

Le P'tit Bonheur

Aux bonheurs des aînés Lanaudière

Volume 6 Numéro 1

Souper bénéfique d'HALLOWEEN

Prix d'entrée :

20\$ membres, 25\$ non-membre

Venez en grand nombre
avec vos proches et vos amiEs !

Vendredi le 1er novembre 2024

À 17h

Au Centre communautaire Gervais-Desrochers

Prestation musicale de Caroline

Concours de costumes et photo booth

Danse en ligne

Encan silencieux au profit de l'organisme

Au menu : spaghetti sauce à la viande avec salade César,
croustades aux pommes avec crème glacée et café

Alcool à vendre sur place : vin et bière

Un événement festif pour
bonifier les activités de l'organisme, pour vous !

Fermeture exceptionnelle
du local d'Aux bonheurs des aînés
le lundi 21 octobre 2024 toute la journée.
De retour dès le lendemain !

Sommaire

- Calendriers octobre novembre
- Défis Pierre Lavoie et mise en forme
- Livraison à domicile
- Sorties et généalogie
- Comment rester actif quand les jours raccourcissent
- Prêt de casse-têtes
- Une retraite un livre
- Cuisine intergénérationnelle
- Activités intergénérationnelles avec la MDJ
- Café rencontre jasette
- Art-thérapie
- Groupe d'écriture
- Randonnées
- Services sexologiques
- Conférences
- Menus-travaux par des jeunes



Octobre 2024

Lundi 9h à 12h	Mardi 9h à 16h	Mercredi 9h à 12h	Jeudi 9h à 16h	Vendredi FERMÉ
30	1 Livraisons 10h30 matinée musicale 11h Club de marche St-Paul 13h30 Café jasette 18h30 Généalogie	2 9h30 Cours d'informatique cellulaire 13h00 Labyrinthe	3 9h30 Anglais 10h30 Espagnol 11h Club de marche Crabtree 13h30 Tricot, jeux, billard	4 FERMÉ
7 10h Groupe d'écriture 14h30 Conférence numérogie 17h30 Tour du bloc	8 10h30 matinée musicale 11h Club de marche St-Paul 13h Randonnée Sentier des Murmures Aiguisage couteaux	9 9h30 Cours informatique Tablette 13h00 Poney Club 18h Cuisine Croustades aux pommes	10 9h30 Anglais 10h30 Espagnol 11h Club de marche Crabtree 13h30 Tricot, jeux, billard	11 FERMÉ
14 Congé férié Action de grâces FERMÉ	15 10h30 matinée musicale 11h Club de marche St-Paul 13h Randonnée Abbaye Val Notre Dame St-Jean de Matha	16 9h30 Cours informatique Facebook Messenger 9h30 à midi Club des artistes 13h30 Art-thérapie Aquarelle	17 9h30 Anglais 10h30 Espagnol 11h Club de marche Crabtree 13h30 Tricot, jeux, billard	18 9h Cuisine protéines végétales invisibles
21 Local fermé exceptionnellement toute la journée 17h30 Tour du bloc	22 10h30 matinée musicale 11h Club de marche St-Paul 13h Randonnée Parc du Grand Côteau Mascouche 18h30 MDJ	23 9h30 Cours informatique Courriel 9h30 à midi Club des artistes 14h30 Conférence du Néo	24 9h30 Anglais 10h30 Espagnol 11h Club de marche Crabtree 13h30 Tricot, jeux, billard	25 FERMÉ
28	29 10h30 matinée musicale 11h Club de marche St-Paul	30 9h30 Cours informatique Zoom 9h30 à midi Club des artistes 13h30 Club de lecture	31 9h30 Anglais 10h30 Espagnol 11h Club de marche Crabtree 13h30 Tricot, jeux, billard	1 Souper bénéfique d'Halloween 17h 

