

Le P'tit Bonheur

Aux bonheurs des aînés Lanaudière

Volume 3, Numéro 7 JUIN 2022

Vive l'été ! Juin est enfin arrivé!

Aux bonheurs des aînés poursuit ses activités tout l'été. Nous aurons deux semaines de vacances à la fin juillet (du 18 au 29 juillet) et nous serons fermés le 24 juin et le 1er juillet. Par contre, nous vous réservons **plusieurs surprises en ce beau mois de**

juin :

Sommaire :

- Calendrier de juin
- Potagers collectifs
- Pique-nique intergénérationnel
- Course à pied
- Équitation
- Cours informatique Google Maps
- Journée internationale du yoga
- Sorties vélo et visites
- Activités intérieures
- Chronique environnement
- Fête de la famille
- Ateliers de cuisine
- Jeu de mots
- Fête des pères
- Courrier des lecteurs

Le retour d'Esther Hétu! Eh! Oui! Elle nous revient pour l'été sur une subvention Emploi Été Canada avant de reprendre **ses études universitaires** en septembre.

Il y aura plusieurs **activités extérieures** et nous espérons que

vous trouverez quelques-unes de ces activités à votre goût : **potagers surélevés, sorties de vélo, pique-nique, visites dans la région, équitation**, etc.

Vous n'avez pas envie de prendre l'air ou vous vous ennuyez les jours de pluie : notre service de **prêt de casse-têtes, jouer au billard, les jeudis tricot, les matinées musicales**; tous ça se poursuit tout l'été.

Le **soutien informatique individuel** est toujours disponible sur rendez-vous. Il vous suffit de téléphoner pour prendre rendez-vous.

Si vous avez **besoin d'aide pour des menus travaux** afin de rester à domicile le plus longtemps possible, n'hésitez pas à nous téléphoner pour une bonne référence ou trouver une personne ressource.

Ensemble, profitons des belles journées de juin!

Les activités de juillet et août vous seront présentées dans le bulletin de juillet.



JUIN 2022

lun. 9h à 12h	mar. 9h à 16h	mer. 9h à 12h	jeu. 9h à 16h	ven. FERMÉ
30 mai	31 mai AM : Zoo-animation 10h30-11h30 Matinées musicales PM : Billard	1 Rencontre du C.A.	2 13h30 à 15h30 : Tricot et Jeux de société	3 FERMÉ
6	7 10h30-11h30 Matinées musicales Dîner École-Aînés 13h30 à 15h30 : Club de photo : téléphone cellulaire PM : Billard	8 10h à midi Cours d'informatique : Google maps Dîner École-Aînés	9 10h à 11h30: Atelier de course à pied 13h30 à 15h30 : Tricot et Jeux de société	10 AM Cuisine : Rhubarbe
13 10h à midi Groupe d'écriture des mémoires	14 10h30-11h30 Matinées musicales Dîner École-Aînés PM : Billard	15 10h à 12h : Club de photo gr.1 : Retouche photo PM Sortie de vélo	16 13h30 à 15h30 : Tricot et Jeux de société	17 AM Cuisine : Radis
20 Plantation potagers	21 Plantation potagers 10h30-11h30 Matinées musicales PM : Billard 13h30 à 14h30 : Activité spéciale de yoga	22 PM Sortie de vélo Visite Maison Jardins Antoine Lacombe	23 13h30 à 15h30 : Tricot et Jeux de société	24 FERMÉ Fête nationale
27 Bénévoles pour pliage du bulletin de juillet-août	28 10h30-11h30 Matinées musicales 13h30 à 15h30 : Club de photo gr.2 : Prendre une photo de près	29 Sortie d'équitation	30 13h30 à 15h30 : Tricot et Jeux de société	



Ateliers de plantation de potagers surélevés

Aux bonheurs des aînés fera l'installation de bacs surélevés pour jardiner.

Vous voulez voir comment ça marche ?

