



# Le P'tit Bonheur

Aux bonheurs des aînés Lanaudière

Volume 5 Numéro 1

Le premier octobre, c'est la Journée internationale des personnes âgées. Vous n'êtes pas rendu là?!! Tant mieux. Une membre d'Aux bonheurs des aînés de 94 ans me dit souvent au téléphone qu'elle est bien trop jeune pour nos activités! Nous avons choisi le terme "aînés" parce qu'une personne est toujours l'aînée d'une autre. C'est un terme qui nous semble inclure toutes les personnes de 55 ans et plus. Que vous soyez encore travailleur/travailleuse, que vous soyez retraité/retraîtée, actif/active ou en légère perte d'autonomie, que vous soyez bénévole ou bénéficiaire de services : aujourd'hui, nous voulons souligner VOTRE

anniversaire à tous et à toutes! Nous sommes là pour vous aider à vieillir en santé et heureux/heureuses!

## Sommaire :

- Calendriers octobre et novembre
- Nouvelle animatrice
- Chronique de Chloé
- Randonnées pédestres
- Visite au Musée
- Théâtre
- Activité avec les jeunes
- Éclaireurs en santé mentale
- Rencontre d'autrices
- Recrutement de bénévoles
- Menus travaux
- PassionnésEs de moto
- Aiguillage de couteaux

## Nouvelle venue dans l'équipe

Un mot de bienvenue à Hélène Charette dans l'équipe d'animatrices d'Aux bonheurs, présente ici depuis le début du mois de septembre. Certaines personnes la connaissent déjà puisqu'elle était membre et bénévole pour l'organisme depuis l'automne 2022.

Native de Joliette, Hélène a travaillé dans le secteur informatique en tant qu'analyste en assurance qualité. Elle aime la marche, la randonnée, le kayak. C'est une passionnée de décoration et de cuisine.

Hélène sera, entre autres, en charge d'organiser les activités à venir. Vous la verrez au club de marche les mardis, au tricot, jeux de sociétés et billard les jeudis ainsi que dans certaines sorties.



**Bienvenue Hélène !**



# Octobre 2023

**Lundi**  
9h à 12h

**Mardi**  
9h à 16h

**Mercredi**  
9h à 12h

**Jeudi**  
9h à 16h

**Vendredi**  
**FERMÉ**

**2**

**3**

9h15 Cours anglais  
10h30 matinées  
musicales  
11h Club de marche  
St-Paul

**4**

Cours espagnol  
9h45 débutant  
11h intermédiaire  
  
13h30 Art-Thérapie

**5**

9h30 Cours  
informatique  
11h Club de marche  
Crabtree  
  
13h30 Tricot,  
jeux, billard

**6**

9h à 12h  
Cuisiner les  
arachides

**9**

**FERMÉ**  
action de grâce

**10**

9h15 Cours anglais  
10h30 matinées  
musicales  
11h Club de marche  
St-Paul

**11**

Cours espagnol  
9h45 débutant  
11h intermédiaire  
  
13h30 Visite du  
musée de Joliette

**12**

9h30 Cours  
informatique  
11h Remiser moto  
11h Club de  
marche Crabtree  
13h30 Tricot,  
jeux, billard

**13**

9h à 12h  
Cuisiner les  
avocats

**16**

10h Groupe  
d'écriture  
  
13h Randonnée  
pédestre Rawdon

**17**

9h15 Cours anglais  
10h30 matinées  
musicales  
11h Club de  
marche St-Paul

**18**

Cours espagnol  
9h45 débutant  
11h intermédiaire  
  
13h30 Art-Thérapie

**19**

9h30 à 11h30  
Cours informatique  
11h Club de marche  
Crabtree  
13h30 Tricot,  
jeux, billard

