

Le P'tit Bonheur

Aux bonheurs des aînés Lanaudière

Volume 5 Numéro 6

Le printemps est enfin arrivé ! Il est temps de passer du temps à l'extérieur, à embellir son environnement, à prendre une marche dans le quartier, à saluer ses voisins et à regarder les enfants apprendre à faire du vélo. Souriez à ce qui vous entoure ! Lorsque vous êtes membre d'Aux bonheurs des aînés, vous avez accès à toutes les activités gratuitement. Vous devez toujours vous inscrire. Si vous ne pouvez finalement pas participer à une activité à laquelle vous étiez inscritE, veuillez svp nous en aviser par téléphone. Nos activités se poursuivront tout l'été. Soyez-y en grand nombre. Le bonheur s'y cache!!!

Sommaire

- Calendriers mai et juin
- Conférences
- L'équipe d'ABDA
- Politiques MADA
- Fêtes de la famille
- Gérer son énergie et réduire sa fatigue
- Ateliers de cuisine intergénérationnels
- Activités sportives et support à vélo
- Sorties et visites
- Sorties de vélo
- Grand ménage et corvée
- Ateliers de jardinage
- La marche: une prescription naturelle
- Café rencontre mensuel
- Randonnée du Patrimoine
- Pépinière Montcalm
- Aide pour menus travaux
- Pont payant
- Lire et faire lire
- Spectacle de Caro

Semaine de l'action bénévole

La semaine du 14 au 20 avril était dédiée à tous les bénévoles du Québec. Aux bonheurs des aînés en a profité pour remercier ses bénévoles en les invitant pour un déjeuner. Ce sont une soixantaine de personnes, lors de 3 déjeuners différents, qui ont participé avec plaisir à cette activité reconnaissance.

Nous tenons à remercier tous ceux et toutes celles qui s'engagent Aux bonheurs des aînés. Nous pouvons ainsi continuer à offrir autant aux aînés qu'à la communauté. **MERCI !**



Mai 2024

Lundi 9h à 12h	Mardi 9h à 16h	Mercredi 9h à 12h	Jeudi 9h à 16h	Vendredi FERMÉ
	10h30 matinée musicale 11h Club de marche St-Paul	1 13h30 Corvée de terrain	2 9h30 Cours informatique 11h Club de marche Crabtree 13h30 Tricot, jeux, billard	3 FERMÉ
6 9h Grand ménage du printemps 13h30 Visite de la pépinière Montcalm	7 10h30 matinée musicale 11h Club de marche St-Paul 13h30 café rencontre + billard 18h30 Plates-bandes	8 13h30 Golf expérience	9 9h30 Cours informatique 11h Club de marche Crabtree 13h30 Tricot, jeux, billard	10 Atelier de cuisine intergénérationnel
13 10h Groupe d'écriture	14 10h30 matinée musicale 11h Club de marche St-Paul 14h30 Atelier d'automassage 18h30 Plates-bandes	15 13h30 Familizoo	16 9h30 Cours informatique 11h Club de marche Crabtree 13h30 Tricot, jeux, billard	17 Atelier de cuisine intergénérationnel
20 FERMÉ Journée nationale des patriotes	21 10h30 matinée musicale 11h Club de marche St-Paul 18h30 Plates-bandes	22 Pique-nique des correspondants 13h30 VÉLO et visite Maison et Jardin Antoine Lacombe	23 Pique-nique des correspondants 11h Club de marche Crabtree 13h30 Tricot, jeux, billard	24 FERMÉ
27	28 10h30 matinée musicale 11h Club de marche St-Paul 13h30 Conférence La Marche	29 Pique-nique des correspondants à SMS 13h30 Club de lecture	30 11h Club de marche Crabtree 13h30 Tricot, jeux, billard	31 Atelier de cuisine intergénérationnel

