

# Le P'tit Bonheur

*Aux bonheurs des aînés Lanaudière*

*Volume 4, Numéro 1 : octobre 2022*

## Bonne fête des aînés!

Le 1er octobre, c'est la Journée internationale des personnes âgées. Aux bonheurs des aînés croit que lorsqu'on avance en âge, il a de quoi être fier! Les expériences accumulées, le savoir-faire, les connaissances, le vécu : ce sont de riches apports pour la communauté!

souhaiter une belle fête des aînés. Soyez indulgent avec vous et donnez-vous de l'amour!

Pour souligner cette fête, nous vous offrons un sachet de *Délice à fleur d'ail* en collaboration avec À Fleur de Pot, une entreprise de Saint-Liguori. Vous pouvez le saupoudrer sur un jus de tomate, un potage ou vos patates pilées. L'ail est bon pour la santé, particulièrement pour le système immunitaire.

L'automne arrive, renforçons nos défenses!

### Sommaire :

- Nouvelle animatrice
- Calendrier
- Auteurs invités
- Concours de photos
- Dîner d'Halloween
- Besoin de pots vides
- Cours d'informatique
- Conférence M. Jardin
- Randonnées
- Menus travaux
- Lire et faire lire
- Don de livres
- Cérémonie pour les membres décédés
- CALACS Coup de Cœur
- Don pour les rénovations
- Courrier des lecteurs

En ce 1er octobre, toute l'équipe et le conseil d'administration tiennent à vous

### Une nouvelle venue dans l'équipe

Ariane Bouchard se joint à notre équipe comme animatrice. Vous la rencontrerez dans diverses activités et surtout vous l'entendrez au téléphone.

N'hésitez pas à prendre le temps de l'accueillir et de la former! Vous êtes les experts du vieillissement actif et heureux.



# octobre 2022

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Ven.
<b>3</b> Élections provinciales <b>14h-16h</b> <b>Dressage de chien</b>	<b>4</b> <b>9h30-12h Cours d'informatique</b> <b>10h30-11h30 Matinées musicales</b> 14h30 Club de marche St-Paul	<b>5</b> <b>9h-10h Fermeture potager Ste-Marie</b>	<b>6</b> 11h Club de marche Crabtree <b>13h30-15h30 Tricot, jeux et billard</b>	<b>7</b>
<b>10</b> FERMÉ ACTION DE GRÂCE	<b>11</b> <b>9h30-12h Cours d'informatique</b> <b>10h30-11h30 Matinées musicales</b> <b>13h-16h Randonnée Chutes Monte-à-peine</b> 14h30 Club de marche St-Paul	<b>12</b> <b>Conférence M. Jardin</b> <b>9h45-10h45</b> <b>Fermeture potager Crabtree</b> <b>11h-12h Fermeture potager St-Paul</b>	<b>13</b> <b>9h-11h30 Art</b> 11h Club de marche Crabtree <b>13h30-15h30 Tricot, jeux et billard</b>	<b>14</b>
<b>17</b> 10h-12h Groupe d'écriture des mémoires	<b>18</b> <b>9h30-12h Cours d'informatique</b> <b>10h30-11h30 Matinées musicales</b> 14h30 Club de marche	<b>19</b>	<b>20</b> 11h Club de marche Crabtree <b>13h30-15h30 Tricot, jeux et billard</b>	<b>21</b> <b>9h-12h Cuisine Sarrasin</b>
<b>24</b> <b>14h-15h</b> <b>Auteure invitée Mme Turcotte</b>	<b>25</b> <b>9h30-12h Cours d'informatique</b> <b>10h30-11h30 Matinées musicales</b> <b>13h-16h Randonnée réserve Beauréal</b> 14h30 Club de marche	<b>26</b>	<b>27</b> <b>9h-11h30 Cuisine Halloween</b> <b>11h30-13h Dîner d'Halloween</b> 11h Club de marche Crabtree <b>13h30-15h30 Tricot, jeux et</b>	<b>28</b>