Samedi 19 oct.
Défi Pierre Lavoie
 Départ à 10h au parc Armand Desrochers

Novembre 2024

Lundi 9h à 12h	Mardi 9h à 16h	Mercredi 9h à 12h	Jeudi 9h à 16h	Vendredi FERMÉ
				1 Souper bénéfique d'Halloween 17h 
4 17h30 Tour du bloc	5 10h30 matinée musicale 11h Club de marche St-Paul 13h30 Conférence communication non- violente	6 9h30 Cours informatique Éthique et sécurité 9h30 à midi Club des artistes 13h30 Art-thérapie Aquarelle	7 9h30 Anglais 10h30 Espagnol 11h Club de marche Crabtree 13h30 Tricot, jeux, billard	8 FERMÉ
11 13h30 Conférence sur le Deuil	12 10h30 matinée musicale 11h Club de marche St-Paul 13h30 Café rencontre	13 9h30 Cours informatique Google Map 9h30 à midi Club des artistes	14 9h30 Anglais 10h30 Espagnol 11h Club de marche Crabtree 13h30 Tricot, jeux, billard	15 FERMÉ
18 10h Groupe d'écriture 17h30 Tour du bloc	19 10h30 matinée musicale 11h Club de marche St-Paul 18h30 MDJ	20 9h30 à midi Club des artistes 13h30 Conférence dons d'organes	21 9h30 Anglais 10h30 Espagnol 11h Club de marche Crabtree 13h30 Tricot, jeux, billard	22 FERMÉ
25 	26 10h30 matinée musicale 11h Club de marche St-Paul	27 9h30 à midi Club des artistes 13h30 Club de lecture	28 9h30 Anglais 10h30 Espagnol 11h Club de marche Crabtree 13h30 Tricot, jeux, billard	29 FERMÉ

Grand Défi

PIERRE LAVOIE

**Samedi le 19 octobre 2024**

Échauffement à 9h45

Départ à 10h**Au parc Armand-Desrochers**

Cet événement emblématique est une occasion unique de se rassembler, de se dépasser et de promouvoir un mode de vie sain et actif.

Préparez votre enthousiasme et joignez vous à nous pour faire de cette édition du Grand Défi Pierre Lavoie un événement mémorable !

Il faut s'inscrire en ligne : onmarche.ca

COURS DE MISE EN FORME



Il reste de la place dans plusieurs cours

Inscrivez-vous !

Parlez-en à unE amiE membre ou non-membre, c'est possible d'y participer !

Tarif membre = 25\$ / cours

Tarif non-membre = 75\$ / cours

- **Cardio-muscu**
- **Zumba**
- **Tai-Chi**
- **Qi Gong**
- **Yoga**
- **Stretching à 9h le mercredi**

Contactez-nous pour l'horaire ou pour toutes questions 450-754-2348

Livraison à domicile



Le 1er octobre, dans le cadre de la Journée internationale des personnes âgées, vous recevrez la visite d'un ou d'une bénévole à la maison avec une surprise d'Aux bonheurs des aînés. Si vous avez besoin d'aide pour vieillir à domicile, n'hésitez jamais à nous appeler ! Nous sommes là pour vous.



450-754-2348



Deux sorties pour socialiser et s'amuser

Labyrinthe Ferme Guy Rivest

Mercredi 2 octobre 2024

13h00

Ferme Guy Rivest
Rawdon



Poney Club

Mercredi 9 octobre 2024

13h30

Les Écuries Danny Charette
à Saint-Ambroise-de-Kildare

Venez caresser
les poneys
et marcher
dans le pâturage
avec eux !



Conférence sur la recherche en ligne en généalogie



Mardi 1er octobre 2024

à 18h30

À la bibliothèque de Sainte-Marie-Salomé

Initiation à l'utilisation d'outils indispensables pour effectuer des recherches généalogiques.



La généalogie vous passionne ? Nous souhaitons démarrer un groupe de passionnés de généalogie! Donnez votre nom.

Conférencier : Robert Migué
membre de la Société de généalogie du Québec

Il est aussi possible d'écouter la conférence dans le confort de votre foyer en Zoom. Faites-nous signe !

Comment rester actif même quand les jours raccourcissent

L'automne est une saison de transition, marquée par des journées plus courtes, une baisse des températures, et un changement de rythme après l'été. Pour plusieurs, ces éléments peuvent rendre la motivation à bouger plus difficile à trouver. Pourtant, rester actif durant cette période est crucial pour maintenir une bonne santé physique et mentale. Voici quelques conseils pour vous aider à rester motivé et actif tout au long de l'automne.

Adoptez une routine adaptée à la saison

Avec les journées qui raccourcissent, il peut être tentant de rester à l'intérieur, bien au chaud. Essayez de planifier vos activités physiques pendant les heures de lumière naturelle.

Essayez de nouvelles activités et utilisez la nature comme source d'inspiration

L'automne est parfait pour essayer de nouvelles activités qui s'adaptent bien à la saison. La randonnée en forêt est une excellente option pour profiter des couleurs automnales tout en faisant de l'exercice. Les paysages automnaux offrent une toile de fond magnifique pour rester actif comme faire du vélo le long d'un sentier bordé d'arbres aux feuilles dorées.

