

# Le P'tit Bonheur

*Aux bonheurs des aînés Lanaudière*

*Volume 4 Numéro 7 mai-juin 2023*

## Pourquoi intégrer le club de marche d'Aux bonheurs des aînés ?



Parce que la marche est l'une des activités physiques la mieux adaptée à votre corps. En plus, vous n'avez besoin d'aucun équipement particulier. Vous pouvez commencer à votre rythme et développer votre forme physique à chaque semaine. Lors des clubs de marche d'Aux bonheurs, il y a **des marcheurs et marcheuses de toutes les vitesses**. Des hommes et des femmes de tous âges. Vous pourrez **jaser avec des retraités comme vous** et vous ne verrez même pas le temps passer!

**L'activité physique retarde la perte d'autonomie et la maladie d'Alzheimer.**

Passer d'un mode de vie inactif à un mode de vie actif est possible à tout âge et dans n'importe laquelle des situations. Aux bonheurs des aînés, nous désirons vous offrir toutes sortes d'opportunités de bouger. Les clubs de marche sont **de 11h à 11h45 le matin**, juste avant de dîner. Vous pouvez vous lever tard et nous rejoindre. Vous pouvez faire toutes vos courses ou vos tâches le matin et venir nous rejoindre ensuite. Nous nous retrouvons **deux fois par semaine : le mardi à Saint-Paul et le jeudi à Crabtree.**

**Inscrivez-vous ! C'est le temps ! Le printemps est enfin là.**

### Sommaire :

- Calendriers Mai et juin
- Club des sportifs
- Nouvelles animatrices
- Conférences Santé
- Se mettre à la course ?
- Chronique Environnement
- Photographie et sorties printanières
- Vieillir : accueillir et intégrer
- Besoin de bénévoles
- Potagers
- Prendre soin de soi
- Club de réparateurs ?

### Pont payant

Quand : Samedi 27 mai 2023

De 7h30 à 16h00

Où : Au pont devant la crèmerie

Comme chaque année, Aux bonheurs des aînés tiendra un *pont payant* la dernière fin de semaine de mai. Si vous désirez **être bénévole** avec nous, il y a des plages horaires de 2hrs à combler.

Si vous désirez **faire un don**, n'hésitez pas à passer entre 7h30 et 16h00 au coin du pont à Crabtree.

Videz votre petit cochon! Nous prenons les 1¢, les 5 ¢, les 10 ¢, les 25¢, les 1\$, les 2\$, les 5\$, les 10\$, les 20\$... Parce que c'est avec des cents qu'on fait des piastres et c'est avec des piastres qu'on fait des belles activités! Vos dons sont essentiels pour nous permettre de poursuivre toutes les belles activités que nous vous offrons gratuitement.

Si vous désirez faire un **don de plus de 20\$ et obtenir un reçu pour vos impôts : passez au local !**



# Mai 2023

Lundi

9h à 12h

Mardi

9h à 16h

Mercredi

9h à 12h

Jeudi

9h à 16h

Ven

FERMÉ

<b>1</b>	<b>2</b> AM : Atelier d'anglais 10h30-11h30 Matinées musicales 11h Club de marche St-Paul	<b>3</b> Atelier de cuisine intergénérationnelle  PM : Arbraska	<b>4</b> 9h30-10h30 Course 11h Club de marche Crabtree 13h30-15h30 Tricot, jeux et billard	<b>5</b> FERMÉ
<b>8</b>  Rencontre avec Rosario Quiroz (Pérou)	<b>9</b> AM : Atelier d'anglais 10h30-11h30 Matinées musicales 11h Club de marche St-Paul 14h Conférence Quel âge ont vos oreilles ?	<b>10</b> Atelier de cuisine intergénérationnelle  PM AGA FADOQ Crabtree	<b>11</b> 9h30-10h30 Course 11h Club de marche Crabtree 13h30-15h30 Tricot, jeux et billard	<b>12</b> FERMÉ
<b>15</b> 10h-12h Groupe d'écriture	<b>16</b> AM : Atelier d'anglais 10h30-11h30 Matinées musicales 11h Club de marche St-Paul 14h Conférence Soins des dents	<b>17</b> AM : prendre soin de soi : soin des pieds	<b>18</b> 9h30-10h30 Course 11h Club de marche Crabtree 13h30-15h30 Tricot, jeux et billard PM AGA FADOQ Saint-Paul	<b>19</b> 9h30-12h Club de tir
<b>22</b> FERMÉ Congé férié Journée des patriotes	<b>23</b> AM : Atelier d'anglais 10h30-11h30 Matinées musicales 11h Club de marche St-Paul PM Échange de vivaces	<b>24</b>  PM : Visite Bonsai Gros Bec	<b>25</b> 9h30-10h30 Course 11h Club de marche Crabtree 13h30-15h30 Tricot, jeux et billard	<b>26</b> FERMÉ
<b>29</b>	<b>30</b> AM : Atelier d'anglais 10h30-11h30 Matinées musicales 11h Club de marche St-Paul	<b>31</b> AM : cours photos Snapseed PM : Club de lecture	<b>1er Juin</b>	

