Le P'tit Bonheur

Aux bonheurs des aînés Lanaudière *Volume 4 Numéro 2 Novembre et décembre 2022*

Novembre et décembre 2022 : le temps du changement!

La neige va arriver plus vite qu'on le pense…
Noël sera là avant qu'on pousse un « ouf! »

Aux bonheurs des aînés est en grands travaux pour aménager la nouvelle bâtisse et vous y accueillir le plus rapidement possible. Nous vous informerons dès que nous aurons la confirmation de la date du déménagement. **Nous vous inviterons à une journée porte-ouverte bientôt !** Aujourd'hui, nous souhaitons remercier les entreprises locales qui nous ont commandité des matériaux pour la nouvelle bâtisse . Nous vous encourageons à les remercier et à y faire vos courses :

→ Plomberie aux consommateurs
→ Joliette Sécurité
→ Quincaillerie O. Coderre
→ Bruneau Luminaire
→ Le Magasin Rose
→ Coutu Expert Peinture
→ Climatisation Bédard

Merci aussi aux bénévoles qui font les travaux gracieusement!

Sommaire :

- Calendrier
- Conférences
- Soutien financier pour les rénovations
- Dîner de Noel et AGA
- Auteurs invités
- Club de lecture
- Activités de préparation à Noël
- Chronique environnement
- Clubs de marche et randonnée
- Cafés-rencontres
- Consultation MADA Crabtree

Fermeture du local pendant le Temps des fêtes

Les activités d'Aux bonheurs des aînés seront sur pause du mercredi 21 décembre 2022 au mardi 3 janvier 2023 inclusivement.

Les activités reprendront le mercredi 4 janvier 2023.

Si vous avez besoin d'un **transport-accompagnement pendant le temps des fêtes**, veuillez laisser un message sur la boite vocale, une employée vous rappellera pour l'organiser.

Novembre 2022

Lundi 9h à 12h	Mardi 9h à 16h	Mercredi 9h à 12h	Jeudi 9h à 16h	Ven FERMÉ
31	1 10h30-11h30 Matinées musicales 13h30 Cérémonie pour les membres décédés 14h30 Club de marche St-Paul	2	3 9h-11h30 Art 11h Club de marche Crabtree 13h30-15h30 Tricot, jeux et billard	4 FERMÉ
7 14h Conférence Mme France Lorrain, auteure	8 10h30-11h30 Matinées musicales 13h-16h Randonnée Abbaye Val-Notre-Dame	9	10 9h-11h30 Art 11h Club de marche Crabtree 13h30-15h30 Tricot,	11 FERMÉ
14 10h-12h Groupe d'écriture des mémoires	15 10h30-11h30 Matinées musicales 13h-15hCafé rencontre Animaux de compagnie 14h30 Club de marche St-Paul	16	17 11h Club de marche Crabtree 13h30-15h30 Tricot, jeux et billard	18 9h-12h Cuisine Raisins
21 14h-15h Conférence Les papiers importants	22 10h30-11h30 Matinées musicales 14h30 Club de marche St-Paul	23	24 11h Club de marche Crabtree 13h30-15h30 Tricot, jeux et billard	25 9h-12h Cuisine Ail
28	29 10h30-11h30 Matinées musicales 13h-15h Café rencontre Nos petits enfants 14h30 Club de marche St-Paul	30 PM : consultation Politique MADA Crabtree		

Décembre 2022

Lundi 9h à 12h	Mardi 9h à 16h	Mercredi 9h à 12h	Jeudi 9h à 16h	Ven FERMÉ
28	*29*	*30*	*1* 11h Club de marche Crabtree 13h30-15h30 Tricot, jeux et billard	*2* En soirée : kiosque à l'illumination du sapin de Noël (Crabtree)
5 14h30 Conférence Michel Jean, auteur	*6* 10h30-11h30 Matinées musicales de Noël 14h30 Club de marche St-Paul	*7* 13h-16h Café rencontre Nos petits-enfants	*8* 11h à 14h00 Dîner de Noël et Assemblée générale annuelle	*9* FERMÉ
12 10h-12h Groupe d'écriture des mémoires 14h Conférence avec la SQ	*13* 10h30-11h30 Matinées musicales de Noël 14h30 Club de marche St-Paul	*14* 9h-11h30 Confection de cadeaux (groupe 1) 13h30-15h00 Confection de cadeaux (groupe 1)	*15* 9h-11h30 Art 11h Club de marche Crabtree 13h30-15h30 Tricot, jeux et billard	*16* 9h-12h Cuisine Amandes
19 *Besoin de bénévoles*	*20* 10h30-11h30 Matinées musicales de Noël 14h30 Club de marche St-Paul	*21* *Livraisons*	*22* FERMÉ	*23* FERMÉ
26 FERMÉ	*27* FERMÉ	*28* FERMÉ	*29* FERMÉ	*30* FERMÉ