Vous voulez venir semer avec nous et poser vos questions à M. Jardin ?

Vous voulez avoir des beaux légumes frais à manger ?

VENEZ PARTICIPER AVEC NOUS !

Crabtree	Sainte-Marie-Salomé	Saint-Paul	Village Saint-Pierre
Parc Edwin Crabtree	Parc municipal	Parc Amyot	Parc municipal
Face à l'église	Derrière la bibliothèque		Derrière l'Hôtel-de-ville
Lundi 20 juin	Lundi 20 juin	Mardi 21 juin	Mardi 21 juin
9h45-10h45	11h à midi	9h45-10h45	11h à midi

Pique-nique intergénérationnel

Au courant du mois de juin, les jeunes de 6e année et les aînés qui se sont échangés des cartes tout au long de l'année auront **la chance de manger ensemble pour faire connaissance**. Un pique-nique leur sera gracieusement offert par Aux bonheurs des aînés et la Maison des jeunes de Crabtree. C'est donc un rendez-vous intergénérationnel à ne pas manquer. Les personnes concernées ont reçu l'invitation, il ne leur reste qu'à confirmer votre présence! Nous pouvons vous offrir gratuitement le transport aussi!



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

450 754-2348 ou abdalanaudiere@gmail.com

Club des sportifs

Atelier d'initiation à la course à pied

Tenté de vous mettre à la course ou d'y revenir ?

Envie de découvrir cette activité physique ?

Oui, les aînés peuvent courir. Oui, on peut commencer à tout âge. Venez essayer!

Offert par Mme Suzanne Gougeon

Quand : Jeudi le 9 juin à 10h00

Où : départ au Parc Royale à Saint-Paul

Selon la participation, Aux bonheurs des aînés pourrait mettre en place un groupe de course.

- Présentation de la course à pied
- Habillement, chaussure et hydratation
- Mise en forme par une série d'exercices d'échauffements
- Courir en alternance marche/course (expérimentation)
- Exercices d'étirements en fin de course



Sortie d'équitation

Possibilité de monter, de brosser un cheval ou simplement de venir en visite.

Où : Au Centre équestre Univers Cheval à L'Épiphanie.

Nombre de places limitées.

Quand : Mercredi 29 juin en après-midi.



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

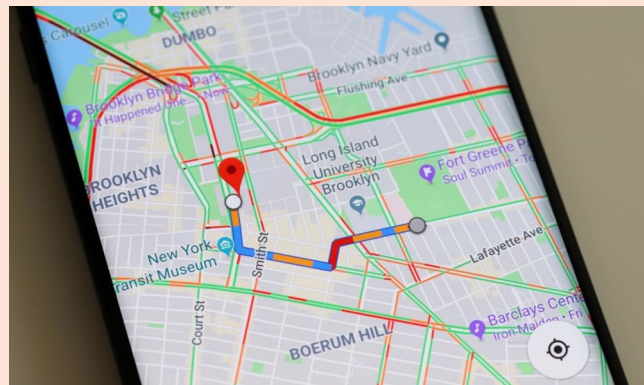
450 754-2348 ou abdalanaudiere@gmail.com

Cours d'informatique

Google maps pour les vacances

Vous planifiez vos vacances et souhaitez apprendre à utiliser Google maps pour vous déplacer sans souci, pour éviter les embouteillages et aller à de nouveaux endroits sans jamais vous perdre...

Venez suivre cette formation avec nous le **mercredi 8 juin de 10h à 12h**



Vous pouvez toujours prendre un rendez-vous pour un soutien informatique individuel. N'hésitez pas ! Toutes les questions et tous les bogues sont bienvenus!!!

Journée internationale du yoga



Mardi 21 juin 2022 à 13h30

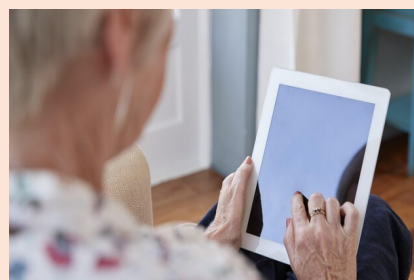
Atelier de yoga sur chaise ou sur tapis

Au Parc Armand Desrochers

Saviez-vous ?