# Juin 2023

Lundi 9h à 12h	Mardi 9h à 16h	Mercredi 9h à 12h	Jeudi 9h à 16h	Ven FERMÉ
			<b>1er</b> 11h Club de marche Crabtree  13h30-15h30 Tricot, jeux et billard	<b>2</b> FERMÉ
<b>5</b>  14h Conférence Enfance Libre Lanaudière	<b>6</b> 10h30-11h30 Matinées musicales 11h Club de marche St-Paul  PM : prendre soin de soi : styliste vestimentaire	<b>7</b> Atelier de cuisine intergénérationnelle  Plantation Potager  PM : <b>Cirque</b>	<b>8</b> Plantation Potager 11h Club de marche Crabtree 13h30-15h30 Tricot, jeux et billard	<b>9</b> FERMÉ
<b>12</b> 10h-12h Groupe d'écriture  PM : <b>Golf</b>	<b>13</b> 10h30-11h30 Matinées musicales 11h Club de marche St-Paul  PM : Remise golf en cas de pluie le 12 juin	<b>14</b> Plantation Potager  PM : <b>Sortie Vieux Terrebonne</b>	<b>15</b> Plantation Potager  11h Club de marche Crabtree 13h30-15h30 Tricot, jeux et billard	<b>16</b> FERMÉ
<b>19</b>  Rencontre Mon Afrique à Lanaudière	<b>20</b> 10h30-11h30 Matinées musicales 11h Club de marche St-Paul  PM : prendre soin de soi : soin de la peau	<b>21</b> Journée mondiale du yoga  PM : Club de lecture	<b>22</b> Autodéfense 11h Club de marche Crabtree 13h30-15h30 Tricot, jeux et billard	<b>23</b> FERMÉ Congé férié St-Jean

# Club des sportifs

## Golf

**Lundi 12 juin en PM**

Apprenez avec un pro les coups d'approche, les coups roulés et l'élan complet.



Une activité pour les débutants, les intermédiaires et les joueurs avancés.

Au Centre de golf de Lanaudière à L'Assomption



## Cirque

**Mercredi 7 juin en PM**

Venez tester l'équilibre sur objet (monocycle, rolla bola), le cirque aérien (tissus, trapèze, cerceau, corde lisse, etc.), la jonglerie (balles, foulards, quilles, diabolo et hula hoop) et l'acrobatie (au sol, trampoline, mains-à-mains.)

En collaboration avec l'École de cirque Hop Là à Joliette



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 !

## Tir sportif

**Vendredi 19 mai en AM**

Vous aurez la chance de tester le tir de 22LR, de 9mm, de 38SP et de 45 ACP. Vous vous sentirez comme un cowboy ou une cowgril, un.e Dalton ou un.e policier.ère!



En collaboration avec le Club de tir de Lanaudière à Joliette

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

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

## Des nouvelles animatrices POUR VOUS!



Mon nom est Guylaine Joly et je suis d'abord une membre du Bonheurs des aînés. Je travaille depuis peu avec l'équipe des animatrices à raison de 2 jours par semaine.

Je suis une retraitée du réseau de la santé. J'ai travaillé comme hygiéniste dentaire au CLSC d'Autray pendant 35 ans auprès des garderies et des

écoles primaires principalement.

Lorsque j'ai pris ma retraite en 2017, j'ai continué à travailler à temps partiel en cabinet dentaire privé. Dernièrement, j'ai participé à la campagne de vaccination contre la covid-19 et la grippe en tant que vaccinatrice.

