

# Le P'tit Bonheur

*Aux Bonheurs des Aînés Lanaudière*

*Volume 3, Numéro 6 MAI 2022*

## Sommaire :

- Calendrier de mai
- Joyeuse fête des Mères
- Réussite scolaire : quel rôle pour les aînés ?
- Pont payant
- Grand ménage du printemps
- Retour du billard
- Chronique environnement
- Croissance personnelle
- Jeu : mots cachés
- Page de la MDJ
- Courrier des lecteurs

## FÊTE DES PATRIOTES

Nos bureaux seront fermés lundi 23 mai 2022.

## « Je ne veux pas vous déranger... »

Les animatrices entendent souvent les aînés leur dire « Je n'ai pas osé appelé avant, je ne voulais pas vous déranger. » « Vous avez l'air occupé alors je n'osais pas vous déranger. » **VOUS NE NOUS DÉRANGEZ JAMAIS! Nous sommes là pour vous.** Notre rôle : c'est de vous aider. Le vôtre, c'est de demander! Aux bonheurs des aînés est financé par le Ministère de la Santé et des Services sociaux afin de soutenir le maintien à domicile des aînés. Nous recevons une subvention pour vous aider à rester à domicile le plus longtemps possible. Vous cherchez une ressource, vous avez besoin de jaser, vous avez besoin d'aide pour une réparation, des menus travaux : nous sommes là! Notre équipe fera tout son possible pour vous donner le coup de pouce dont vous avez besoin ou pour vous trouver la bonne personne pour le faire.

Nous ne sommes pas un service d'urgence. Nous ne sommes pas

disponibles 24 heures sur 24. En cas de besoin en dehors des heures d'ouverture d'Aux bonheurs des aînés, vous pouvez toujours téléphoner au 811. Une infirmière ou une intervenante sociale sera disponible 7 jours sur 7, 24 heures sur 24 pour vous répondre.

## Aux bonheurs des aînés offre

- De l'aide pour des menus travaux
- Du soutien informatique individuel sur rendez-vous
- De l'écoute, des téléphones et des visites d'amitié
- Du transport-accompagnement
- Des bonnes références
- Et plus encore!!!

Si vous n'avez besoin de rien, vous pouvez peut-être donner un peu de votre temps bénévole! Nous avons tout plein d'opportunités !

La ministre de la Culture et des Communications,  
M<sup>me</sup> Nathalie Roy, est fière de soutenir  
Aux bonheurs des aînés Lanaudière.

Québec 

# MAI 2022

| lun.<br>9h à 12h                                                                  | mar.<br>9h à 16h                                                                                | mer.<br>9h à 12h                                         | jeu.<br>9h à 16h                                                                                                                                                | ven.<br>FERMÉ                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| 2<br>Quiz santé 14h à 15h                                                         | 3<br>10h30-11h30<br>Matinées musicales<br><br>ArRoche-moi un<br>sourire 13h30 à<br>15h30        | 4                                                        | 5<br>10h à midi Cours<br>d'informatique, Initiation<br>tablette<br>13h30 à 15h30 : Tricot et<br>Jeux de société<br>13h30 : Scrapbooking<br>carte fête des mères | 6<br>FERMÉ                      |
| 9                                                                                 | 10<br>10h30-11h30<br>Matinées musicales<br><br>13h30 à 15h30 : Club<br>de photo gr.2<br>Lumière | 11<br>10h à midi<br>Club de photo gr 1:<br>Photo de près | 12<br>10h à midi Cours<br>d'informatique,<br>Facebook et Messenger<br>13h30 à 15h30 : Tricot et<br>Jeux de société<br>13h30 à 15h30 :<br>ArRoche-moi un sourire | 13<br>FERMÉ                     |
| 16<br>10h à midi Groupe<br>d'écriture des<br>mémoires<br>PM :Sortie à<br>Arbraska | 17<br>10h30-11h30<br>Matinées musicales                                                         | 18<br>10h à 12h : Mandala                                | 19<br>10h à midi Cours<br>d'informatique, Courriel<br>13h30 à 15h30 : Tricot et<br>Jeux de société                                                              | 20<br>AM Cuisine :<br>Kiwi      |
| 23<br>FERMÉ<br>Fête des<br>Patriotes                                              | 24<br>10h30-11h30<br>Matinées musicales                                                         | 25                                                       | 26<br>10h à midi Cours<br>d'informatique, Sécurité et<br>éthique<br>Pm : Sortie observation<br>d'oiseaux<br>13h30 à 15h30 : Tricot et<br>Jeux de société        | 27<br>AM Cuisine :<br>Concombre |
| 30<br>10h à midi Groupe<br>d'écriture des<br>mémoires                             | 31<br>10h30-11h30<br>Matinées musicales                                                         |                                                          |                                                                                                                                                                 |                                 |