SAMEDI 4 mai
Vente de garage à Saint-Paul

SAMEDI 25 mai
Pont payant à Crabtree

SAMEDI 1er juin
Fête de la famille à Crabtree

Juin 2024

Lundi 9h à 12h	Mardi 9h à 16h	Mercredi 9h à 12h	Jeudi 9h à 16h	Vendredi FERMÉ
<p>3</p> <p>13h30 Café rencontre</p>	<p>4</p> <p>10h30 matinée musicale</p> <p>11h Club de marche St-Paul</p> <p>13h30 Conférence cyber-sécurité</p>	<p>5</p> <p>13h30 Pickleball</p>	<p>6</p> <p>11h Club de marche Crabtree</p> <p>13h30 Tricot, jeux, billard</p>	<p>7</p> <p>Atelier de cuisine intergénérationnel</p>
<p>10</p> <p>13h Visite de la Chapelle Cuthbert</p>	<p>11</p> <p>10h30 matinée musicale</p> <p>11h Club de marche St-Paul</p>	<p>12</p> <p>Marche Patrimoine</p>	<p>13</p> <p>11h Club de marche Crabtree</p> <p>13h30 Tricot, jeux, billard</p>	<p>14</p> <p>FERMÉ</p>
<p>17</p> <p>Groupe d'écriture</p>	<p>18</p> <p>10h30 matinée musicale</p> <p>11h Club de marche St-Paul</p>	<p>19</p> <p>13h00 Randonnée et pique-nique à l'Île-Vessot</p>	<p>20</p> <p>11h Club de marche Crabtree</p> <p>13h30 Tricot, jeux, billard</p>	<p>21</p> <p>FERMÉ</p>
<p>24</p> <p>FERMÉ</p> <p>BONNE ST-JEAN</p>	<p>25</p> <p>10h30 matinée musicale</p> <p>11h Club de marche St-Paul</p>	<p>26</p> <p>13h30 Club de lecture</p>	<p>27</p> <p>11h Club de marche Crabtree</p> <p>13h30 Tricot, jeux, billard</p>	<p>28</p> <p>FERMÉ</p>

SAMEDI 8 juin
Fête de la famille à Saint-Paul

SAMEDI 15 juin
Fête de la famille à Sainte-Marie-Salomé

Atelier-conférence sur l'automassage avec Marie-Catherine Vacher Sausset 14 mai - 14 h 30



Atelier d'automassage. Cet atelier-conférence interactif vous sera présenté par madame Marie-Catherine Vacher Sausset, massothérapeute kinésiologue. Vous aurez l'occasion de mettre en pratique les techniques proposées pour votre bien-être personnel que vous pourrez reproduire à la maison.

Conférence

"La Marche remède miracle"
Mardi 28 mai 2024 à 13 h 30



Conférence de Denis Fortier,
physiothérapeute et vulgarisateur
scientifique reconnu et très actif
sur le Web. Auteur du livre
Lève-toi et marche

Conférence sur la Cybersécurité Mardi 4 juin 2024 à 13 h 30

Nos animatrices, Hélène et Guylaine,
vous présenteront cette conférence
à partir des outils développés par
Cyber101.com



Bienvenue aux nouvelles recrues!

Kim Parenteau s'est jointe Aux bonheurs des aînés en tant qu'animatrice à temps partiel à raison de 2 jours semaine pour quelques semaines, puis à temps plein à compter du 6 mai dans le cadre d'un emploi d'été pour étudiante. Elle étudie en psychologie à l'Université de Trois-Rivières.

Elle s'occupera principalement du volet intergénérationnel.



Francine Daigle s'est également jointe Aux bonheurs des aînés le 2 avril dernier à titre d'adjointe administrative.

Forte de plus de 30 ans d'expérience, elle saura épauler Julie dans les diverses tâches de gestion. C'est elle qui, dorénavant, donnera suite à vos demandes de transport.



Au revoir Chloé!

Le 15 avril dernier, nous avons souligné le départ de Chloé qui ira relever de nouveaux défis auprès des aînés en CHSLD. Nous lui avons, par la même occasion, remis la carte dans laquelle beaucoup d'entre vous lui avez écrit un petit mot. Elle manquera à toute l'équipe ainsi qu'aux membres.