Fixez-vous des objectifs réalistes

Avoir des objectifs clairs et réalistes est un excellent moyen de rester motivé. Que ce soit simplement de marcher tous les jours, définir des objectifs vous aide à maintenir votre engagement.

Rappelez-vous les bienfaits

Enfin, gardez à l'esprit les nombreux bienfaits de l'exercice régulier. Non seulement il améliore votre santé physique en renforçant votre système immunitaire, particulièrement important à l'approche de l'hiver, mais il joue également un rôle clé dans la gestion du stress et l'amélioration de votre humeur.










Faire partie d'un groupe qui partagent vos intérêts peut être une excellente source de motivation. Aux Bonheurs, nous vous offrons plusieurs opportunités pour rester actif que ce soit par les clubs de marche ou le tour du bloc ou nos randonnées dans la nature.

De plus, pour contrer la baisse de température à l'extérieur, nous vous offrons la possibilité d'essayer une panoplie de nouvelles activités peu dispendieuses comme des cours de yoga, Zumba, Tai chi, Qi Gong, etc.

L'automne ne doit pas être une excuse pour abandonner votre routine d'exercice. Alors, sortez, bougez, et laissez l'automne vous inspirer à rester actif !

Pour demeurer dans mon domicile le plus longtemps possible...

<p>Habitation</p> <p>Suis-je toujours bien dans mon domicile ? (dépliant disponible )</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adaptation du domicile (outil SCHL et \$ PAD de la SHQ) • Aide pour le ménage régulier (cuisine, courses, ménage, lessive, etc.) ou le grand ménage : Coop SolSad 450-755-4854 Liste de personnes privées par ABDA • Aide pour les menus travaux : racleage de feuilles, pelletage, etc. =  • Aide pour des petites réparations = bénévoles d'Aux bonheurs! 	<p>Alimentation (dépliant disponible )</p> <ul style="list-style-type: none"> • Livraison et commandes par téléphone de l'épicerie Marchés Tradition Beaulieu <u>livrée par Aux bonheurs</u>. Aussi des <u>épiceries de Joliette</u> et <u>NDP font la livraison</u> • Repas congelés d'Aux bonheurs (livraison à domicile par un bénévole) • Des repas préparés et congelés livrés à domicile par l'Annexe à Roland 450-756-2999 <p>Il existe plusieurs traiteurs privés sur le marché qui offrent des repas préparés et livrés à domicile.</p>	<p>Transport</p> <ul style="list-style-type: none"> • Maintenir mon permis de conduire le plus longtemps possible (Dépliant SAAQ) • Transport-Accompagnement par Aux bonheurs des aînés  • Vignette de stationnement pour personne handicapée • Le transport adapté <p>Vous devez compléter un formulaire pour devenir membre du transport adapté. Informez-vous à la MRC Joliette : 450-759-8931</p> <p>Urgence : Taxi Monaco : 450-753-7575</p>
<p>Sécurité (dépliant disponible )</p> <p>Suis-je en sécurité chez moi ?</p> <p>Solitude → téléphones d'amitié, activités sociales</p> <ul style="list-style-type: none"> - En cas de chute ou de perte de conscience : qu'est-ce que j'ai prévu ? <p>Réseau de voisins et proches solidaires</p> <p>Téléphone cellulaire ou sans fil</p> <p>Système de sécurité à domicile (bracelet ou pendentif) relié à une centrale</p>	<p>Santé</p> <p>Comment je prends soin de ma santé ?</p> <p>Sommeil, alimentation, exercices </p> <p>physiques, santé mentale, alcool et tabac</p> <p>Est-ce que j'ai un médecin de famille ?</p> <p>Les services de soutien à domicile du CLSC</p> <ul style="list-style-type: none"> - Faire une demande d'aide : 1 866 757-2572 (convalescence, prêt d'équipement, répit, etc.) 	<p>Information</p> <p>Comment je fais pour trouver l'information dont j'ai besoin ?</p> <ul style="list-style-type: none"> - 811 Info Santé et Info Social - Cours d'informatique ou soutien individuel Aux bonheurs des aînés  - Informations, références vers des ressources et aide pour remplir des formulaires par les animatrices d'Aux bonheurs des aînés

Une retraite = un livre !

Vous prenez votre retraite? Vous connaissez une personne qui prend sa retraite et habite le territoire d'Aux bonheurs des aînés?