Je suis mariée à Stéphane, infirmier retraité, lui aussi toujours actif dans une RPA de la région. J'ai 2 enfants : une fille de 31 ans qui a elle-même 3 enfants et un fils de 28 ans.

En prenant ma retraite, j'ai réalisé le rêve d'apprendre la musique. Je joue maintenant dans le Grand Orchestre de Joliette comme clarinettiste et je prends des cours de piano depuis 5 ans. J'aime aussi peindre.

Je suis une sportive « modérée! » J'aime le vélo, le ski, la raquette, la planche à pagaie, la marche en forêt, tant que le plaisir y est. Je ne suis pas du tout compétitive et je déteste suer à l'effort.

Je suis une amoureuse folle des animaux. J'ai un chien que j'adore, j'ai fait un peu d'ornithologie, j'aime tout ce qui a des plumes ou des poils.

Au plaisir de jaser ensemble,  
Guylaine Joly

Je m'appelle Chloé Côté, j'ai 23 ans et je suis étudiante de l'Université Laval en intervention. Mon parcours universitaire est principalement orienté vers la gérontologie (étude des phénomènes du vieillissement) et l'intervention psychosociale (soutenir les personnes qui font face à des difficultés.)



J'ai commencé à travailler en tant qu'intervenante communautaire au printemps 2021, auprès d'une clientèle vieillissante qui présentait une déficience intellectuelle et/ou des problèmes de santé mentale. J'ai ensuite poursuivi dans le réseau de la santé, au CISSS de Lanaudière en tant qu'éducatrice spécialisée.

On me décrit souvent comme quelqu'un de calme, discrète et avec une grande écoute. Toujours prête à aider les autres quand ils en ont le besoin. On dit aussi de moi que je suis une personne sportive et qui adore le plein air. Je pratique toutes sortes de sports et activités dont ; la raquette, le kayak, le vélo, la randonnée, le soccer, la planche à neige, le hockey, la pêche (surtout la perchaude, miam!)

J'ai bien hâte de vous rencontrer, de faire des activités et de discuter avec vous. Je serai présente dès le 8 mai, pour tout l'été, du lundi au jeudi!

Au plaisir de vous rencontrer!  
Chloé Côté

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

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

## Conférences santé

### Santé des dents

Mardi 16 mai à 14h00

Avec Guylaine Joly,  
technicienne en hygiène  
dentaire

Comment prendre soin de  
ses dents et de sa prothèse?  
Quels produits utiliser?  
Soin des gencives et de la  
bouche en vieillissant.



### Quel âge ont vos oreilles ?

Mardi 9 mai à 14h00



Qu'est-ce que la surdité?  
Comment la détecter?  
Quelles sont les ressources  
médicales pour votre audition?  
Quelles aides techniques  
pouvez-vous vous procurer  
pour vous aider dans votre  
quotidien?  
Quelles sont les stratégies de  
communication efficaces pour  
les personnes malentendantes  
ou sourdes?

### Enfance Libre Lanaudière

Lundi 5 juin à 14h00



Que faire si un de vos petits-  
enfants vous confie être victime  
d'agression ? Comment  
réagir ? Quoi faire pour prévenir  
les agressions sexuelles ?  
Comment être un adulte allié ?  
Par une animatrice de  
l'organisme Enfance Libre  
Lanaudière

### Se mettre à la course avec Rachel

Vous vous dites que peut-être que vous pourriez essayer... Vous pensez que c'est difficile « pour votre âge » ?



Mais c'est possible! Sous la supervision d'un entraîneur professionnel, nous vous offrons la chance de tenter d'apprendre la course, étape par étape, sans blessure. Venez vous amuser et mettre votre cœur au défi. Probablement les jeudis matins. À confirmer suite aux inscriptions!

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

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

## Chronique environnement : récupérer le verre autrement

### Le conteneur ou le bac?

Pourquoi déposer le verre dans le conteneur de la municipalité Sainte-Marie-Salomé plutôt que de le mettre dans son bac de récupération? Le verre représente environ 20 % de l'ensemble des matières recyclables des centres de tri. Les méthodes actuelles du tri du verre ne sont pas optimales de sorte qu'il peut être contaminé par d'autres matières. En déposant les contenants de verre tels que bouteilles, flacons, bocaux et pots dans la bonne section du conteneur selon qu'ils soient transparents ou colorés, ceci permet d'avoir du verre dont la pureté s'approche du 100 %.