Nouveau rôle de Caroline

Caroline s'est vu confier un nouveau rôle au sein d'Aux bonheurs des aînés Lanaudière. En lien avec un financement du Secrétariat des aînés du Québec, elle sera responsable du projet : Initiative de travail de milieu auprès des aînés vulnérables (ITMAV.)

Elle demeure dans l'équipe et vous la croiserez très assurément à plusieurs activités.

Comme toujours, elle se fera un plaisir de prendre de vos nouvelles !



Mise en place de politiques MADA



MADA signifie "Municipalité amie des aînés".

La ville de Crabtree, la Municipalité de Saint-Paul et la Municipalité de Sainte-Marie-Salomé sont toutes les trois reconnues à titre de Municipalités amies des aînés. Elles s'engagent donc, en collaboration avec Aux bonheurs des aînés, à:

- mettre un frein à l'âgisme ;
- adapter leurs politiques, leurs services et leurs structures ;
- favoriser la participation des aînés.

Les nouvelles Politique MADA de Crabtree et de Saint-Paul seront officiellement lancées dans le cadre des Fêtes de la famille en juin 2024.

Crabtree

Samedi 1er juin
Parc Armand-Desrochers
11 h à 15 h

Saint-Paul

Samedi 8 juin
Parc Amyot
11 h à 15 h

Sainte-Marie-Salomé

Samedi 15 juin
Parc des loisirs
11 h à 15 h



Les fêtes de la Famille

Dans le but de reconnaître que les aînés sont aussi des membres des familles à part entière et de faire connaître Aux bonheurs, nous participons aux Fêtes de la famille en offrant des activités intergénérationnelles.

Il y a deux ans, nous avons peint des poissons afin d'en faire une sculpture murale représentant un banc de poissons, dans lequel les diverses générations s'entraident.

L'année passée, nous avons peint des roches en suivant le concept "ArRoche moi un sourire."

Cette année, vous avez envie d'y participer ou d'être bénévole ?

Contactez-nous.

GÉRER SON ÉNERGIE ET RÉDUIRE SA FATIGUE

Même une personne vieillissant en relative bonne santé doit composer avec **une perte d'énergie tout à fait normale qui accompagne l'avancement en âge**. Considérant les activités quotidiennes et domestiques à assumer, et parfois le travail pour les personnes encore actives professionnellement, ou le gardiennage des petits-enfants, il est primordial d'identifier ses activités les plus énergivores et l'impact de la fatigue. **Il faut apprendre à protéger ses réserves d'énergie pour éviter l'épuisement.**

Cette chronique vise à aborder quelques principes de base.



Équilibrer repos et travail

- Accordez-vous le temps suffisant pour avoir, toutes les nuits, un sommeil réparateur. Ce n'est pas une bonne idée de gruger sur son temps de sommeil pour arriver à tout faire. À moyen terme, vous en paierez le prix.
- Soyez réaliste par rapport à la quantité de tâches que vous voulez exécuter au cours d'une journée.
- Alternez les activités requérant beaucoup d'énergie avec celles moins exigeantes. Vous éviterez ainsi de toujours fonctionner à plein régime.
- Accordez-vous un moment de repos après une activité exigeante tels qu'une sieste, une marche, de la lecture, des mots croisés ou une jasette. Cela vous permettra d'évacuer la fatigue et d'entreprendre avec plus de vigueur la tâche suivante.
- Exécutez les activités qui requièrent beaucoup d'énergie au moment où vous en avez le plus. Êtes-vous une personne du matin? du soir? Apprenez à connaître votre rythme biologique. Si vous accomplissez les activités que vous aimez le moins quand vous êtes plus reposé, elles vous paraîtront moins lourdes.



Planifier vos activités

- Déterminez les activités à faire dans la journée pour éviter des allers-retours inutiles. Regroupez celles qui peuvent être faites dans un même lieu ou au même moment. Par exemple, sur le chemin du retour à la maison après une activité, arrêtez à l'épicerie pour acheter le litre de lait qui manque ou chez le nettoyeur pour prendre les vêtements. En descendant au sous-sol pour commencer la lessive, remontez les aliments du congélateur pour le souper.
- Dressez des listes pour éviter de vous encombrer l'esprit de toutes ces choses à ne pas oublier : achats d'épicerie, questions à poser au médecin à la prochaine visite, etc.
- Planifiez vos repas pour la semaine ou au moins pour quelques jours. Cela vous permettra d'acheter en une seule fois tout ce dont vous aurez besoin et d'éviter de perdre de l'énergie à vous demander ce que vous allez manger.

