

Le P'tit Bonheur

Aux bonheurs des aînés Lanaudière

Volume 7 Numéro 5

THÉÂTRE

Bonne nouvelle !

Le théâtre est de retour. Nous avons reçu un financement fédéral qui nous permettra de refaire une pièce de théâtre.

Vous souhaitez faire partie de la troupe ? Comme il y a 2 ans, nous allons créer la pièce, la pratiquer et la présenter en mars 2027.

Le thème : Vieillir en santé

Donnez votre nom ! Il y aura une rencontre d'informations début septembre.

IMPRO

Dans le cadre du même financement, nous vous offrons la possibilité de participer à des joutes d'improvisation avec différentes équipes déjà actives sur le territoire. Envie de tenter l'expérience ? Avec Pascal Olivier !



Aux bonheurs des aînés sera fermé

Lundi 6 avril : jour férié lundi de Pâques

Lundi 18 mai : jour férié fête des Patriotes

Lundi 27 avril en PM : Rencontre d'équipe

24 au 28 juin inclusivement pour la Fête nationale



Fier partenaire



Ne manquez pas l'assemblée générale annuelle de la Caisse Desjardins de Joliette et du centre de Lanaudière !

Aux bonheurs des aînés est en nomination pour le coup de coeur 2025 de la Caisse Desjardins de Joliette.

Si vous avez un compte à la Caisse Desjardins de Joliette, vous pouvez participer à l'assemblée générale et voter pour Aux bonheurs des aînés.

Des membres ont participé au tournage d'une vidéo qui sera présentée à l'assemblée.

20 avril à 19h00



rafflebox

Nous faisons un tirage moitié-moitié via le site sécurisé Rafflebox.

Vous pouvez acheter des billets pour courir la chance de gagner 50% du montant amassé.

Voici le lien pour accéder au site Internet
www.rafflebox.ca/fr/raffle/abdal

TOUT le monde peut participer, pas seulement les membres.
Parlez-en à vos proches et vos amiEs

Prix des billets

50 pour 50 \$

10 pour 20 \$

3 pour 10 \$

1 pour 5 \$

**Ventes des billets
 du 1er avril 2026
 au 14 juillet 2026**

**Date du tirage
 14 juillet 2026**

Avril 2026

Lundi 9h à 12h	Mardi 9h à 16h	Mercredi 9h à 12h	Jeudi 9h à 16h	Vendredi FERMÉ
30 mars 9h30 à 11h30 Cours informatique St-Paul	31 mars 10h30 matinée musicale 11h00 Club de marche St-Paul 13h30 Ciné Bla-bla	1 10h00 Atelier d'anglais 11h00 Club de marche Ste-Marie-Salomé 13h30 Club des artistes	2 9h00 & 10h30 Atelier d'espagnol 11h00 Club de marche Crabtree 13h30 Club de marche St-Thomas 13h30 Tricot, jeux, billard 15h30 Tour du bloc	3 FERMÉ
6 FÉRIÉ Lundi de Pâques	7 Inscription printemps 11h00 Club de marche St-Paul 13h30 Café rencontre	8 11h00 Club de marche Ste-Marie-Salomé 13h30 Club des artistes	9 11h00 Club de marche Crabtree 13h30 Club de marche St-Thomas 13h30 Tricot, jeux, billard 15h30 Tour du bloc	10 FERMÉ
13 Cuisine Intergénérationnelle St-Paul 10h00 Groupe d'écriture 13h30 Conférence Soins de fin de vie et aide médicale à mourir	14 10h30 matinée musicale 11h00 Club de marche St-Paul Conférence vieillir en santé	15 11h00 Club de marche Ste-Marie-Salomé 13h30 Club des artistes	16 11h00 Club de marche Crabtree 13h30 Club de marche St-Thomas 13h30 Tricot, jeux, billard 15h30 Tour du bloc	17 FERMÉ
20 Conférence vieillir en santé Soir : AGA de la Caisse	21 10h30 matinée musicale 11h00 Club de marche St-Paul Conférence Réussite éducative	22 11h00 Club de marche Ste-Marie-Salomé 13h30 Club des artistes	23 11h00 Club de marche Crabtree 13h30 Club de marche St-Thomas 13h30 Tricot, jeux, billard 15h30 Tour du bloc	24 FERMÉ
27 Cours d'autodéfense PM FERMÉ	28 Cuisine Intergénérationnelle Saint-Liguori 10h30 matinée musicale 11h00 Club de marche St-Paul	29 Cuisine Intergénérationnelle St-Paul 11h00 Club de marche Ste-Marie-Salomé 13h30 Club des artistes 13h30 Club de lecture	30 11h00 Club de marche Crabtree 13h30 Club de marche St-Thomas 13h30 Tricot, jeux, billard 15h30 Tour du bloc	1er mai FERMÉ  Vente de garage 2 & 3 mai de 8h00 à 16h00