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

450 754-2348 ou [abdalanaudiere@gmail.com](mailto:abdalanaudiere@gmail.com)

Le 8 mai prochain, ce sera la Fête des Mères. Si vous êtes maman ou grand-maman, nous vous souhaitons une très belle Fête des Mères. Nous espérons que vous serez bien entourée.

Pour cette occasion, nous avons réuni quelques vœux de nos membres à des mamans spéciales à leur cœur.

Inspirez-vous et **profitez de l'occasion pour témoigner aux mamans de votre entourage tous vos meilleurs vœux.**



Quelle chanceuse je suis! Quel bonheur de t'avoir! De pouvoir enfin de prendre dans mes bras. De pouvoir enfin t'embrasser après tant d'années d'attente. Hé oui! Je suis enfin grand-maman depuis janvier. Et ce petit miracle est arrivé grâce à cette merveilleuse jeune femme qu'est Val, la conjointe de mon fils. Ce bout de femme si courageuse, si dévouée pour ces deux petits garçons vient de donner naissance à une belle poupone qui arrive dans leur vie et surtout dans la mienne... Val, je te souhaite la plus belle Fête des Mères et en même temps, je te remercie d'être dans ma vie!

Ta Belle-maman Sylvie



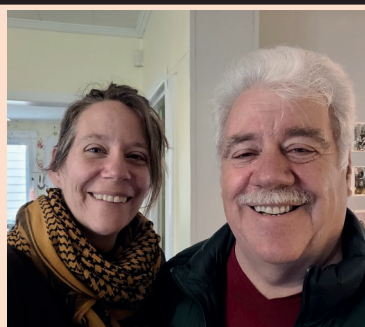
Bonjour à tous les membres d'Aux bonheurs, Je suis mère, très fière de mes trois enfants, dont 2 filles et un fils. Ils ont chacun une différente personnalité. J'ai aussi trois petits enfants charmants qui me comblent de joie. À toute ma famille, je vous fais de gros câlins et plein de bisous. J'espère vous voir à la Fête des Mères.

De votre maman Jeanne

À ma fille que j'aime,  
Tu as su tenir le fort contre vents et marées et  
je suis fier de toi!

Bonne fête des Mères

De ton père Luc



## Réussite scolaire : quel rôle pour les aînés ?

### Parce que ça prend tout un village pour soutenir un enfant!

Nos jeunes doivent sentir le soutien de toute la communauté pour bien saisir l'importance de l'éducation. La qualité de vie de chacun d'eux passe en bonne partie par l'éducation, non seulement dans leur vie, mais aussi dans la société. Une société qui compte sur une main-d'œuvre qualifiée est aussi une société en santé!

**Chacun doit participer à faire de l'éducation une valeur solidement ancrée dans la région.** Véritable frein à la pauvreté individuelle et collective, l'école doit être valorisée au quotidien dans la famille, dans la classe, chez les commerçants, à la mairie, à la bibliothèque, au parc, dans la rue, bref partout où sont les jeunes et leurs parents.

Divers éléments influencent le parcours scolaire d'un jeune. Des attitudes et des comportements tels que

- l'encourager un jeune dans ses études,
- le féliciter pour ses réalisations,
- lui exprimer de la tendresse,
- avoir des attentes élevées et une attitude positive vis-à-vis de l'éducation, de l'école et des tâches scolaires,
- encourager la lecture,
- favoriser le développement des habiletés sociales

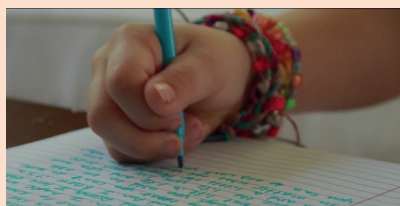
ont des effets positifs sur la réussite du jeune.