Conférences

Lundi 21 novembre à 14h

Avec l'ACEF Lanaudière

DES PAPIERS CLAIRS POUR VOUS PROTÉGER

Penser au pire et organiser les documents nécessaires en conséquence peut éviter bien des problèmes. Êtes-vous bien protégé en cas d'incapacité? Avez-vous préparé votre fin de vie? Procuration, mandat de protection, directives médicales anticipées et testament sont des moyens efficaces pour simplifier les démarches à vos proches.

Lundi 12 décembre 14h

Avec la Sureté du Québec

Fraudes et cybercriminalité

Soutien financier pour la rénovation de notre nouvelle bâtisse!

Eh oui! C'est fait. Aux bonheurs des aînés Lanaudière est devenu propriétaire de l'ancienne maison de M. Pierre Malo. Cette maison est en bon ordre et son propriétaire l'a assez bien entretenu mais pour y loger un organisme comme le nôtre, il y a quelques travaux à faire. Il faut installer une rampe d'accès pour les personnes à mobilité réduite, ajouter une toilette, transformer le grand garage en salle d'activités, etc. Vous êtes membre et vous avez envie de participer à cette belle réalisation ? Vous avez envie de laisser votre nom dans l'histoire de l'organisme ? Nous vendons des briques blanches au nom des membres qui remettront un montant minimal de 40$ sur le mur intérieur de la salle d'accueil (anciennement le salon-cuisine.) Vous aurez également un reçu de charité pour vos impôts.

Je souhaite acheter un carreau de tuile blanche pour soutenir Aux bonheurs des aînés dans les travaux de rénovation.

Sur la tuile, je souhaite qu'il soit indiqué :

_____ (40 caractères maximum)

Ci-joint un chèque au montant de 40$ ou je passerai à l'organisme pour remettre mon don en argent comptant.

Nom : _____ Adresse : _____

Numéro de téléphone : _____

Dîner de Noel
et Assemblée générale annuelle 2022

Jeudi le 8 décembre à 11h00

Venez célébrer l'année écoulée

Aux bonheurs des aînés et assister à l'assemblée générale annuelle par la même occasion.

Desserts maison!

Convocation à l'assemblée générale annuelle

Quand : Jeudi le 8 décembre 2021

À quelle heure : 11h00 à 14h00

Où : Au centre communautaire Gervais Desrochers à Crabtree

À l'ordre du jour :

- Présentation du rapport annuel d'activités 2021-2022
- Présentation des états financiers audités 2021-2022
- Nomination d'une vérificatrice comptable
- Élection de 3 postes au conseil d'administration
- Commentaires et suggestions des membres
- Hommages aux bénévoles de l'organisme

Si vous avez **besoin d'un transport** pour venir participer à notre assemblée générale annuelle, contactez nous!

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

450 754-2348 ou abdalanaudiere@gmail.com

LES MOTS CROISÉS

HORIZONTAL :

4. Il a des ailes, mais ce n'est pas un oiseau.
6. Les enfants sont toujours pressés de l'envoyer.
9. Ils tirent le traineau.
10. On a tous hâte de les ouvrir.
12. Elles décorent le sapin.
13. Ils aident le père Noël à fabriquer les cadeaux.

VERTICAL :

1. Elle trône au sommet du sapin.
2. Repas de Noël, elle est souvent farcie.
3. On y dépose souvent une étoile au sommet.
5. C'est le mois de Noël.
7. Il est utile au père Noël pour transporter tous les cadeaux.
8. Souvent le jouet préféré des filles et parfois des garçons.
11. On les mange chauds ou glacés.