**20**

**FERMÉ**

**23**

10h Conférence  
autrice Gabrielle  
Coulombe

**24**

9h15 Cours anglais  
10h30 matinées  
musicales  
11h Club de marche  
St-Paul

**25**

Cours espagnol  
9h45 débutant  
11h intermédiaire  
  
13h30 club de  
lecture

**26**

9h30 Cours  
informatique  
11h Club de marche  
Crabtree  
13h30 Tricot,  
jeux, billard

**27**

9h à 12h  
Cuisiner les huiles

**30**

13h Randonnée  
pédestre LeGardeur

**31**

9h15 Cours anglais  
  
Dîner Halloween



# Novembre 2023

**Lundi**  
9h à 12h

**Mardi**  
9h à 16h

**Mercredi**  
9h à 12h

**Jeudi**  
9h à 16h

**Vendredi**  
FERMÉ

		<b>1</b> Cours espagnol 9h45 débutant 11h intermédiaire  13h30 Art-Thérapie	<b>2</b> 9h30 Cours informatique 11h Club de marche Crabtree  13h30 Tricot, jeux, billard	<b>3</b>  FERMÉ
<b>6</b> 10h Conférence autrice Rosette Laberge	<b>7</b> 9h15 Cours anglais 10h30 matinées musicales 11h Club de marche St-Paul 13h Théâtre	<b>8</b> Cours espagnol 9h45 débutant 11h intermédiaire  13h30 Art-Thérapie	<b>9</b> 9h30 Cours informatique 11h Club de marche Crabtree  13h30 Tricot, jeux, billard	<b>10</b>  FERMÉ
<b>13</b>	<b>14</b> 9h15 Cours anglais 10h30 matinées musicales 11h Club de marche St-Paul 13h Théâtre	<b>15</b> Cours espagnol 9h45 débutant 11h intermédiaire  13h30 conférence santé des yeux	<b>16</b> 11h Club de marche Crabtree  13h30 Tricot, jeux, billard	<b>17</b> 9h à 12h Cuisiner le poisson en conserve
<b>20</b>  13h30 Conférence prévention des fraudes	<b>21</b> 9h15 Cours anglais 10h30 matinées musicales 11h Club de marche St-Paul 13h Théâtre	<b>22</b> Cours espagnol 9h45 débutant 11h intermédiaire  13h30 Art-Thérapie	<b>23</b> 11h Club de marche Crabtree  13h30 Tricot, jeux, billard	<b>24</b> 9h à 12h Cuisiner les graines
<b>27</b>	<b>28</b> 9h15 Cours anglais 10h30 matinées musicales 11h Club de marche St-Paul 13h Théâtre	<b>29</b> Cours espagnol 9h45 débutant 11h intermédiaire	<b>30</b> 11h Club de marche Crabtree  13h30 Tricot, jeux, billard	

Octobre-Novembre 2023

## Chronique de Chloé

Aux bonheurs des aînés, nous tenons à cœur, en tant qu'employées et membres, de prendre soin des un.es des autres. On s'engage à soutenir les gens plus vulnérables et aider ceux/celles qui perdent de l'autonomie.

Vous remarquez qu'un.e membre semble seul.e ? Pourquoi ne pas aller lui faire la jasette et faire connaissance? Vous voyez une personne qui a de la difficulté à se lever de sa chaise ? Proposez lui votre aide!

Aux bonheurs des aînés est un endroit ouvert et inclusif à tous et à toutes.

Les propos sexistes, racistes, homophobes ou offensants ne sont donc jamais tolérés. En aucun cas.

Merci à tous nos membres bienveillants et bienveillantes envers les autres. Nous remarquons vos petits gestes au quotidien. Prendre soin de chacun et de chacune; cela veut dire que nous prendrons soin de VOUS!