Aux bonheurs des aînés fait le prêt de tablette gratuitement aux aînés de 55 ans et plus membre de l'organisme!

Une animatrice va même vous montrer comment ça marche pas à pas.



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

450 754-2348 ou abdalanaudiere@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!



Mercredi 15 juin 2022 départ à 13h00

Distillerie Le Grand Dérangement à Saint-Jacques

Distance à parcourir aller : 11.4 km (environ 35 min.)



Mercredi 22 juin 2022 départ à 12h45

Jardins et Maison Antoine-Lacombe

Distance à parcourir aller : 13.4 km (environ 40 min.)



Lundi 4 juillet 2022 Départ à 10h00

Pointe à Forget et Ferme Carmel Mondor

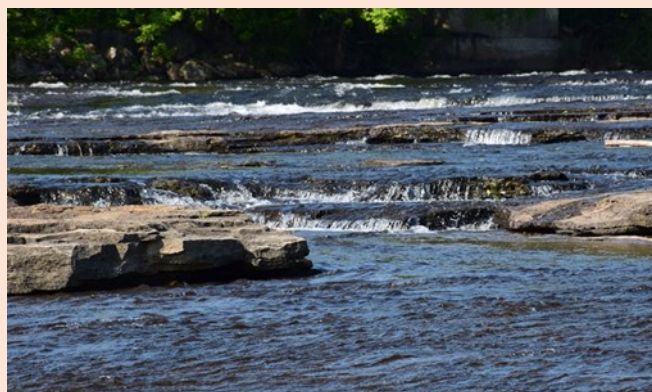
Distance à parcourir aller : 12,7km (environ 40 min.)



Mercredi 13 juillet 2022 Départ à 11h00

Pique-nique à la Plage détente de Saint-Liguori

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



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.
Activité en Zoom, chacun chez soi.

Les mardis matins de 10h30 à 11h30

Billard

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

**Les mardis 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 : Laver la vaisselle...

Concernant le lavage de la vaisselle, il y a 3 éléments à prendre en compte pour préserver la planète :

- la quantité d'eau qu'on utilise
- Les produits nettoyants
- Les outils pour faire le lavage

La quantité d'eau utilisée

Que vous fassiez la vaisselle à la main ou avec le lave-vaisselle, il faut adopter des pratiques pour réduire notre consommation d'eau. Si vous utilisez un lave-vaisselle, assurez-vous que c'est un modèle récent écoénergétique à faible débit d'eau. Éviter de rincer votre vaisselle à l'eau courante avant de la mettre au lave-vaisselle. Partez le lave-vaisselle seulement lorsqu'il est plein. Une personne seule utilisera beaucoup moins d'eau si elle fait sa vaisselle à la main chaque jour. À condition bien sûr de la faire dans un bac à vaisselle ou dans un évier et non sous l'eau courante du robinet. Vous pouvez utiliser 2 bacs : un pour laver et un pour rincer.

Quel savon utiliser ?

Plusieurs produits nettoyants sont **toxiques pour l'environnement et la santé**. Pour le lave-vaisselle comme pour laver la vaisselle à la main, il est préférable d'utiliser un savon respectueux de l'environnement sans parfum. L'idéal est aussi de re-remplir son récipient à liquide à vaisselle dans un magasin de vrac plutôt que d'en acheter un nouveau à chaque fois. Il est en plastique! Plusieurs compagnies québécoises se sont mis « au vert » :

- Attitude

- Bio-vert
- EnviroLab
- Bionature.

Pour laver la vaisselle à la main, vous utilisez quels outils ?