Aux bonheurs des aînés est associé à Hamster+ Le Libraire pour offrir un livre neuf à chaque personne qui prend sa retraite cette année. Vous devez avoir 55 ans et plus, être résident ou résidente de Crabtree, Saint-Paul, Sainte-Marie-Salomé, Saint-Pierre, Saint-Thomas ou Saint-Iguori **ET** prendre votre retraite évidemment!

Venez nous visiter et nous raconter vos projets de retraite et nous vous offrirons un livre en cadeau!

Tous les livres neufs remis aux nouveaux et nouvelles retraitésEs sont offerts gracieusement par Hamster Le Libraire. *Hamster+ Le Libraire et le Papetier* est un partenaire généreux d'Aux bonheurs des aînés, car un tarif préférentiel nous est également consenti pour l'achat de fournitures ou de matériel pour les activités.



Si vous souhaitez **encourager cette entreprise**, sachez que les personnes de 60 ans et plus bénéficient d'un rabais de 15% tous les mercredis en librairie!



Adresse : 144 rue Baby, Joliette J6E 2V5

Prêts de casse-têtes

Avec l'automne qui arrive et ces vents frisquets, quelle belle saison pour se procurer un ou deux casse-têtes !

Nous avons une grande variété de casse-têtes au local incluant des casse-têtes adaptés pour les personnes avec moins de motricité fine ou avec des déficits cognitifs. Ils sont à votre disposition pour des emprunts de quelques semaines de plaisir !

Venez vous en procurer durant nos heures d'ouverture !



Cuisine intergénérationnelle

On cuisine de la croustade aux pommes avec les jeunes de 6e année de Crabtree !

Mercredi 9 octobre

18h à 20h

Au local d'Aux bonheurs



ACTIVITÉS

AVEC LA MAISON DES JEUNES

Mardi 22 octobre 2024
18h30 Aux bonheurs |



Atelier de peinture spécial Halloween! Venez personnaliser des sacs en tissu et ajouter des éléments d'Halloween sur des toiles déjà réalisées. C'est l'occasion parfaite de laisser libre cours à votre créativité en ajoutant des citrouilles, des fantômes et d'autres motifs effrayants à vos œuvres.

Mardi 19 novembre 2024
18h30 à la maison des jeunes



Rejoignez-nous pour découvrir et préparer des tanghulus ! Ce délicieux dessert à base de fruits frais découpés et enrobés d'une couche de sucre durci. C'est une façon ludique et saine de profiter des saveurs de saison !



Un mot du pharmacien

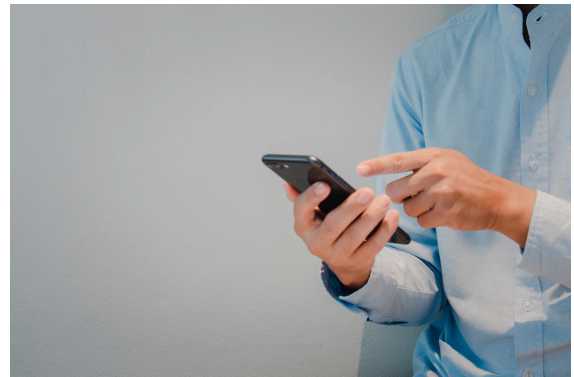
Suite à la très intéressante conférence qu'il nous a donné, M. Nassim Akliouat, pharmacien, nous désirons vous rappeler :



- le vaccin contre le zona est gratuit pour les personnes de 75 ans et plus. Il est disponible en pharmacie moyennant des frais pour toutes les personnes qui le désirent, peu importe l'âge.
- Comme la charge de travail des pharmaciens a beaucoup augmenté en raison des tâches déléguées, il est souhaitable de faire votre demande de renouvellement 24 heures à l'avance.

Soutien informatique individuel

Vous hésitez à faire le transfert de vos photos d'un appareil à un autre ? Vous n'êtes pas certainE de savoir comment changer le fond de votre écran ? Vous ne savez pas pourquoi vous n'entendez plus vos notifications ?



Appelez-nous et prenez rendez-vous !

Les animatrices sont là pour vous donner un coup de pouce pour répondre à vos questions.



On se rencontre au local, on s'alloue un 30 minutes en rencontre individuelle pour régler ensemble les embuches informatiques. Nous prenons le temps de vous montrer comment faire pour que vous ayez les connaissances pour le faire seulE à la maison pour la suite.

AIGUISAGE DE COUTEAUX

Le 8 octobre en début d'après-midi

Amenez vos couteaux à aiguiser au local. Zip! zip! Ce sera vite fait, bien fait!