GÉRER SON ÉNERGIE ET RÉDUIRE SA FATIGUE (suite)

Simplifier les tâches

- Déterminez les tâches que vous pourriez faire en position assise: repasser des vêtements, peler et couper des légumes, plier les vêtements qui sortent de la sècheuse, etc. La position assise permet de réduire la demande d'énergie de 25 %.
- Évitez de travailler longtemps dans la même position. Les muscles se fatiguent plus facilement quand ils sont statiques. Si vous devez travailler longtemps debout, utilisez un petit tabouret pour y déposer un pied pendant quelques minutes, puis l'autre pied. Si vous travaillez en position assise, prenez le temps de vous lever et de faire des étirements de temps à autre.
- Ajustez votre chaise : vos cuisses doivent être parallèles au sol et vos pieds, bien à plat.
- Utilisez vos muscles les plus forts pour soulever des poids. Mettez à profit ceux des cuisses, plus forts que ceux du dos. Pour ce faire, pliez les genoux.
- Poussez plutôt que tirer pour déplacer un gros objet. Vous mettez alors tout le poids de votre corps à contribution.



Reconnaître les signes de fatigue

- La plupart du temps, vous commencez à reconnaître vos signes de fatigue lorsque ceux-ci sont très importants. Lorsque vous dépassez vos limites, la période de récupération nécessaire s'allonge. Une des clés pour mieux gérer son énergie consiste à savoir identifier les premiers signes de la fatigue.

Adopter une bonne hygiène de vie

- Il a été démontré que l'une des façons les plus efficaces pour augmenter le niveau d'énergie est d'intégrer l'activité physique à sa routine. L'hydratation est également importante dans le maintien de l'énergie car elle peut jouer sur vos aptitudes physiques et cognitives.
- Accordez-vous du temps de loisir en évitant la tendance à laisser tomber ces activités lorsque vous ressentez de la fatigue. Rappelez-vous qu'une activité de loisir permet de se détendre et d'augmenter son niveau d'énergie.
- Apprenez à identifier vos émotions car les émotions négatives et les pensées nuisibles entraînent souvent une grande dépense énergétique.
- Penser à l'avenir ou au passé peut gruger beaucoup d'énergie. Tout au long de la journée, questionnez-vous sur vos pensées du moment et essayez de centrer votre énergie sur l'activité en cours.
- Écoutez de la musique de détente ou faites des exercices de relaxation.



Line Besner, Membre d'Aux bonheurs des aînés

La majorité des suggestions présentées ci-haut sont tirées d'une chronique écrite par l'Ordre des ergothérapeutes du Québec (2008) : «Mieux gérer votre énergie et réduire votre état de fatigue», http://www.oeq.org/userfiles/File/Publications/Chroniques/Mieux_gerer_energie.pdf et du « Guide de l'énergie : Vers une meilleure gestion de la fatigue », écrit par Jean-François Cantin et coll. (2014), publié par l'Institut de réadaptation en déficience physique de Québec (IRDQP), Québec.

PLANTATION AUX POTAGERS ÉTÉ 2024

Crabtree

St-Paul

12 juin 2024
9h30-10h30

Parc Edwin
(en face de
l'église)