©Enseigner&Créer

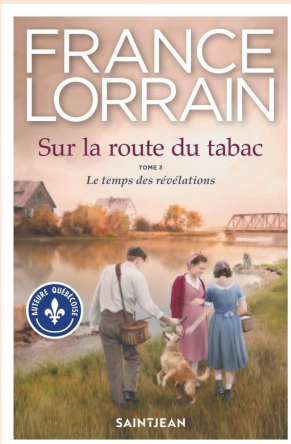
Auteurs invités

Mme France Lorrain

Auteure de plusieurs romans dont

Sur la route du tabac

Lundi 7 novembre à 14h



M. Michel Jean

Auteur de plusieurs romans dont le célèbre roman Kukum

Lundi 5 décembre à 14h30 en Zoom

© Julien Faugère

Club de lecture : *Aux bonheurs des livres* (dès janvier)

En collaboration avec les bibliothèques municipales de Crabtree, Saint-Paul et Sainte-Marie-Salomé.

En petit groupe, venez partager vos dernières lectures et découvrir celles des autres membres du club. Animé par Mme Claire Melançon, animatrice Aux bonheurs des aînés, dans une **ambiance de café-rencontre amicale** et détendue (collation fournie et transport offert.)

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

450 754-2348 ou abdalanaudiere@gmail.com

Activités spéciales pour vous préparer à Noël

Libérez votre créativité tout en discutant entre membres.

Tous les artistes sont bienvenus, pas besoin d'être des experts!

Les mardis 6, 13 et 20 décembre

Matinées musicales spéciales
Chants de Noël et rigodons

Confection de cadeaux maison pour vos proches

(bulle de bain, exfoliant, baume à lèvres)

Mercredi le 14 décembre

2 groupes : un le matin et un en après-midi

Jeudi 15 décembre en AM
Atelier de fabrication de décorations de Noël avec des boutons

Cours de tricot

Les jeudis PM

Pourquoi ne pas commencer des chaussettes ou des pantoufles ?

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

450 754-2348 ou abdalanaudiere@gmail.com

Chronique environnement : un Noël plus vert...

L'arbre de Noel selon la Fondation David Suzuki

Le débat entourant la question de l'arbre de Noël le plus écologique est demeuré vif parmi les écologistes. L'équipe de recherche Ellipsos nous offre une réponse définitive à notre question : Le vrai sapin est le réel vainqueur!

Selon l'étude d'Ellipsos, les arbres artificiels ont une empreinte carbone trois fois plus lourde relative aux changements climatiques et à l'appauvrissement des ressources naturelles. Par contre, cela n'est vrai que si vous gardez votre arbre artificiel pour une courte durée. Si vous gardez votre arbre pour plus de 20 ans, et si vous avez à conduire de longues distances afin de vous procurer un vrai sapin, c'est alors l'arbre artificiel qui l'emporte.

Si vous optez pour une sapin naturel :

1. Acheter un arbre local.
2. Choisir un arbre venant d'une ferme qui minimise (sinon évite entièrement) l'usage des pesticides et des herbicides.

Si vous optez pour un sapin artificiel :

1.Éviter les arbres faits de PVC — le plus méchant des plastiques à partir duquel la plupart des arbres artificiels sont fabriqués. Ce type d'arbre est non seulement mauvais pour l'environnement, mais aussi mauvais pour la santé.

2.Assurer son usage pour 20 ans!

Les cadeaux de Noël

Bien que les présents fassent autant plaisir aux receveurs qu'aux donneurs, plusieurs pièges sont à éviter si l'on souhaite conserver une faible empreinte écologique : suremballage, babiole de faible qualité et de courte durée de vie, objet importé de très loin, etc. Voici donc quelques catégories de cadeaux pour réduire l'impact de votre temps des Fêtes.

Choix 1 : un cadeau immatériel

C'est probablement le cadeau qui aura le moins d'impact et un de ceux qui surprennent le plus et font très plaisir. Une chanson, un câlin, une randonnée en raquette ou en ski de fond, un coup de main pour corder du bois..., du temps! Sans offrir un objet tangible, prendre du temps avec nos proches est l'une des meilleures façons de leur transmettre notre affection.

Choix 2 : un service

Offrir en cadeau un certificat-cadeau pour un massage, un billet de spectacle ou de cinéma, un souper au restaurant, un accès à un mur d'escalade, à la piscine, à un jeu d'évasion, etc. Réfléchissez à toutes ces activités qui font du bien au corps et à l'esprit, qui changent les idées, qui nous font sortir de notre quotidien et qui, en plus, renforcent l'économie locale!