### Les aînés sont invités à soutenir les jeunes de nos communautés!

Pour en apprendre davantage : visitez le site du Comité régional de valorisation de l'éducation.

[www.crevale.org](http://www.crevale.org)

## Échange de cartes entre jeunes et aînés

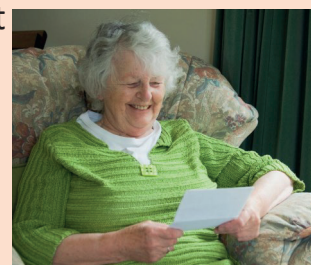


Tout au long de l'année scolaire, des jeunes de 6<sup>e</sup> année et des

aînés membres d'Aux bonheurs des aînés ont échangé des cartes. Ils et elles se sont écrit quatre fois chacun. Dans ces échanges, on a senti un réel intérêt des jeunes pour les aînés et des aînés pour les jeunes. Des liens se sont tissés. Les jeunes se sont surpassés pour écrire aux aînés. Les aînés

ont mis tout leur cœur pour encourager les jeunes dans leurs études.

En juin, un pique-nique sera organisé pour que les jeunes et les aînés qui se sont écrit se rencontrent enfin! Une activité d'art sera proposée et le résultat sera exposé dans les bibliothèques municipales.



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

**450 754-2348 ou [abdalanaudiere@gmail.com](mailto:abdalanaudiere@gmail.com)**



## ***Pont payant : Samedi 28 mai***

À l'entrée du pont de Crabtree, devant la Crèmerie du Pont, Aux bonheurs des aînés sera présent afin d'amasser les précieux dons des citoyens et citoyennes.

Vous aimeriez vous joindre à nous? Ça tombe bien, nous sommes à la **recherche de bénévoles pour offrir une heure ou deux de leur temps!**

Toute la journée, de 7h30 à 16h30

Vous ne pouvez pas être présent mais vous souhaitez soutenir notre organisme, des **reçus de charité seront émis pour chaque don de 20\$ et plus.**

Contactez-nous au 450-754-2348 ou par courriel : [abdalanaudiere@gmail.com](mailto:abdalanaudiere@gmail.com)



## **Grand ménage du printemps Mardi 24 mai 2022 de 9h00 à midi**

Une fois par année, nous faisons le grand ménage du local. **Une corvée festive que nous réalisons ensemble avec les membres bénévoles qui ont envie de venir donner un peu de leur temps. Dans le respect des capacités de chacun et chacune.**

**Nous offrons le dîner aux personnes qui viendront nous donner un coup de main.**



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

**450 754-2348 ou [abdalanaudiere@gmail.com](mailto:abdalanaudiere@gmail.com)**

## Dancez pour garder la forme!

Les **mardis soirs** à compter du 17 mai 2022

À Saint-Thomas, à **18h30**, sous le dôme couvert de la patinoire extérieure

Pour tous les membres d'Aux bonheurs des aînés

Animé par Magali  
Dudemaine de  
l'École de danse  
Symbiose



## Zoo—Animation

Le mardi 31 mai en matinée, nous aurons de la compagnie dans nos locaux: des animaux plus attachants qu'on pourrait le penser!

Annie Dauphin, animatrice en zoothérapie et zoo-animation, se présentera au local avec un lapin, un cochon d'Inde et un rat. Dans le but de déconstruire nos idées préconçues sur ces animaux et de nous familiariser avec ces petites bêtes plutôt charmantes, nous prendrons les animaux dans nos bras et nous nous raconterons nos propres histoires d'animaux de compagnie!



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

**450 754-2348 ou [abdalanaudiere@gmail.com](mailto:abdalanaudiere@gmail.com)**

**1<sup>ère</sup> chronique : la lessive**

Vous souhaitez contribuer à protéger la planète pour vos petits-enfants et arrière-petits-enfants ? Cette chronique vous présentera à chaque bulletin des gestes du quotidien qui sont faciles à intégrer et qui feront une différence.

Pour faire une lessive plus écologique, voici quelques options :

- **Faire le lavage à l'eau froide** (économie d'énergie.)
- **Étendre votre linge à sécher à l'extérieur** et utiliser moins souvent la sècheuse (économie d'énergie.)
- **Ne pas utiliser d'eau de javel.**

Contrairement au but recherché, désinfecter systématiquement la maison affaiblit les défenses immunitaires des occupants. L'eau de Javel est un *biocide* puissant ce qui signifie qu'il tue toute forme de vie. Le problème c'est que pour une utilisation régulière son action est bien trop puissante. Elle en devient alors dangereuse.