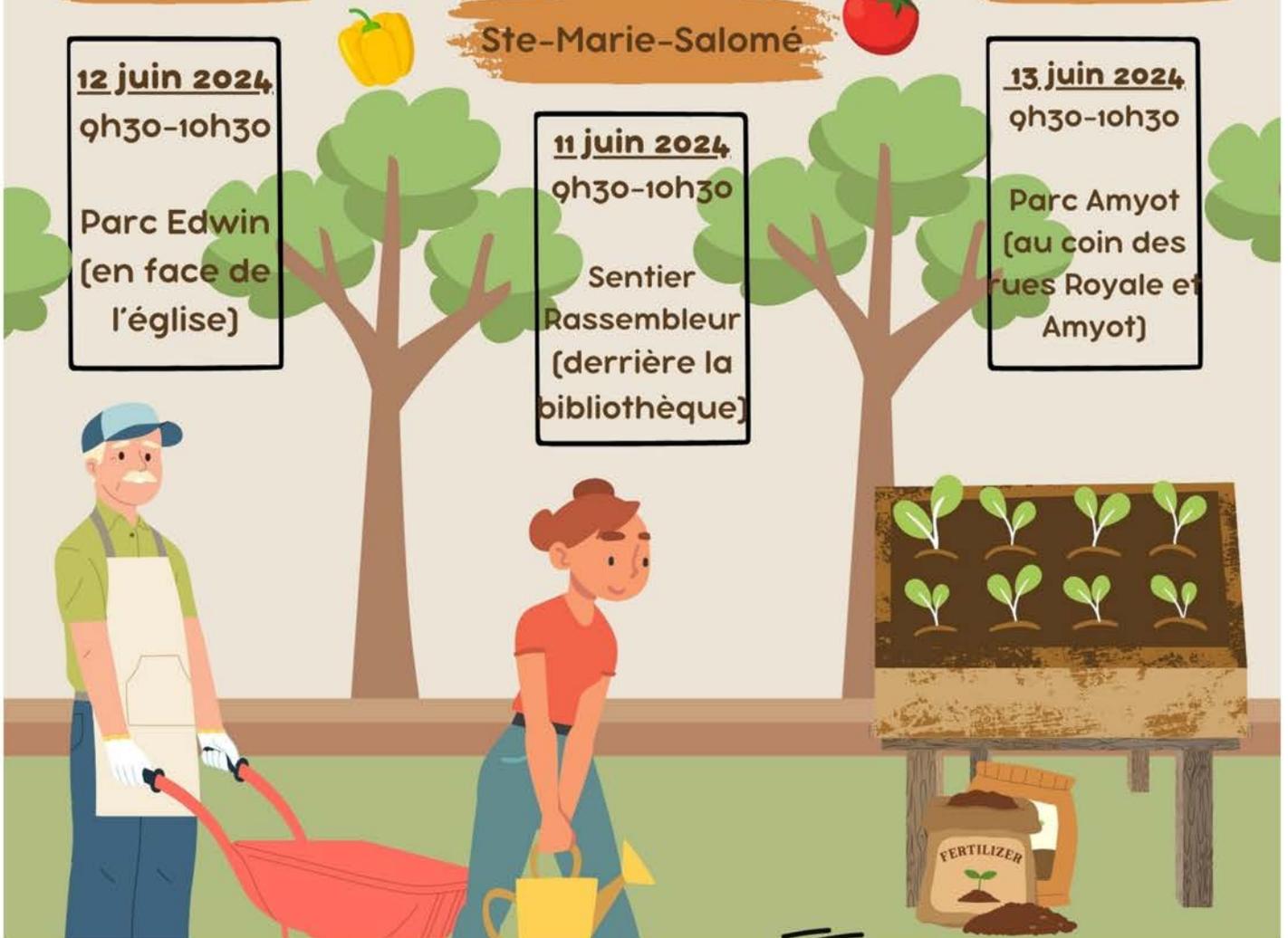
Ste-Marie-Salomé

11 juin 2024
9h30-10h30

Sentier
Rassembleur
(derrière la
bibliothèque)

13 juin 2024
9h30-10h30

Parc Amyot
(au coin des
rues Royale et
Amyot)



ATELIERS DE CUISINE INTERGÉNÉRATIONNELS

Mai

Vendredi 10 - 17 et 31
de 10h à 13h



Juin

Vendredi 7 juin
de 10h à 13h



Deux activités pour bouger un peu

Golf Expérience

Mercredi 8 mai - 13 h 30

Vous aimeriez raffiner vos coups de golf ou apprendre à frapper des balles avec des simulateurs ? Venez essayer au Centre de golf virtuel à Joliette !