Avec contribution volontaire



Café-rencontres

Être un ou une aînéE

Mardi 1er octobre 13h30 au local

Qu'est-ce qu'être une personne aînée pour vous? Quels en sont les bénéfices, les enjeux, vos réalisations, votre place dans la société, etc.



12 novembre - sujet à venir. Animation par Kaëly ! ❤️

Art-thérapie

16 octobre et 6 novembre à 13h30 au local

Un atelier pour avoir du plaisir avec les couleurs de l'aquarelle tout en jasant entre membres !
Gratuit. Matériel fourni.



Groupe d'écriture

Écrire nos mémoires, un poème, un conte pour enfants, avec des thèmes abordés par l'animatrice. On plonge dans nos souvenirs et on revit les moments marquants de notre parcours.



Les lundis 7 octobre et
18 novembre 2024
de 10h à midi
au local d'Aux bonheurs des aînés

3 randonnées d'automne pour profiter des belles couleurs

Pour chacune des randonnées, il y aura une petite boucle et une grande boucle pour satisfaire les contemplatifs et les chevronnés!

Collation santé fournie. Covoiturage organisé.

Randonnée Sentier des murmures

Saint-Côme

Mardi 8 octobre 2024

Départ à 13h00



Randonnée Parc du Grand Côteau

Mascouche

Mardi 22 octobre 2024

Départ à 13h00

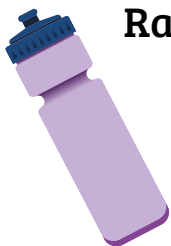


Randonnée Abbaye Val Notre-Dame

Saint-Jean-de-Matha

Mardi 15 octobre 2024

Départ à 13h00



Services sexologiques du Néo

Téléphone au :
450-964-1860

Service de relation d'aide sexologique
pour les personnes de 55 ans et plus

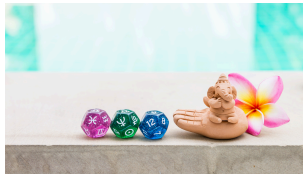
Vous désirez rencontrer une personne pour
discuter de sexualité?



- Gratuit et confidentiel
- Disponible à distance et en présentiel
- Soutien en individuel ou en couple

Conférences au local d'Aux bonheurs

Lundi 7 octobre Numérologie



14h30

Donnée par Mme Raymonde Desmarais
Dans une ambiance positive, venez découvrir ce que cachent les chiffres et comment interpréter les nombres dans votre vie. Pour le plaisir !

Mercredi 23 octobre

14h30



Santé sexuelle et affective en contexte de vieillissement



Donnée par Véronique Bessette du Néo
Démystifier la sexualité en lien avec le vieillissement et discuter des réalités des personnes aînées en lien avec la santé sexuelle et le bien-être sexuel.

Mardi 5 novembre

14h



Communication non-violente

Donnée par Pauline Major
Marshall Rosenberg a développé un processus de communication, une façon de sortir des jugements continuels pour entrer dans la bienveillance envers soi et les autres.

Lundi 11 novembre

13h30



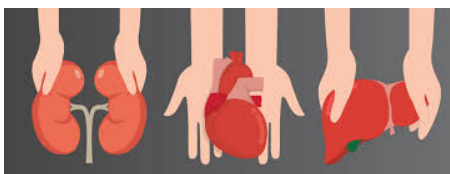
Le deuil

Donnée par Paul Nsama, intervenant animateur d'Aux couleurs de la vie Lanaudière
Échange sur les enjeux entourant les pertes et les deuils de la vie et comment les traverser.



Mercredi 20 novembre

14h30



Dons d'organe

Suite au visionnement d'une capsule d'information de l'Université de Montréal, échanges entre membres sur les démarches à faire et les bienfaits du don d'organe. Témoignage d'une membre.



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

Animatrices à temps plein : Caroline Desjardins et Kim Parenteau

Animatrices à temps partiel : Rachel Jetté, Guylaine Joly et Hélène Charette

Stagiaire : Kaély Lamontagne



Menus-travaux



LES JEUNES DÉSIRENT S'IMPLIQUER !

FATIGUÉ DE L'ENTRETIEN DE VOTRE TERRAIN ?

Raclar les feuilles, déplacer des objets lourds, fermer les plates-bandes, arracher les mauvaises herbes, pelleter les escaliers, laver les vitres extérieurs, corder du bois, laver la voiture, etc.



Salaire de 16\$ / heure

En plus de s'alléger la tâche des travaux extérieurs, engager des jeunes les encourage à s'impliquer et les prépare pour le marché du travail. Vous pourrez faire de belles rencontres avec les jeunes du coin.