En effet, les produits désinfectants rompent l'équilibre nécessaire entre les « bonnes » bactéries et les autres dites « pathogènes ». Si cet équilibre est perturbé, certains germes pathogènes vont se développer aux dépens des autres et augmenter le risque de contamination et de maladie.

Lors de sa production, de son utilisation puis de son rejet avec les eaux domestiques, le chlore libéré peut se combiner à des molécules organiques (contenues dans les sols, les eaux et l'air) et former des organo-chlorés, composés toxiques, persistants et qui s'accumulent dans les chaînes alimentaires.



**Ne pas utiliser d'assouplissant** (il laisse des produits chimiques sur les vêtements et qui se répandent dans l'eau de rinçage jusque dans la nappe phréatique et les rivières.)

On peut fabriquer son propre assouplissant maison. Dans une bouteille, versez 500 ml d'eau, 250 ml de vinaigre blanc et 10 gouttes d'huile essentielle de lavande ou de citron, mélangez vigoureusement. Versez un bouchon du mélange dans le bac de rinçage de votre machine à laver.

- **Ne pas utiliser de produits nettoyants parfumés.**

Actuellement, dans la composition d'un parfum, 50 à 90% des ingrédients proviennent de la synthèse chimique. Des études ont montré les dangers à utiliser certains produits qui diffusent des parfums à travers la maison. Que ce soit des encens ou des bougies parfumées, ils sont trop nombreux sur le marché à contenir des substances dérivées du pétrole.

Conséquence, lors de leur diffusion, des substances nocives sont dégagées comme des phtalates (solvants), des muscs aromatiques et des composants organiques volatils (COV) comme le benzène et le formaldéhyde.

**Vous avez envie de vous joindre au Comité Journal et de tenir la chronique environnement ?**

Contactez-nous : 450 754-2348 ou [abdalanaudiere@gmail.com](mailto:abdalanaudiere@gmail.com)



## Billard

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

**Les mardis entre  
13h30 et 15h30**



**Vous devez vous inscrire!**

## Mise en forme

**La session régulière commencée en février se poursuit jusqu'à la mi-juin.**

Plusieurs entraînements se poursuivent pendant tout l'été. Dès que la température le permettra, les entraînements se feront au parc, à l'extérieur.

- ⇒ Cardio muscu à Crabtree les lundis matins
- ⇒ Zumba à Saint-Paul les mardis matins
- ⇒ Cardio muscu à Sainte-Marie-Salomé les mercredis matins
- ⇒ Cardio muscu à Saint-Paul les jeudis matins



## Scrapbooking :

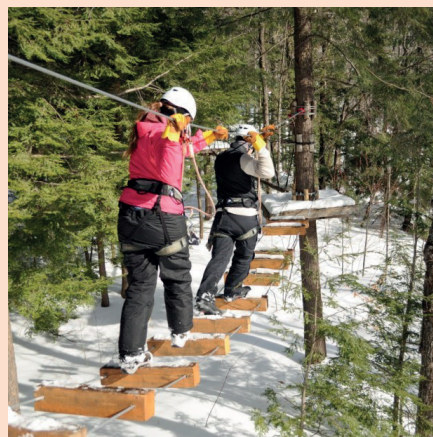
**Jeudi 5 mai en après-midi**  
Fabrication de carte pour la  
fête des Mères