Pickleball

Mercredi 5 juin - 13 h 30

Le pickleball est un sport qui s'apparente au tennis, au badminton et au ping pong. Il s'adresse à des personnes de tous les âges du fait qu'il est moins exigeant pour les muscles et articulations que d'autres sports de raquette. Venez essayer !



Installation d'un support pour vélos

Pour le bonheur des membres cyclistes, un support pour vélos sera bientôt installé sur le terrain d'Aux bonheurs des aînés. **Afin de récompenser les membres qui viendront au local en vélo ou à pied, le concours "Transport actif" est de retour à compter du 1er mai.**



avec le soutien
financier de :



**Loisir et Sport
Lanaudière**

Mobiliser / Stimuler / Soutenir

N'oubliez pas que chaque coup de pédale ou qu'une petite marche contribuent à vous maintenir en forme tout en libérant le stationnement pour les personnes moins mobiles.

Sorties

Visite de la pépinière Montcalm Lundi 6 mai en après-midi

Visite accompagnée d'une hortultrice de la pépinière qui pourra répondre à vos questions: Quel plant choisir ? Quand planter quoi ? Quelles sont les nouvelles tendances ?
Nous organiserons le covoiturage !



Venez vivre une expérience hors du commun avec nous au **Zoo Familizoo!**
Vous y verrez des animaux de tous genres, sans compter l'accès particulier et très impressionnant tout près des lions et des lionnes. La visite est d'une durée de 2 heures et se fait en marchant. Une collation sera offerte aux participantEs et, comme d'habitude, du covoiturage sera possible pour s'y rendre.

Marche + visite de la Chapelle Cuthbert Lundi 10 juin en après-midi

Nous marcherons paisiblement dans le sentier du Domaine Roman. Nous visiterons par la suite la Chapelle Cuthbert. Un bel après-midi culturel en perspective du côté de Berthierville.

Du covoiturage est possible.
Collation surprise !



Deux sorties de VÉLO en 2024

Maison et Jardin Antoine-Lacombe

Mercredi 22 mai en après-midi

31 km aller-retour



Bleuetière Asselin

Mercredi 7 août en après-midi

30,4 km aller-retour



Vous pouvez venir en vélo électrique ou en vélo "régulier".

Vous pouvez faire la moitié du trajet et revenir dans un véhicule.

Vous pouvez aussi venir nous rejoindre en voiture et seulement profiter de la visite sur place. Toutes les options sont possibles!

**Envie de donner un coup de pouce ?
Nous avons besoin de vous !**

Grand ménage du printemps

Lundi 6 mai en avant-midi

Dîner offert aux bénévoles



Corvée du terrain

Mercredi 1er mai en après-midi



Tous et toutes, ensemble, prenons soin de notre maison
d'Aux bonheurs des aînés.

Ateliers avec "Madame fleur"

Prendre soin de son terrain en suivant les saisons changeantes ? Julie Desrochers nous offre des ateliers théoriques et pratiques sur le terrain d'Aux bonheurs des aînés. Arrivez avec des photos de vos plates-bandes, elle vous donnera des suggestions.

Création d'une plate-bande

7 mai à 18 h 30

- Conception d'un plan d'aménagement
- Analyse du sol et de l'ensoleillement
- Analyse « souhaits, budget, temps à y consacrer »
- Création du plan



Plantation

14 mai à 18 h 30

Techniques de plantation selon les végétaux: arbres, arbustes, annuelles, vivaces, légumes dans la plate-bande ?



ENTRETIEN

21 mai à 18 h 30

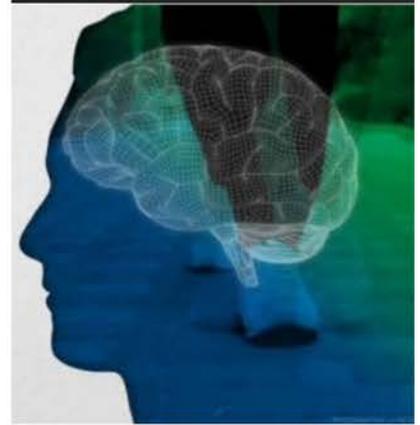
- Vérification de la santé des plantes (insectes nuisibles, maladies, etc.)
- Tous les « ides » biologiques (pesticides, insecticides et herbicides)
- Taille des plants dont la floraison est finalisée
- Désherbage si nécessaire



La marche : votre prescription naturelle pour une meilleure santé

La marche est souvent considérée comme l'une des formes d'exercice la plus accessible et bénéfique pour les personnes de 55 ans et plus. Non seulement elle est douce pour les articulations, mais elle offre une multitude de bienfaits pour la santé physique, mentale et émotionnelle.