## Ne manquez pas nos auteurs invités !

**Mme Monique Turcotte**

**Auteure de plusieurs romans dont  
Les domestiques de Berthier**

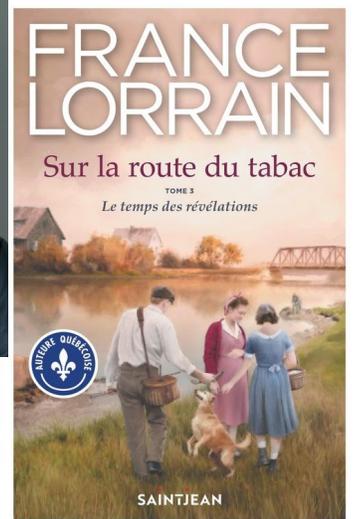
**Lundi 24 octobre à 14h**



**Mme France Lorrain**

**Auteure de plusieurs romans dont  
Sur la route du tabac**

**Lundi 7 novembre à 14h**

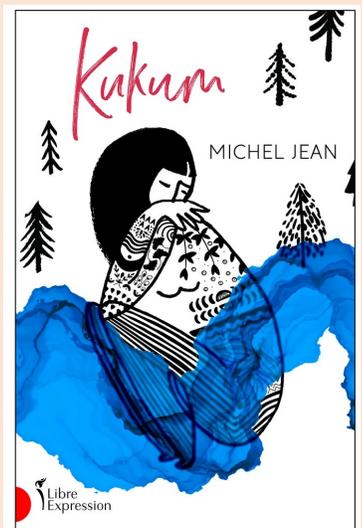


© Julien Faugère

**M. Michel Jean**

**Auteur de plusieurs romans dont  
le célèbre roman Kukum  
Lundi 5 décembre à 14h30**

**Soyez des nôtres pour ces  
moments d'échanges passionnants  
Conférence de 60 minutes en Zoom**



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

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

## Concours de photos d'automne

Envoyez-nous votre plus belle photo d'automne. Courrez la chance de gagner une carte cadeau d'essence Harnois d'une valeur de 20\$ !

Date limite pour s'inscrire : 26 octobre 2022

Par courriel à [abdalanaudiere@gmail.com](mailto:abdalanaudiere@gmail.com)

ou par texto au 579-960-1694



## Menus travaux d'automne

**Vous avez besoin d'aide pour vos travaux d'automne? Raclage de feuilles, fermeture du potager, nettoyage des outils de jardin, ranger les meubles de patio, etc.** Qu'il s'agisse d'un besoin ponctuel ou récurrent,

**Aux bonheurs des aînés jumèle des personnes ressources avec ses membres** ayant des besoins de menus travaux divers, à un taux de **15\$ / heure**. Nous effectuons la première visite avec la personne et le suivi tout au long du contrat.



## Dîner d'Halloween

Jeudi 27 octobre 11h30 à 13h30 au Centre communautaire de Crabtree

- **Repas** à saveur d'Halloween concocté par un groupe de bénévoles
- **Prestation du band** d'Aux bonheurs des aînés
- **Venez costumés!**



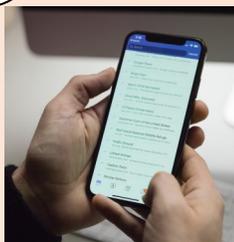
**Vous avez des pots vides comme ceci ? Apportez-les-nous!**

**Seulement ces pots-ci SVP**



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

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



## Cours d'informatique



Nous débutons une nouvelle session de cours d'informatique à **Saint-Thomas**. Il est possible de s'inscrire à toute la session ou seulement à certains cours.

**Horaire : 10h00 à 12h**

Mardi 4 oct : Initiation au téléphone cellulaire

Mardi 11 oct Messagerie (courriel)

Mardi 18 oct : Facebook et Messenger

Mardi 25 oct : Sécurité et éthique

Vous aimeriez participer mais avez besoin de transport?

Contactez-nous!

Vous avez une question sur votre appareil électronique? Contactez-nous, nous offrons du **soutien informatique individuel**.

## Don de livres

**Aux bonheurs des aînés est à la recherche de livres pour emplir ses futures bibliothèques de rue.**

Vous pouvez apporter vos dons à la Bibliothèque de votre municipalité (Crabtree, Saint-Paul ou Sainte-Marie-Salomé) ou à notre local au 33, 8e Rue à Crabtree.

**SVP seulement des livres en bon état et récents.  
Pas de vieilles encyclopédies !**



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

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

## Cérémonie en l'honneur des membres décédés cette année

Aux bonheurs des aînés vous invite à une cérémonie pour rendre hommage à nos membres disparus cette année. Nous planterons un arbre en leur honneur dans un parc municipal.



