardis AM : tout continue l'été !

Sauf si l'on vous avise qu'il y a des travaux envahissants…

Le local sera fermé durant les vacances de la construction, soit du 18 juillet au 4 août 2025 inclusivement.

Une animatrice prendra les messages de la boîte vocale chaque jour pour les demandes de transports-accompagnements et vous rappellera si vous laissez un message.
Le local réouvrira mardi le 5 août 2025.

Bonnes vacances à l'équipe !

Jouer de la musique ensemble

Jouer d'un instrument de musique est excellent pour prévenir les déficits cognitifs.
Vous jouez d'un instrument de musique? Vous avez envie de partager votre savoir? Ou, vous avez envie d'apprendre à jouer d'un instrument ?

Piano, guitare, flûte traversière, saxophone, violon, harmonica ou autre ?
Nous sommes à la recherche de personnes qui veulent partager leur passion. Une rémunération symbolique sera offerte. Le but est de garder ses neurones en santé et de partager sa passion de la musique avec une autre personne aînée et surtout d'avoir du plaisir !

Ça peut vous intéresser ? Faites-nous signe !

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

Desjardins

Venez pêcher avec nous à l'Académie de Pêche du Lac-Saint-Pierre

Quand : vendredi 5 septembre 2025 de **10h00 à 16h00**
Covoiturage organisé par Aux bonheurs des aînés
Conférence sur prendre soin de soi : 10h30 à 12h00
Dîner : 12h00 à 13h00 avec votre lunch
Aux bonheurs des aînés vous offre le dessert
De 13h00 à 16H00 : ON PÊCHE !

Activité gratuite pour les membres

30 places seulement

Inscription obligatoire avant le 28 août 2025

Vous devez participer à la conférence pour participer à l'activité de pêche.

Permis de pêche fourni
Matériel fourni
Guide de pêche fourni

Cette activité est en partie financée par le CISSS de Lanaudière dans le cadre du programme Les éclaireurs en santé mentale.

Sortie à l'Âne gardien

Cette visite guidée vous permettra de vous retrouver à proximité des ânes pour les cajoler, les brosser et leur donner une petite gâterie ou leur foin. Aussi, au programme, sentier d'interprétation avec panneaux explicatifs d'une durée de 45 minutes environ.

Lundi 11 août en PM

Asinerie L'âne gardien

L'entretien de votre terrain fait par des jeunes responsables pour rester chez vous

BESOIN D'UN COUP DE MAIN POUR VOTRE TERRAIN ?

LES JEUNES SONT ENTHOUSIASTES À TRAVAILLER !

Pour recevoir de l'aide avec votre terrain, appelez-nous pour faire votre demande et Caroline vous jumellera avec un.e jeune de votre communauté pour effectuer les menus travaux.

En engageant un.e jeune, vous leur permettez d'acquérir de nouvelles connaissances et de les préparer pour le marché du travail. Vous pourriez faire de belles rencontres avec les jeunes de votre municipalité !

Nous vous proposons une rémunération de 16$ ou + de l'heure, payée à l'ado la journée même des travaux faits. Vous devez fournir le matériel requis et nous contacter pour toutes demandes.

Types de demandes : Racler les feuilles, corder du bois, pelleter les marches et le perron l'hiver, tondre le gazon, entreposer des meubles, entretenir les plates-bandes, arracher les mauvaises herbes, tout travaux de jardinage, laver la voiture, entretenir la piscine, etc.

35 ans au service des aînés

Aux bonheurs des aînés

Lanaudière

Contactez-nous !

abdalanaudiere@gmail.com

450-754-2348

Nouveau conseil d'administration

De gauche à droite sur la photo :
Guylaine Joly, administratrice
Josée Benoît, présidente
Maryse Baril, administratrice
Sylvie Leblanc, vice-présidente
Lise Rivest, secrétaire-trésorière
André Comtois, administrateur
*Absent sur la photo :
Jean-Marie Baril, administrateur

Aux bonheurs des aînés ne relève pas de la ville de Crabtree. C'est un organisme communautaire autonome, géré par un conseil d'administration élu en assemblée générale annuelle.
En cours d'année, lorsqu'un administrateur ou une administratrice démissionne, c'est la responsabilité du C.A. de combler les sièges vacants.
À la suite des départs de M. Carl McSween et de Mme Marie Jetté, pour des raisons de santé, Mme Guylaine Joly et M. Jean-Marie Baril ont été invités à se joindre au C.A. Bienvenue dans l'équipe !

Nous tenons à remercier chaleureusement
Mme Marie Jetté, administratrice depuis 2 ans.
Nous lui souhaitons une très belle retraite !

Recherche de chapeaux

Une membre collectionne les chapeaux de toutes sortes et souhaite agrandir sa collection. Elle ramasse les vieux chapeaux coquets de pailles, feutres et autres des années 1930 à 1980, même s'ils sont abîmés.

Vous vous y connaissez ou vous avez des conseils pour donner une nouvelle vie à de vieux chapeaux ? Contactez-nous, nous vous mettrons en lien avec la membre.

Si vous avez des têtes de mannequins qui ne servent plus, elle est aussi intéressée à les récupérer.

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 et animatrice : Caroline Desjardins
Intervenante auprès des aînés vulnérables : Valérie Douville
Animatrices à temps plein : Kaëly Lamontagne et Chloé Côté
Animatrices à temps partiel : Rachel Jetté et Hélène Charette

Nous fêtons notre 35e anniversaire !

L'organisme *Les Amis des aînés* est né dans les années 80 pour soutenir les personnes aînées qui désiraient vieillir à domicile. En 2018, le nom a changé pour *Aux bonheurs des aînés*. Mais la mission n'a pas changé ! De nouvelles activités et de nouveaux services se sont ajoutés pour répondre aux besoins d'aujourd'hui. La mission de soutien à domicile est toujours la même. Cette année, nous soulignons les 35 ans de notre organisme au service des aînés de la communauté.

Vous avez envie de témoigner de ce qu'Aux bonheurs des aînés vous apporte ? Envoyez-nous un courriel avec votre témoignage au abdalanaudiere@gmail.com