La marche est un excellent moyen de renforcer le cœur et les vaisseaux sanguins. En augmentant le rythme cardiaque, elle contribue à réduire le risque de maladies cardiovasculaires telles que les crises cardiaques et les AVC. De plus, la marche est également bénéfique pour la prévention du diabète de type 2, de l'hypertension artérielle, de l'ostéoporose et de certains cancers, notamment le cancer du côlon. Aussi, facteur à ne pas négliger, la marche est un moyen efficace de brûler des calories et de maintenir un poids santé.



En marchant régulièrement, vous sollicitez de nombreux muscles, notamment ceux des jambes, des fesses, du dos et des abdominaux. Elle peut aussi aider à prévenir les douleurs articulaires et l'arthrite. Cette activité renforce les muscles du tronc et favorise une meilleure posture. En marchant régulièrement vous pouvez corriger les déséquilibres musculaires et prévenir les problèmes de dos et de posture liés à la sédentarité.

Rien de tel qu'une marche pour mettre les problèmes en perspective ! La marche est donc un excellent moyen de soulager le stress et l'anxiété en libérant des endorphines, Aussi, être physiquement actif peut réduire les facteurs de risque de la maladie d'Alzheimer.

De plus, la marche peut améliorer l'humeur et prévenir la dépression en favorisant la libération de sérotonine et de dopamine, des neurotransmetteurs associés au bonheur et au bien-être. Le fait de marcher stimule l'activité cérébrale et favorise la circulation sanguine vers le cerveau, ce qui peut améliorer la créativité, la concentration et les performances cognitives. La marche améliore la qualité du sommeil, favorise un sommeil plus réparateur en réduisant l'agitation mentale et physique, ce qui peut aider à lutter contre l'insomnie et les troubles du sommeil.

En conclusion, la marche est bien plus qu'une simple activité physique, c'est un mode de vie sain et équilibré qui apporte de nombreux bienfaits pour la santé physique mentale et émotionnelle. En intégrant la marche dans votre vie quotidienne, vous pouvez améliorer votre qualité de vie et vous sentir mieux dans votre corps et dans votre esprit.

Selon vos envies et votre forme, **profitez des opportunités qu'offre Aux bonheurs des aînés pour intégrer la marche dans votre vie quotidienne et venez marchez avec nous :**

- tous les mardis à Saint-Paul à 11 h, départ du Parc Amyot
- tous les jeudis au Parc de l'Érablière de Crabtree à 11 h
- un lundi sur deux à 17 h 30 le Tour du bloc

L'important est de bouger à votre rythme!

Rachel Jetté, animatrice Aux bonheurs des aînés

Ref : Un cœur pour la vie : Dr Martin Juneau/Santé et Activité physique, Christian Bélanger et Sébastien Beaumont

CAFÉ RENCONTRE MENSUEL

C'est l'occasion idéale de venir faire de nouvelles rencontres et de discuter de différents sujets autour d'un bon café et d'une petite collation pour jaser entre membres au local d'Aux bonheurs des aînés.