Il est important de **retourner les bouteilles consignées chez le marchand** afin qu'elles soient réutilisées directement une fois lavées et réutilisées plutôt que recyclées.

### Comment le verre est-il recyclé?

Lorsque le conteneur est rempli de verre, il est transporté à un centre de traitement du verre. Il est ensuite **broyé en une fine poudre**, appelée **calcin** qui est fondu au four pour se transformer en une pâte molle, qui est par la suite moulée ou soufflée pour devenir à nouveau un produit en verre tout neuf. Pour permettre de **recycler le verre à l'infini**, la qualité du calcin est fondamentale. Il ne doit donc contenir que du verre. Voilà pourquoi il est si important de le trier adéquatement. Le verre à vitre, la vaisselle, les verres à boire, les miroirs, les tubes fluorescents, les plats ou casseroles en verre ont une composition chimique différente du verre d'emballage ménager, ce qui

rend impossible leur intégration au calcin utilisé dans les fours verriers produisant des bouteilles ou des bocaux.

### Quel est l'impact du recyclage du verre sur l'environnement?

Tout d'abord, le recyclage adéquat du verre permet d'éviter qu'il ne se retrouve à l'enfouissement. Le transport direct du verre du conteneur à l'entreprise qui le transforme permet de réduire les coûts tant pour le transport que pour la transformation.



Il permet également de réduire les risques de blessure des employés des centres de tri qui peuvent manipuler du verre brisé provenant des bacs de recyclage. Fondre du calcin pour fabriquer du verre neuf demande moins d'énergie que de traiter les matières premières entrant dans la composition du verre. Les économies d'énergie réalisées grâce à l'utilisation du calcin se traduisent par une diminution de la pollution atmosphérique, notamment de l'émission de gaz carbonique (CO<sub>2</sub>). Le recyclage du verre limite aussi les prélèvements directement dans la nature de matières premières telles que la silice, la soude et la chaux. De plus, puisque le verre peut remplacer le sable dans plusieurs applications, sa réutilisation permet aussi de

réduire la demande du sable, qui est une ressource non renouvelable vouée à disparaître. Le verre recyclé en ajout cimentaire peut être intégré à des trottoirs, bordures ou autres ouvrages de béton. Le verre recyclé peut également être utilisé en produits abrasifs ou dans la fabrication de laine isolante.

### Quoi faire avant de déposer le verre dans le conteneur?

- Retirer les couvercles des bocaux et les bouchons des bouteilles;
- Rincer légèrement les contenants pour en retirer le surplus;
- Ne pas retirer les étiquettes car le papier est éliminé au cours du processus de recyclage;
- Enlever les collerettes de métal ou de plastique.

Nous comptons sur la responsabilisation de chacun des citoyens pour déposer son verre dans le conteneur. Gardons toujours en tête que chaque geste compte!

### Conteneur situé au garage municipal au 690 chemin St-Jean à Sainte-Marie-Salomé

Line Besner et les participant.e.s au Mouvement environnement Sainte-Marie-Salomé



# Club de photos d'Aux bonheurs des aînés

## Expositions de photos



Aux bonheurs des aînés propose à ses membres de présenter leurs photos dans différents lieux et contextes.

### À voir dans les prochains mois :

Mme Josée Benoit : photos d'oiseaux, dans nos locaux en avril et mai (en cours)

M. Pierre Lespérance : photos des bénévoles au Parc de l'Érablière en juin (en préparation)

**Vous rêvez d'exposer vos photos...**

**Parlez-en à une animatrice de l'équipe!**

## Cours avec Jessica Gravel

**Mercredi le 31 mai à 10h00**

Un cours pour apprendre à utiliser le logiciel Snapseed. Ce logiciel permet de modifier vos photos (un peu comme PhotoShop mais le logiciel est gratuit!)



## Sorties « photos »

### Bonsaï Gros Bec

Mercredi 24 mai en PM

### Vieux-Terrebonne

Mercredi 14 juin en PM

Visites guidées et collation,  
Covoiturage offert

Pour les photographes amateurs **et** tous  
les membres d'Aux bonheurs des aînés.