Le plastique est souvent utilisé et malheureusement il prend près de 1000 ans (voir jamais) à se décomposer... Il vaut mieux éviter les éponges en plastique et privilégier les bonnes vieilles lavettes à vaisselle en coton avec manche de bois. Il existe aussi des tampons à récurer en fibres de noix de coco ou de jute tout à fait performante et biodégradable après usage.



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

450 754-2348 ou abdalanaudiere@gmail.com

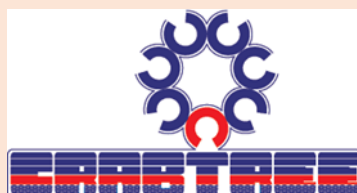
Venez nous rencontrer à la Fête de la famille

4 juin à Crabtree et 18 juin à Saint-Paul

En après-midi

Lors de ce kiosque, nous aurons le plaisir de faire de la peinture sur roches avec les citoyennes et citoyens de tous les âges. Nous distribuerons du sucre à la crème et du fudge « de grand-maman. »

Si vous avez un peu de temps à nous consacrer, nous sommes à la recherche de bénévoles pour nous aider au kiosque.



2 nouveaux ateliers de cuisine

***Inscription prioritaire aux nouveaux et nouvelles**

Vendredi 10 juin

9h à midi

Rhubarbe



Vendredi 8 juillet

9h à midi

Haricots



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

450 754-2348 ou abdalanaudiere@gmail.com

Pour la fête des Pères

Par Édouard Sarrasin, membre et résident de Saint-Paul

Quel privilège d'être votre papi. Je n'aurais jamais imaginé qu'un jour je serais aussi fier d'être un papi. Vous commencez dans la vie, moi je la termine... ou presque. Laissez-moi vous souligner quelques points ou conseils d'un vieux routier. Comprenez bien, je ne vous fais pas la morale.

Votre avenir est entre vos mains et vous seul pouvez décider et, retenez bien ceci : on se rappelle des souvenirs d'hier, on vit les joies et les peines d'aujourd'hui et on rêve de demain.

Vous pouvez toujours compter sur l'aide de vos parents, frères, sœurs et grands-parents. Je serai là pour vous seconder et vous aider de diverses façons, il en va aussi de mamie. Nous vous aimons beaucoup et voulons et vous souhaitons tout ce qu'il y a de meilleur pour vous quatre, que vous grandissiez sereinement en préparant votre avenir

Les amis(es), c'est important. Mais, les vrais(es), on n'en a pas beaucoup. Un ou une vraie amie, c'est quelqu'un qui te comprend, te respecte, veut ton bien et qui est toujours prêt(e) à t'aider sans rien demander en retour. Ça, je l'ai compris plus tard.

En me référant à quelques expériences de ma vie (et j'en ai quelques-unes... hi hi hi), il y a des gestes et des responsabilités qui sont nécessaires de poser pour réussir.

- Assumez-vous, n'ayez pas peur de foncer et de prendre des décisions. N'attendez pas après les

autres, il faut aller plus haut que ses limites.

- Dites-vous que vous êtes capables de tout. La plus grande peur et déception : c'est de ne pas essayer.
- Vivez une journée à la fois. Dites-vous chaque matin : « Quelle belle journée à vivre » et appréciez-le. Commencez par faire votre lit, même si vous connaissez une mauvaise journée, vous serez content en rentrant le soir que votre lit soit fait et que votre chambre soit invitante.
- Commencez aujourd'hui à penser à votre avenir. L'école, c'est très important. Votre réussite dépendra de votre implication et de vos efforts.
- Dans la vie, il faut travailler. Si vous aimez votre travail, vous en retirerez une très grande satisfaction et vous serez fiers(fières) d'avoir contribué à quelque chose d'utile pour vos semblables.

Nous devons avoir des rêves. Il faut les réaliser et ne jamais abandonner. Il faut aller plus loin que ses rêves quand c'est possible. Avoir des buts, des objectifs et il faut se surpasser. Votre vie n'est pas une destination, c'est un voyage!