Choix 3 : un cadeau fait main

Les fameuses pantoufles tricotées, la préparation d'un souper, une jolie carte de vœu personnalisée, une boîte remplie de biscuits faits maison! Et si vous ne vous sentez pas l'âme bricoleuse, rappelez-vous que plusieurs artisans régionaux offrent leurs produits et sont encore plus présents durant cette période des Fêtes, par exemple aux marchés de Noël ou encore au prochain Salon des Artisans.

Tous ces cadeaux permettent de réduire l'empreinte qui leur est liée de par l'absence de déchets générés, la réduction des kilomètres parcourus par l'objet et donc des gaz à effet de serre liés au transport et la réduction de l'exploitation des ressources naturelles, etc.

Et n'oubliez pas, même si vous optez pour un cadeau matériel acheté dans un commerce, il est toujours possible de réduire l'empreinte de celui-ci en choisissant un produit fait localement.

Petits trucs d'emballage cadeau

Pour plusieurs, développer un cadeau est un plaisir en soi. Bien que le meilleur emballage soit celui qui n'existe pas, il est possible de trouver des alternatives moins polluantes.

#1 L'emballage réutilisable : utilisez un joli tissu (foulard de soie, linge à vaisselle, taie d'oreiller), une belle boîte en métal ou en bois.

#2 L'emballage recyclé : Papier journal, circulaire, vieux dessins d'enfant, etc.

Clubs de marche

C'est PAS parce qu'il commence à faire frette qu'on va arrêter de marcher!

Les vents frisquets s'en viennent rapidement, alors on sort les tuques, les foulards et les mitaines et *hop!* on sort le nez dehors!

Important de se le rappeler : **une simple marche par jour améliore la santé** générale: la condition physique, la santé mentale, renforce le système immunitaire, prévient l'Alzheimer, etc.

Venez marcher avec une animatrice et plusieurs membres d'Aux bonheurs aux **clubs de marche :**

St-Paul les mardis de 14h30 à 15h30

Crabtree les jeudis de 11h à 12h

Options de 20 et de 45 minutes . POUR TOUS LES NIVEAUX.

Dernière sortie de randonnée

Mardi 8 novembre PM : Abbaye Val-Notre-Dame

Saint-Jean-de-Matha

1,2 ou 4,5 km

Covoiturage organisé et collation offerte

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

450 754-2348 ou abdalanaudiere@gmail.com

Café-rencontre : brin de jasette

Sujet : Vos animaux de compagnies

Nos animaux de compagnies sont plus qu'un simple chat/chien/lapin/ oiseau... En faisant partie de notre quotidien, nous vivons plusieurs moments mémorables avec nos compagnons.

Vous avez envie de partager vos histoires cocasses, les hauts et les bas, vos craintes face à leur départ, etc. ?

Mardi 15 novembre à 13h00

Venez jaser avec nous!

Sujet : Vos petits-enfants

Quoi de plus riche que de passer du temps avec ses petits-enfants ! De leur partager nos connaissances, nos histoires et surtout qu'ils nous en apprennent eux aussi sur la vie et les nouveautés d'aujourd'hui.

Avec une collation et un café, venez jaser de vos plaisirs et des découvertes que vous vivez avec vos petits enfants. Nous aborderons aussi les différents rôles des grands-parents. Parce que parfois, ça peut être difficile aussi...

Mardi 29 novembre à 13h00

Venez jaser avec nous!

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

450 754-2348 ou abdalanaudiere@gmail.com

Aux bonheurs des aînés
Lanaudière

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

450 754-2348

abdalanaudiere@gmail.com

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 : Caroline Desjardins, Claire Melançon et Arianne Bouchard.

IMPORTANT :
Consultation des aînés résidant à Crabtree

La Municipalité de Crabtree entame une révision de sa politique Municipalité Amie des aînés. C'est quoi ? C'est une politique adoptée par le conseil municipal qui guide ses décisions et les services qu'elle va offrir aux aînés.

Municipalité amie des aînés

Vous souhaitez vieillir heureux, en santé et en sécurité à Crabtree ? C'est important de **participer** à cette consultation!

Il y aura un **sondage,** disponible sur Internet ou en format papier. Aux bonheurs des aînés peut vous aider à répondre au sondage en ligne ou vous pouvez vous procurer la version papier à notre local.

Il y aura deux **rencontres de consultation** : le mercredi 30 novembre en PM et le mardi 6 décembre en PM.

Vous recevrez plus d'informations sous-peu. Soyez prêts!