Si vous avez perdu un être cher cette année, joignez-vous à nous.

**Mardi le 1er novembre 2022**

**À 13h30**

## Conférence avec M. Jardin



### Fermeture du potager

Que faut-il faire en automne pour avoir un beau potager l'été prochain ?

Comment fermer son potager pour s'assurer de belles récoltes l'année suivante ?

Mercredi 12 octobre 9h45 : Crabtree

Mercredi 12 octobre 11h00 : St-Paul

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

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

## Lire et faire lire...

Savez-vous que d'aimer les livres est vital pour les enfants qui commencent l'école ?  
Savez-vous que la lecture est l'un des déterminants principaux de la réussite scolaire ?

**Nous sommes à la recherche de personnes aînées bénévoles pour donner le goût de lire aux enfants de 4 ans.**



**Vous n'aurez pas à faire la lecture devant un grand groupe.** Chaque personne aînée sera jumelé avec un ou deux enfants. Vous pouvez choisir un livre sans mot et « raconter les images! »

Notre animatrice, Claire, vous donnera des trucs et vous guidera pour la lecture aux enfants.



**Toutes les personnes intéressées devront passer une enquête d'antécédents judiciaires.**



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

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

## PEUT-ON OUBLIER UNE AGRESSION SEXUELLE ?



Une agression sexuelle est un grand choc, elle nous atteint profondément. Elle a généralement un impact majeur sur le plan physique et psychologique. Si tu as subi une agression sexuelle, même si ça fait longtemps, peut-être que comme certaines victimes, tu auras envie d'oublier l'agression. Certaines victimes sont tentées de ne pas en parler, de garder tout pour soi, de faire comme si rien ne s'était passé. Mais souvent, quand on essaie de ne pas penser à quelque chose, on y pense encore plus. Le souvenir que tu essaies d'oublier peut te revenir sous forme d'images, de pensées et de cauchemars, mais parfois aussi sous forme de paniques soudaines, de tremblements, d'envie de fuir.

## EST-CE QU'UN JOUR J'IRAI MIEUX ? → OUI !!!

C'est une question que beaucoup de victimes se posent, car elles ont l'impression que leur souffrance ne va jamais s'arrêter, qu'elles seront toujours prises dans leurs peurs, leurs ruminations, leurs cauchemars.

Mais nous t'assurons que OUI, aller mieux est tout à fait possible ! Parfois on peut y arriver seule, souvent on a besoin d'aide, et ça aussi, c'est normal !

## QU'EST-CE QUI VA M'AIDER À ALLER MIEUX ?

**Ne te blâme pas !** Penser qu'on est responsable de l'agression sexuelle n'aide pas à s'en remettre. Le responsable de l'agression sexuelle, ce n'est pas toi, c'est l'agresseur. La victime n'est jamais responsable de ce qui s'est passé !!

**N'essaie pas d'éviter** à tout prix tes pensées et images liées à ce trauma. Ne banalise pas l'abus, n'essaie pas de te faire croire qu'il n'a pas eu lieu, ou que ce n'est pas grave. Tu as de la valeur, et **tu as le droit de guérir à n'importe quel âge!**

## QUI VA M'AIDER À ALLER MIEUX ?

**Cherche du soutien** auprès d'une personne de confiance : un ou une vraie amie, ta sœur, tes enfants, **une animatrice d'Aux bonheurs des aînés**. Parler de l'agression subie n'est pas facile. Tu as peut-être peur de ne pas trouver les mots, qu'on te pose des questions, qu'on ne te croie pas, qu'on te blâme. Parle à ton rythme, à quelqu'un en qui tu as confiance, qui te soutiendra, qui sera là pour toi. Demande à cette personne si elle a un moment à t'accorder. Dis-lui qu'il t'est arrivé quelque chose de très grave, et que tu as besoin de lui en parler. Demande-lui de te laisser parler **sans t'interrompre, à ton rythme**, mais surtout d'être là pour toi, et de t'aider à surmonter ça.