Même moi, j'ai encore des rêves.

Notre plus beau rêve, c'est de vous voir grandir, devenir des ados et ensuite vous serez des adultes accomplis, épanouis et respectueux dans la vie et dans votre travail. Vous serez toujours notre fierté.

Papi Eddy



Édouard participe à notre groupe d'écriture des mémoires. Il a choisi d'écrire à ses petits-enfants pour leur transmettre ses conseils et ses leçons de vie.

Nous lui souhaitons, ainsi qu'à tous les papis, une très bonne Fête des Pères 2022.

Si vous avez envie, vous aussi, d'écrire vos mémoires, d'écrire votre histoire pour la transmettre aux jeunes générations,

Faites-nous signe. Nous pouvons vous aider!

Les mots coupés

Tous les mots ont été coupés en 2.

Il s'agit de trouver 12 mots avec les moitiés de mots dans le tableau ci-dessous.

Tous les mots peuvent être trouvés Aux bonheurs des aînés!

ETIN	LARD	SINE	RENCES
TIES	AMI	EURS	SOU
CUI	DÎN	TRANS	SOR
TRI	CONFÉ	ÉCRI	BULL
ERS	TURE	COT	BONH
BIL	PORT	TIEN	TIÉS

1- _____

2- _____

3- _____

4- _____

5- _____

6- _____

7- _____

8- _____

9- _____

10- _____

11- _____

12- _____

Séances d'entraînement extérieures



Avec l'arrivée des beaux jours,
Aux bonheurs des aînés
Lanaudière vous offre des
**séances d'entraînement
gratuites** dans les parcs .

Lundis

Cardio muscu

9h à 10h

Crabtree

Mardis

Latino 55

(zumba)

9h30 à 10h30

Saint-Paul

Mercredis

Cardio muscu

9h30 à 10h30

Sainte-Marie-Salomé

Jeudis

Cardio muscu

9h30 à 10h30

Saint-Paul

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

450 754-2348 ou abdalanaudiere@gmail.com



33, 8ème 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

Bonjour,

Je commence ma chronique en remerciant Julie et ses merveilleuses coéquipières de nous avoir permis, à nous les 16 chanceux et chanceuses d'escalader, de grimper, de marcher sur un câble, de traverser un pont suspendu, d'expérimenter des descentes en tyroliennes à Arbraska à Rawdon. Nous avons tous et toutes réussi à vaincre nos peurs. Nous étions redevenus des jeunes dans un vieux corps. La gaieté, le plaisir et l'entraide étaient au rendez-vous. Même Mère Nature et Galarneau étaient de notre après-midi. Merci à vous trois d'être les instigatrices

de ce défi à relever. Aux bonheurs des aînés nous offre des occasions de nous dépasser. Merci.

Avez-vous remarqué le prix exorbitant de l'essence ??!!!

J'ai entendu des gens

de tous les âges discuter de cette hausse. Elle a des effets sur le budget, il faut revoir ses priorités. Elle a un effet sur les voyages, il faut revoir ses choix. Elle a un effet sur l'alimentation, il faut faire

preuve de plus de créativité et d'imagination. Elle a des effets sur le coûts des matériaux, les

transports, l'entretien du terrain, etc. Certains prennent cela avec un grain de sel et d'autres avec plus d'anxiété. Aucun groupe de la communauté n'est épargné. Les jeunes qui travaillent à temps partiel pour payer leurs études jonglent avec les chiffres. Les retraités sélectionnent leurs loisirs et diminuent les sorties. Ne vous privez pas d'activités car Aux bonheurs des aînés propose du covoiturage et des activités gratuites. Alors profitez-en! Et n'hésitez pas à m'écrire!

Ginette

Pour m'écrire :

Par courriel :

courriellecteurABDA@gmail.com

Par la poste :

Courrier des lecteurs ABDA

33, 8e Rue, Crabtree (Québec) J0K 1B0