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

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

## Vieillir : accueillir et intégrer

### Rosario Quiroz

**Lundi 8 mai 2023 à 10h30**

Membre d'Aux bonheurs des aînés, résidente de Saint-Paul, Mme Rosario viendra nous partager son parcours migratoire et nous parler de son pays d'origine : Le Pérou. Elle nous fera même déguster le Causa limeña, une recette péruvienne traditionnelle.



### Mon Afrique à Lanaudière

**Lundi 19 juin à 10h30**

Des nouveaux arrivants du Cameroun et de la Côte d'Ivoire, impliqués dans l'organisme Mon Afrique à Lanaudière viendront nous parler de leur pays d'origine et de leur parcours migratoire. Nous

goûterons  
d'alofo et les  
beignets  
d'haricots!



### Aux bonheurs des aînés a besoin de vous!

#### Nous cherchons des bénévoles pour :

- Laver l'auto de l'organisme régulièrement (intérieur—extérieur)
- Laver les fenêtres
- S'occuper de la pelouse
- Passer la balayeuse, une fois par semaine dans la grande salle du garage
- Faire le tri et l'époussetage des casse-têtes une fois aux deux semaines
- Faire du transport-accompagnement

Faites nous signe!

Parce que c'est pour nous, avec vous, tous ensemble qu'on y arrivera.

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

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

## La saison des potagers

### Échange de vivaces

Mardi 23 mai à 13h30

Entre membres

Venez échanger des trucs et des plants de vivaces



### Plates-bandes nourricières

En faisant l'ajout d'une rampe d'accès à notre local, nous avons défait l'ancien aménagement paysager. C'est pourquoi, au cours de l'été, Aux bonheurs des aînés refera ses plates-bandes et vous offrira un atelier sur les « plates-bandes nourricières.»

Pourquoi ne pas créer un aménagement qui est beau et qui se mange ?!!

Donnez votre nom pour nous donner un coup de pouce!



### Plantation en bacs surélevés

Venez semer avec nous des plantes médicinales et poser toutes vos questions de jardinage à Mme Édith Lachapelle, de l'entreprise À fleur de pot.

Mercredi 7 juin à 9h30 (Crabtree)

Jedi 8 juin à 9h30 (Saint-Paul)

Mercredi 14 juin à 9h30 (Sainte-Marie-Salomé)

Jedi 15 juin à 9h30 (Crabtree)



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

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

## Spécial : prendre soin de soi

Lors des inscriptions, la priorité sera accordée aux personnes qui vivent seules

### Soin des pieds

**Mercredi 17 mai à 10h**

**Avec Julie, la directrice !**

Venez chouchouter vos pieds tout en discutant



### Soin de la peau du visage en vieillissant

**Mardi 20 juin à 14h**

**Avec Mme Annie, Le Coin beauté**



### Styliste vestimentaire

**Mardi 6 juin à 14h**

**Avec Marie-Claude Gaudreau  
de L'Habit fait le moine**

Venez découvrir les vêtements qui avantagent votre silhouette et connaître comment agencer les éléments à la mode et ce qui se trouve dans votre garde-robe.



### Cours d'autodéfense

**Jeudi le 22 juin à 9h30**

**(Même professeur que le cours de boxe)**

Pas besoin d'être karatéka pour réagir et se défendre. Venez apprendre des petits trucs simples et efficaces pour repousser un agresseur potentiel



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

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



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

☎ 450 754-2348

@ abdalanaudiere@gmail.com

f Aux bonheurs des aînés Lanaudière

**Notre site internet :**

**[www.auxbonheursdesaines.com](http://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

## Fête de la Famille

Le samedi 3 juin à Crabtree

Le samedi 10 juin à Saint-Paul

L'Équipe d'Aux bonheurs des aînés sera présente pour animer un kiosque. Des activités intergénérationnelles vous seront proposées. Venez nous voir avec vos enfants et vos petits enfants.

Si vous avez envie de donner un coup de pouce bénévole, faites-nous signe!



## Un club de réparateurs ? Est-ce que cela pourrait vous intéresser ?

Êtes-vous du genre à ouvrir votre grille-pain ou votre radiocassette pour tenter de les réparer ? Savez-vous qu'il existe de plus en plus de club de réparateurs au Québec. Il y a des tutoriels sur le web pour apprendre à réparer plusieurs objets usuels. Faire partie d'un club de réparateurs pourrait vous intéresser ? Faites-nous signe!