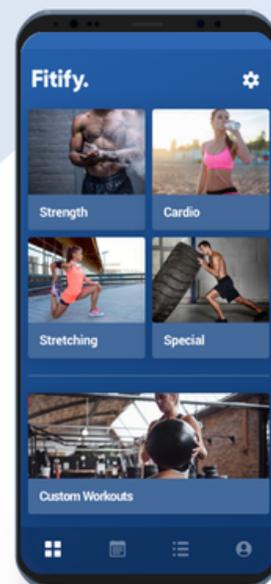


## Vous voulez vous entraîner dans le confort de votre foyer ?

*Fitify* est une **application gratuite** qui peut se télécharger sur toutes les tablettes et cellulaires. Cette application vous permet de vous entraîner de la maison, au moment de votre choix, à votre rythme et peu importe votre niveau de forme physique.

**Comment ça marche ?** : Dirigez-vous sur appStore (Apple) ou PlayStore (Android), inscrivez dans la barre de recherche *Fitify*, télécharger et inscrivez vous!

**Vous avez des questions ou éprouvez des difficultés à vous inscrire, appelez-nous ou passez au local, il nous fera plaisir de vous aider!**





Octobre-Novembre 2023

## Randonnées pédestres

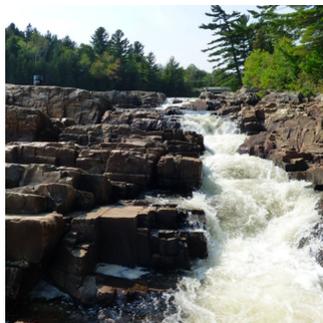
### AUX CASCADES de RAWDON

Lundi 16 octobre

Départ à 13h d'ABDA

Sentier en forêt longeant

la Rivière Ouareau



Un court et un moyen  
parcours disponibles  
pour toutes les  
randonnées

### SENTIER DE LA PRESQU'ÎLE

À LEGARDEUER

Lundi 30 octobre

Départ à 13h d'ABDA

Sentier en forêt

Collation et  
covoiturage  
offerts  
**Inscrivez-vous!**



## Visite du Musée d'art de Joliette

Venez participer à la **visite guidée** du Musée d'art de Joliette

Mercredi 11 octobre, départ à 13h30 du local d'Aux bonheurs



Du covoiturage sera organisé



Octobre-Novembre 2023

## Théâtre

**Envie de sortir vos talents d'acteur ou d'actrice ?  
Voulez-vous faire partie d'une pièce de théâtre ?**

Les pratiques débuteront dès le mois de novembre et se poursuivront pendant l'hiver.

Elles seront tous les mardis PM de 13h30 à 15h30 dès le 7 novembre.

**Rires et plaisirs  
seront au rendez-vous!**

**Présentation de la pièce  
de théâtre prévue le  
24 mars 2024**



## Conférence : remiser sa moto pour l'hiver

Le froid commence à s'installer tranquillement. Il est maintenant temps de penser à l'entreposage de votre moto. Nous vous proposons de venir **jaser entre membres qui partagent la passion de la moto.**

Venez avec votre moto ou sans elle!

**Jeudi 12 octobre de 11h à midi**  
Lapointe Sport de Joliette offrira  
une conférence au local et  
partagera ses meilleurs conseils  
pour l'entretien et l'entreposage.

Inscrivez-vous dès maintenant!





Octobre-Novembre 2023

## Activités intergénérationnelles

Prolongez la saison de pétanque en venant jouer quelques parties avec les jeunes de la Maison des jeunes.



**Quand : Mardi 17 octobre**

**À quelle heure : 18h15 à 20h00 environ**

**Où : au terrain de pétanque de Crabtree**

**Activité offerte aux aînés de toutes les municipalités d'Aux bonheurs des aînés.**

**Chocolat chaud et viennoiseries vous seront offerts.**



## Besoin d'aiguiser vos couteaux ?

Un bénévole sera présent Aux bonheurs pour aiguiser vos couteaux en échange d'une **petite contribution volontaire!**



**Mercredi 11 octobre en avant-midi**

Vous avez besoin de ce service?  
Inscrivez-vous au 450-754-2348

Sur rendez-vous.  
Déposez vos couteaux  
et venez les reprendre plus tard.