## Arbraska

**Parcours d'arbre en arbre**

**Lundi le 16 mai en après-midi**



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

**450 754-2348 ou [abdalanaudiere@gmail.com](mailto:abdalanaudiere@gmail.com)**



## Mots cachés

### MOT DE 9 LETTRES

Coquillage comestible appelé aussi vigneau

|            |         |           |             |              |           |           |
|------------|---------|-----------|-------------|--------------|-----------|-----------|
| A          | B       | E         | I           | L            | Q         | T         |
| abonnement | biper   | écimage   | ibis        | logos        | quarte    | targe     |
| acabits    | brout   | enseignes | iconoclaste | M            | R         | tourments |
| accostage  | brute   | ethnie    | illico      | membru       | résider   | trillion  |
| algies     | C       | F         | insomnie    | N            | résidu    | U         |
| amers      | cégep   | filetage  | inusable    | nageur       | S         | unique    |
| antre      | cochet  | G         | J           | P            | sélectif  | V         |
| apéro      | cohue   | globe     | jeûner      | poinçonné    | souci     | varia     |
| artel      | créneau | H         | K           | pointilleuse | subjaçant | vasard    |
| aunaie     | cruels  | habitable | kiwi        | prêteur      | surfait   |           |
| avancée    | D       | harmonie  |             |              |           |           |
|            | dépaysé |           |             |              |           |           |

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| B | S | H | L | O | G | O | S | E | P | R | S | T | I | B | A | C | A |
| E | T | A | I | E | B | O | L | G | G | O | U | E | O | I | W | I | K |
| N | N | B | S | R | E | M | A | U | N | A | I | E | T | R | A | U | Q |
| S | E | I | G | L | A | S | O | U | C | I | T | N | T | H | E | G | O |
| E | M | T | T | N | E | C | A | J | B | U | S | S | C | E | N | P | U |
| I | R | A | R | E | N | U | E | J | R | F | T | E | O | O | R | I | A |
| G | U | B | A | A | T | I | R | E | U | I | F | I | R | C | N | P | E |
| N | O | L | G | B | N | U | D | C | D | T | I | D | A | T | C | N | N |
| E | T | E | I | M | O | I | R | L | I | C | L | E | A | F | N | A | E |
| S | U | P | O | T | S | N | E | B | S | E | E | P | I | E | R | A | R |
| R | E | S | U | E | E | T | N | I | E | L | T | A | R | U | I | U | C |
| R | N | O | R | R | R | H | B | E | R | E | A | Y | A | H | N | U | S |
| I | R | E | G | A | M | I | C | E | M | S | G | S | V | O | U | N | N |
| B | E | T | R | I | L | L | I | O | N | E | E | E | A | C | S | I | E |
| E | T | S | A | L | C | O | N | O | C | I | N | A | S | I | A | Q | G |
| E | S | U | E | L | L | I | T | N | I | O | P | T | A | L | B | U | R |
| P | E | G | E | C | H | A | R | M | O | N | I | E | R | L | L | E | A |
| U | R | B | M | E | M | E | E | C | N | A | V | A | D | I | E | U | T |

## Nouvelle chronique « Croissance personnelle »

Par Marie Jetté, membre et résidente de Saint-Paul

### Croissance personnelle ? Pourquoi pas!

Actuellement dans le cadre de ma démarche personnelle, j'essaie de développer davantage de pleine conscience et d'autocompassion. J'utilise comme guide le livre de Christopher K. Germer : « L'autocompassion, l'indulgence avec soi-même ». Je lis ce livre très lentement, quelques pages à la fois, ce qui me laisse le temps de faire les apprentissages dont j'ai besoin pour bien vieillir. J'avais le goût de vous partager cette lecture qui pour moi est une belle trouvaille. Non seulement, elle m'apporte des connaissances supplémentaires mais elle m'aide surtout à **mieux me vivre, à mieux goûter à ma vie et mieux goûter à la vie.**

Voici un court extrait contenant un poème que j'ai trouvé particulièrement éloquent en ce qui a trait à la façon de **mieux se traiter soi-même.**

Voilà l'extrait que j'ai relu plusieurs fois et qui me donne le goût de me prodiguer plus de bonté, envers moi comme envers les autres.

Parce qu'on connaît tous l'adage disant que :

« La charité bien ordonnée commence par soi-même. » Il est tout aussi vrai de dire que : « La bonté bien ordonnée commence aussi par soi-même! »

Bonne croissance et  
**bonté pour toutes et tous!**

Marie



« La métaphore de l'hôte accueillant traduit bien le subtil mélange de bienveillance et de pleine conscience qu'est l'autocompassion. Jugez-en d'après ce poème de Rumi, poète perse du XIII<sup>e</sup> siècle.

L'être humain est une auberge;  
Chaque matin une nouvelle arrivée  
Une joie, une tristesse, une bassesse,  
Un moment d'éveil  
Survient sous la forme d'un visiteur inattendu.