Mardi 7 mai - 13 h 30

Les personnes âgées ont besoin de modèles

Selon Janette Bertrand

<https://www.figm.ca/les-aines-en-manque-de-modele>



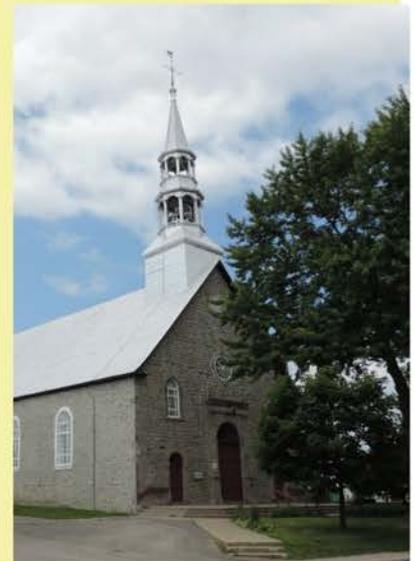
Ce café rencontre portera **sur le ou les modèles (exemple: Janette Bertrand, Jean-Pierre Ferland, etc.)** que nous avons afin de prendre conscience que vieillir est un privilège. Pour en discuter, nous pouvons apporter une photo de notre aînée ou aîné modèle. Nous discuterons ensemble des influences que ces personnes ont sur notre parcours en tant qu'aînéE.

Prochain café rencontre: lundi 3 juin - 13 h 30

Randonnée du patrimoine Saint-Paul - Crabtree

Mercredi 12 juin en après-midi

Marche de Crabtree à l'église de Saint-Paul (environ 4 km) par la piste cyclable. Puis, visite guidée du noyau villageois : église historique (intérieur et extérieur), four à pain ancestral, Espace Léo-Goyet, ancien moulin sur le Ruisseau St-Pierre, etc.



**Appelez-nous pour plus d'informations ou pour vous inscrire.
450-754-2348 / abdalanaudiere@gmail.com**

Pépinière Montcalm



Tout pour votre jardin et vos plates-bandes

Les bons conseils inclus

2360 chemin Saint-Jacques

Saint-Jacques

450-839-6565

Aide pour menus travaux du printemps

Préparer son terrain et sa maison pour l'été est une tâche bien excitante mais, on ne se le cachera pas, quand même bien exigeante.

Vous avez besoin d'aide pour enlever les protections sur vos arbustes, pour remettre votre terrain en ordre, pour déplacer de gros meubles de jardin, etc. ?

Faites-nous signe ! Des bénévoles se feront un plaisir de vous aider avec vos travaux.

450-754-2348



PONT PAYANT

28 mai 2024, de 7 h 30 à 16 h 30,
au coin du pont de Crabtree

Si vous désirez être bénévole pour un bloc de 2 heures,
veuillez nous téléphoner pour donner votre nom !



Venez nous encourager et donner pour la poursuite des activités et des services d'Aux bonheurs des aînés. Un reçu de charité sera remis pour tous les dons de 20\$ et plus.



Cette année, les enfants ont eu plusieurs jours de grève. Le Ministère de l'Éducation a débloqué des fonds pour un plan de rattrapage et éviter des retards scolaires. Aux bonheurs des aînés bénéficie d'une petite subvention pour **poursuivre Lire et faire lire pendant l'été**. Pour éviter la "glissade de l'été" en lecture (un recul des acquis) et pour les préparer à la prochaine rentrée scolaire, nous sommes à la recherche de personnes aînées intéressées à devenir bénévoles pour lire et faire lire des **enfants de 6-7 ans des camps de jour de Crabtree et de Saint-Paul**. Que vous soyez déjà bénévole Lire et faire lire ou que vous soyez nouveau ou nouvelle: bienvenus!!!! Plaisir et bonheur au rendez-vous!



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. »



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

Adjointe administrative : Francine Daigle

Animatrices à temps plein : Caroline Desjardins et Kim Parenteau

Animatrices à temps partiel : Claire Melançon, Rachel Jetté, Guylaine Joly et Hélène Charrette



Mettez le mardi 16 juillet
à votre agenda !

**SPECTACLE DE
CAROLINE ALLATT
EN FORMULE 5 À 7**

Mardi 16 juillet
16 h à 18 h

Dans la cour de la
Maison des jeunes
25, 8e rue, Crabtree

Apportez votre chaise



Il est encore temps
de m'envoyer
vos choix de chansons.
Je vous présenterai
un répertoire
à votre goût !

Contribution du montant de votre choix obligatoire à l'entrée.
Les profits seront partagés entre l'artiste et l'organisme.