**Toutes nos activités sont gratuites. Carte de membre obligatoire. Vous devez vous inscrire : 450-754-2348 ou par courriel [abdalanaudiere@gmail.com](mailto:abdalanaudiere@gmail.com)**



Octobre-Novembre 2023

# Formation Éclaireurs en santé psychologique

**Vous êtes bénévoles** Aux bonheurs des aînés en faisant des appels ou des visites d'amitié, des transports-accompagnements ou des menus-travaux?

**Cette formation est pour vous !**

Elle sera donnée par Isabelle Lamothe de la Direction de la santé mentale et dépendance du CISSS de Lanaudière.

SVP, confirmez votre présence par téléphone ou par courriel.

## Être éclaireur ou éclaireuse, c'est :



### Écouter

Prendre le temps d'écouter avec empathie.  
Ne pas insister pour en savoir plus.  
Simplement accueillir ce que la personne dit.



### Repérer

Reconnaître les signes de deuil, d'anxiété, de solitude, etc. Ne pas juger la personne dans ses émotions.



### Référencer

Normaliser la demande d'aide.  
Offrir des options de soutien et des références.

**But d'un réseau d'éclaireurs-éclaireuses :**

- Créer un filet de sécurité accueillant pour chaque personne
- Former une communauté solidaire et bienveillante
- Se soutenir les un.es, les autres

**17 octobre 2023  
13h30 à 15h30  
Au local**



**Toutes nos activités sont gratuites. Carte de membre obligatoire. Vous devez vous inscrire : 450-754-2348 ou par courriel [abdalanaudiere@gmail.com](mailto:abdalanaudiere@gmail.com)**



Octobre-Novembre 2023

## Conférences avec des autrices québécoises

Venez rencontrer  
Rosette Laberge, autrice,  
Lundi 6 novembre  
à 10h au local



### CONFÉRENCE

#### SIMONE ET TOUS LES AUTRES

Par l'auteure

● *Gabrielle Co lomb e*

Des récits de vie de personnes âgées d'ici  
et d'ailleurs, des voyages, des rencontres...

Une conférence-discussion sur la richesse  
de nos histoires et leur transmission

Pour les aînés et leur  
accompagnant

Lundi 23 octobre 2023, 10 h à 11 h 30  
Aux Bonheurs des Aînés  
(222, 4e Avenue, Crabtree)

Vente de livres sur place au coût de 26,25\$

S'inscrire au  
450-754-2348  
[abdalanaudiere@gmail.com](mailto:abdalanaudiere@gmail.com)



Une date importante à  
inscrire à votre agenda :

Jeudi 14 décembre  
de 10h30 à 13h30

**Dîner de Noël**

et assemblée générale  
annuelle

d'Aux bonheurs des aînés



Clinique Dentaire de Crabtree

Merci pour votre don de 500\$  
[www.cliniquedentairedecrabtree.ca](http://www.cliniquedentairedecrabtree.ca)

**Pensez à nous pour  
le "Mardi Je donne"  
du 28 novembre 2023**



Octobre-Novembre 2023

## Vous avez acheté une génératrice ?

Suite aux intempéries que nous avons connus, vous avez décidé d'acheter une génératrice? **Un bénévole** d'Aux bonheurs peut aller chez vous, pour vous montrer gratuitement :

- où l'installer
- comment l'utiliser de façon sécuritaire.



## Concours de photos d'automne

Qu'est-ce que ça change Aux bonheurs des aînés dans votre vie ? Prenez une photo de vous en train de participer à une activité ou d'utiliser l'un de nos services et envoyez-la nous pour participer au concours de photos d'automne.