Le fait **d'être écouté** et de recevoir du soutien te fera te sentir mieux. Tu verras que tu n'es pas seul.e. **Même si quelqu'un t'a agressé·e, ta valeur n'a pas changé !**

TU AS PEUR DE PARLER ? TU NE VOIS PAS À QUI TE CONFIER, PAR QUI ÊTRE SOUTENU ?

**Il y a une ligne téléphonique 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 : 1 888 933-9007**

**Tu peux aussi demander de l'aide au CALACS Coup de Cœur situé à Joliette : 450-756-4999.**

## Sorties de randonnée

Profitez de la saison des couleurs pour randonner avec nous! Pour chacune des sorties, du **covoiturage sera organisé** et une **collation** sera fournie pour la sortie. Deux animatrices seront à l'activité, une pour chaque parcours.

### Mardi 11 octobre PM : Parc Régional des Chutes Monte-à-peine-et-des-dalles

Sainte-Mélanie

1,2 ou 5 km



### Mardi 25 octobre PM :

Réserve Beauréal

Sainte-Julienne

2,8 ou 6 km



### Mardi 8 novembre PM : Abbaye Val-Notre-Dame

Saint-Jean-de-Matha

0,9 ou 1,8 ou 4,5 km



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

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

## Cours de tricot

C'est avec plaisir que nous lançons des cours de tricot animés par une nouvelle membre, Mme Lise Savoie!

Que vous n'ayez jamais touché à des broches et de la laine, ou que vous ayez déjà tricoté quelques bas et pantoufles, vous êtes les bienvenus.es!



**Tous les jeudis de 13h à 14h au local d'ABDA**

**Début le jeudi 13 octobre 2022**

### 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 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 allons vendre 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.

	Jean Rena
Carl McSween	
	Sylvie Le



**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 : \_\_\_\_\_**



33, 8<sup>ème</sup> Rue, 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	9 h à 12 h
Mardi	9 h à 12 h et de 13 h à 16 h
Mercredi	9 h à 12 h
Jeudi	9 h à 12 h et de 13 h à 16 h
Vendredi	Fermé
Samedi	Fermé
Dimanche	Fermé

**Réservations par téléphone de Service de transport et accompagnement du lundi au Jeudi de 9 h à 12 h et de 13 h à 16 h**

**Animatrices:** Caroline Desjardins, Claire Melançon et Arianne Bouchard

**Directrice générale :** Julie Thériault



## Courrier des lecteurs - Éditorial

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

Aujourd'hui, j'ai reçu par courriel la question suivante : « Qu'est-ce que tu dirais à une personne (actuellement résidente ou nouvellement arrivée dans la municipalité) pour lui faire connaître la bibliothèque et la convaincre de la fréquenter ? » Cette question s'applique aussi Aux bonheurs des aînés. On sait que ça existe, on a l'âge pour y aller mais on hésite encore...

Je lui parlerais de mon expérience depuis deux ans comme bénévole. Cet organisme offre aux aînés des loisirs, des conférences, de l'enseignement informatique, des activités de mise en forme, du transport-accompagnement, des téléphones d'amitié, des prêts de casse-têtes, des clubs de marche, etc. Je lui présenterais les animatrices au cœur débordant de générosité, de sollicitude, d'empathie, de bonne humeur, d'entrain, de politesse et de respect. Il y en a toujours une pour nous accueillir personnellement au local, nous offrir un café ou un autre breuvage. L'accueil est chaleureux, tu te sens importante et tu redresses les épaules. Il y a de

l'entraide entre les participants. Si jamais tu as peur d'y aller toute seule, n'hésite pas, les animatrices vont s'occuper de toi et tu vas te faire des amis.

Ce que j'apprécie Aux bonheurs des aînés, c'est la liberté de choix entre bénévolat et participation aux activités. Je suis plus à l'aise de donner que de recevoir. Bénévolat me donne l'impression d'être capable, d'être utile. Je me sens vivante, énergisée, à ma place. Aussi idiot que cela puisse paraître, je me sens **moi-même**. Aux bonheurs des aînés m'a permis de vaincre la solitude, de passer au travers deux deuils et autres souffrances de ma vie. Si vous voulez être apprécié comme « personne », adhérez Aux bonheurs des aînés!

**Pour m'écrire :**

Par courriel :

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

Par la poste : Courrier des lecteurs ABDA

33, 8<sup>e</sup> Rue, Crabtree (Québec) J0K 1B0