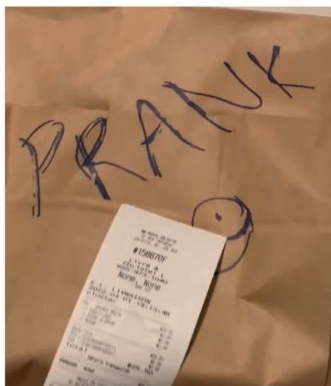
Accueille-les et divertis-les tous!  
Même s'il s'agit d'une foule de peines  
Qui emportent violemment  
Tous tes meubles,  
Fais honneur à chacun de tes hôtes,  
Peut-être fait-il de la place en toi  
Pour quelque joie nouvelle!

Les idées noires, la honte, la malveillance,  
Accueille-les à ta porte en souriant  
Et invite-les à entrer.  
Remercie tous ceux qui viennent  
Parce que chacun d'eux a été envoyé  
Comme un guide venu de l'au-delà.

«Accueille-les et divertis-les tous!» : la bonté ouvre la porte à toutes les sensations, qu'elles soient bonnes ou mauvaises. Il n'est pas question de favoriser une émotion plutôt qu'une autre, repoussant les unes et en cachant d'autres. Tout comme une aimable hôtesse peut donner congé à des invités plus heureux qu'à leur arrivée, la bonté tend à transformer positivement nos émotions.»



*Pour le poisson d'avril, les intervenantes nous ont fait une blague vraiment pas drôle. Elles nous ont fait croire que la maison des jeunes allait fermer, car Kruger devait la démolir pour construire un stationnement. Cela nous a rendu tristes et en colère, nous voulions protester pour empêcher la démolition.*



*De plus, nous sommes allés cogner chez Kruger et nous avons téléphoné à la compagnie pour nous assurer que c'était vrai, mais on ne nous a pas répondu, donc on a cru que c'était réel. Les intervenantes nous ont fait croire à cette blague durant deux heures !!!!! C'était beaucoup trop long, elles ont même fait une publication sur internet pour pousser leur blague. Il y en a qui ont pleuré et même appelé leurs parents. Finalement, elles se sont bien rattrapées puisqu'elles ont commandé un dessert, des Mrs puffs, pour qu'on puisse se régaler. Sur la boîte du dessert, il était écrit « poisson d'avril ». Bref, cela nous a fait vivre beaucoup d'émotions, mais une chance, ça s'est bien fini.*





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

☎ 450 754-2348

@ abdalanaudiere@gmail.com

f Aux bonheurs des aînés Lanaudière

### 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, animatrice-gestionnaire

**Notre site internet : [www.auxbonheursdesaines.com](http://www.auxbonheursdesaines.com)**

## Nouveau ! Courrier des lecteurs

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

Je vous invite à m'écrire pour me faire part de vos questionnements, de vos souvenirs, de vos pensées... Je me ferai un plaisir de recevoir vos courriers, de les lire attentivement et d'y répondre avec le plus grand soin. À la sortie de chaque bulletin, je répondrai à quelques-uns de vos questionnements dans le bulletin et partagerai vos messages de façon anonyme.

Par exemples :

L'autre jour, je me demandais : « Est-ce qu'on peut congeler un pot de sauce acheté du commerce ? » « Sinon, on peut le garder combien de jour au frigo ? »

« C'est quoi une vespasienne ? Je l'ai lu dans un livre et je n'avais pas de dictionnaire sous la main. »

« Vous souvenez-vous du cinéma sur Saint-Viateur ? Vous souvenez-vous des tavernes pour hommes seulement ? »

« Est-ce qu'il y a encore des laitiers qui font du porte-à-porte ? »

« Comment on fait pour que les oignons deviennent plus gros dans notre potager ? Les miens semblent toujours rester petits en comparaison avec ceux de l'épicerie. »

Voilà! Quelques exemples. J'ai très hâte de vous lire, relire et répondre dans le prochain bulletin Le P'tit Bonheur. Est-ce que l'ascenseur de nos communications fonctionnera au-delà de mes attentes ? Je l'espère.

Ginette



### Pour m'écrire :

#### Par courriel :

[courrierlecteurABDA@gmail.com](mailto:courrierlecteurABDA@gmail.com)

#### Par la poste :

Courrier des lecteurs ABDA

33, 8e Rue, Crabtree (Québec) J0K 1B0