Envoyez-nous votre photo par courriel : [abdalanaudiere@gmail.com](mailto:abdalanaudiere@gmail.com) ou par texto au : 579-960-1694

**Courrez la chance de gagner une carte cadeau Harnois!**



## Semaine québécoise des centres communautaires pour aînés

Du 1er au 7 octobre 2023



Association québécoise des centres communautaires pour aînés  
Quebec Association of Senior Centres  
438.386.9944 / 1.844.672.7222 / [www.aqcca.org](http://www.aqcca.org)

Octobre-Novembre 2023

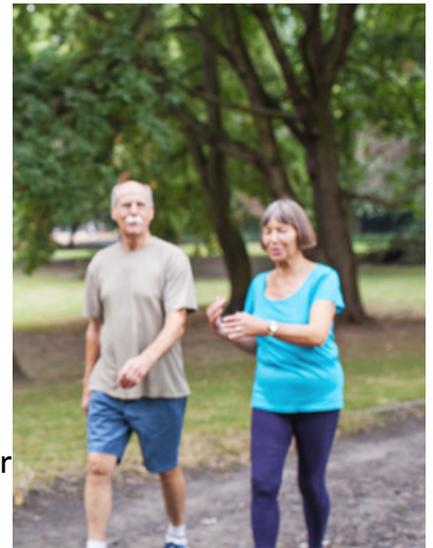
## Prévenir la maladie d'Alzheimer en bougeant **CHAQUE JOUR** Plusieurs fois par jour!

D'après une étude menée par l'Université de Californie du Sud et par l'Université d'Arizona, la sédentarité serait étroitement liée aux troubles cognitifs. Publiée dans la revue JAMA, cette recherche inédite vient démontrer un lien entre le comportement sédentaire et le risque de développer *une démence* chez les personnes âgées.

### Un risque de *démence* plus élevé à partir de plus de 10 heures par jour d'inactivité

Pour mener leur recherche, les scientifiques ont recueilli des données auprès de la UK Biobank, une base de données biomédicales de grande échelle. Ils ont examiné les informations de 49 841 personnes, âgées de 60 ans ou plus. Aucun des participants n'avait été diagnostiqué comme atteint de troubles cognitifs au début de l'étude. Tous ont été invités à porter un accéléromètre au poignet, afin de mesurer leurs mouvements 24 heures / 24. Puis, les chercheurs ont relevé les données des accéléromètres afin d'évaluer leur degré de sédentarité. En parallèle, ils ont déterminé le diagnostic de troubles cognitifs de chaque participant, en observant leurs dossiers hospitaliers.

Après une moyenne de six ans de suivi, les chercheurs ont découvert que 414 personnes étaient atteints de déclin cognitif à la fin de la recherche. Ainsi, les scientifiques ont constaté que les personnes âgées qui passaient plus de 10 heures par jour à adopter des comportements sédentaires présentaient un risque élevé de développer *une démence*. "Nous avons été surpris de constater que le risque de *démence* commence à augmenter rapidement après 10 heures de sédentarité par jour, quelle que soit la façon dont le temps de sédentarité a été accumulé", a commenté l'un des auteurs de l'étude, Gene Alexander, professeur de psychologie et de psychiatrie, dans un communiqué.



### Casser les périodes de sédentarité pour réduire les risques de démence

Par rapport aux personnes qui passaient près de 9 heures par jour assises, celles qui en passaient 10 heures par jour présentaient 8 % de risque en plus de développer une démence. Dans la même lignée, les personnes qui passaient 12 heures par jour assis présentaient 63 % de risque en plus, et celles qui accumulaient 15 heures par jour étaient trois fois plus susceptibles d'être diagnostiquées de déclin cognitif. Le professeur David Raichlen, autre auteur de l'étude et professeur de sciences biologiques et d'anthropologie, a souligné l'importance d'interrompre les longues périodes assis en se levant toutes les 30 minutes pour marcher.

**Ne restes donc pas assis.e devant la télé ou à travailler assis.e  
de longues heures : levez-vous et marchez plusieurs fois par jour.**



Octobre-Novembre 2023

## Des bénévoles à l'honneur



Aux bonheurs des aînés ne pourrait pas fonctionner sans l'apport de nombreux et nombreuses bénévoles. Nous tenons à les remercier sincèrement!



Sylvie et Maryse font l'inventaire



Lise peinture



Reine et Nicole vernissent les bibliothèques



Richard et Jocelyne : toujours présents!



Christian, Diane, Suzanne et Diane préparent un publipostage



Carl : bénévole transporteur et président du C.A.

Et plus encore !  
Merci !



## Activités de mise en forme

Il reste encore quelques places dans plusieurs activités de mise en forme.

Voici les options où il reste de la place :

- Danser pour garder la forme Saint-Thomas lundis 10h15
- Cardio-muscu Saint-Paul lundis 9h
- Zumba Saint-Paul mardis 9h
- Stretching Saint-Paul mercredis 9h
- Yoga Crabtree jeudis 15h





Octobre-Novembre 2023



## Dîner d'Halloween

Repas préparé  
par des bénévoles

Tirage, concours, jeux et  
prestation de la chorale

Au Centre communautaire  
Gervais-Desrochers à Crabtree

**VENEZ COSTUMÉ.ES!**



**MARDI 31 OCTOBRE  
DE 11H À 14H**



## Menus travaux d'automne

Besoin d'aide pour racler  
les feuilles ? Ranger les  
meubles extérieurs ?  
Installer un coupe-froid ?  
Appelez-nous !



## Clubs de marche

Pour vous maintenir en forme, venez  
marcher et rencontrer des gens de  
votre âge avec l'un de nos deux clubs  
de marche ou les deux!

**St-Paul tous les mardis à 11h  
départ au Parc Amyot**

**Crabtree tous les jeudis à 11h  
départ au stationnement  
du Parc de  
l'Érablière, au  
bout de la 5ème  
Avenue**





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

☎ 450 754-2348

@ abdalanaudiere@gmail.com

f Aux bonheurs des aînés Lanaudière

🌐 www.auxbonheursdesaines.com

### Heures d'ouverture

Lundi de 9h à 12h  
Mardi de 9h à 12h et de 13h à 16h  
Mercredi de 9h à 12h  
Jeudi de 9h à 12h et de 13h à 16h

### Services de transport-accompagnements

Réservations par téléphone du lundi  
au jeudi de 9h à 12h et de 13h à 16h

**Directrice générale :** Julie Thériault  
**Animatrices :** Caroline Desjardins, Chloé  
Côté, Claire Melançon, Rachel Jetté,  
Guylaine Joly et Hélène Charrette

## La Grande Marche du Défi Pierre Lavoie

Envie de participer à la Grande  
marche du Défi Pierre Lavoie samedi  
le 14 octobre au parc Armand-  
Desrochers à Crabtree?

Pour marcher, inscrivez-vous sur le  
site web : [Onmarche.com](http://Onmarche.com)

Animation 9h30, Départ 10h

Vous aimeriez devenir bénévole?  
Nous avons besoin de bénévoles  
pour accueillir les participants,  
assurer la sécurité sur le parcours,  
faire la remise de cadeaux, etc.

**POUR DONNER VOTRE  
NOM COMME BÉNÉVOLE :**

**450-754-2348**

**15 ANS le grand DÉFI PIERRE LAVOIE**

**GRANDE MARCHÉ**

**UN PAS VERS NOTRE SANTÉ**

**5KM**

**PRESCRITE PAR LES MÉDECINS DE FAMILLE**

**INSCRIVEZ-VOUS ONMARCHE.COM GRATUIT ET OUVERT À TOUS**

**DATE :** samedi 14 octobre 2023  
**HEURE :** animation à 9 h 30, départ à 10 h  
**LIEU :** Parc Armand-Desrochers 17e Rue à Crabtree

Aux Bonheurs des Aînés | FÉDÉRATION DES MÉDECINS OMNIPRATICIENS DU QUÉBEC | RioTinto | Québec | MÉDECINS DE FAMILLE | CRABTREE