Mai 2026

Lundi 9h à 12h	Mardi 9h à 16h	Mercredi 9h à 12h	Jeudi 9h à 16h	Vendredi FERMÉ
4 10h00 Quilles Baby PM Corvée de terrain	5 10h30 matinée musicale 11h00 Club de marche St-Paul 13h30 Café rencontre Partage des tâches	5 11h00 Club de marche Ste-Marie-Salomé 13h30 Club des artistes	7 11h00 Club de marche Crabtree 13h30 Tricot, jeux, billard 13h30 Club de marche St-Thomas 15h30 Tour du bloc	8 FERMÉ
11 10h00 Groupe d'écriture Conférence vieillir à domicile c'est possible	12 Cuisine Intergénérationnelle 10h30 matinée musicale 11h00 Club de marche St-Paul PM Arbraska	13 Cuisine Intergénérationnelle 11h00 Club de marche Ste-Marie-Salomé 13h30 Club des artistes	14 Cuisine Intergénérationnelle 11h00 Club de marche Crabtree 13h30 Tricot, jeux, billard 13h30 Club de marche St-Thomas 15h30 Tour du bloc	15 Cuisine Intergénérationnelle
18 FERMÉ Congé des patriotes	19 10h30 matinée musicale 11h00 Club de marche St-Paul PM Marche à l'Épiphanie	20 11h00 Club de marche Ste-Marie-Salomé 13h30 Club des artistes	21 11h00 Club de marche Crabtree 13h30 Club de marche St-Thomas 13h30 Tricot, jeux, billard 15h30 Tour du bloc	22 FERMÉ
25 PM Coloriste Cheveux blancs	26 10h30 matinée musicale 11h00 Club de marche St-Paul Randonnée St-Ambroise-de-Kildare	27 Cuisine Intergénérationnelle 11h00 Club de marche Ste-Marie-Salomé 13h30 Club des artistes 13h30 Club de lecture	28 Cuisine Intergénérationnelle 11h00 Club de marche Crabtree 13h30 Tricot, jeux, billard 13h30 Club de marche St-Thomas 15h30 Tour du bloc	29 Cuisine Intergénérationnelle

Pont payant

Samedi 23 mai de 7h à 17h00

« Soyez assez fort et forte pour affronter le monde tous les jours.
Soyez assez lucide pour savoir que vous ne pouvez pas tout faire seul.»



Juin 2026

Lundi 9h à 12h	Mardi 9h à 16h	Mercredi 9h à 12h	Jeudi 9h à 16h	Vendredi FERMÉ
1 Visite de l'atelier du Trusquin à bois	2 10h30 matinée musicale 11h00 Club de marche St-Paul 13h30 Café rencontre	3 Cuisine Intergénérationnelle 11h00 Club de marche Ste-Marie-Salomé 13h30 Club des artistes	4 Cuisine Intergénérationnelle 11h00 Club de marche Crabtree 13h30 Tricot, jeux, billard 13h30 Club de marche St-Thomas 15h30 Tour du bloc	5 FERMÉ
8 Conférence langage des signes	9 10h30 matinée musicale 11h00 Club de marche St-Paul Dîner Pique-nique Suisse Normande	10 11h00 Club de marche Ste-Marie-Salomé 13h30 Club des artistes	11 11h00 Club de marche Crabtree 13h30 Tricot, jeux, billard 13h30 Club de marche St-Thomas 15h30 Tour du bloc	12 FERMÉ
15 10h00 Groupe d'écriture	16 10h30 matinée musicale 11h00 Club de marche St-Paul PM Randonnée Lavaltrie	17 Cuisine Intergénérationnelle 11h00 Club de marche Ste-Marie-Salomé 13h30 Club des artistes 13h30 Club de lecture	18 Cuisine Intergénérationnelle 11h00 Club de marche Crabtree 13h30 Tricot, jeux, billard 13h30 Club de marche St-Thomas 15h30 Tour du bloc	19 FERMÉ
22 Waskapitan Joliette Dimanche le 21 juin 13h00 à 16h00	23 10h30 matinée musicale 11h00 Club de marche St-Paul Dîner Pique-nique Antoine Lacombe	24 FERIÉ FÊTE NATIONALE	25 FERIÉ FÊTE DU CANADA	26 FERMÉ
29 AM Auto-Ceuillette Camerises	30 Pique-nique chez Pause Jardin 10h30 matinée musicale 11h00 Club de marche St-Paul	1er juillet 11h00 Club de marche Ste-Marie-Salomé 13h30 Club des artistes	2 juillet 11h00 Club de marche Crabtree 13h30 Tricot, jeux, billard 13h30 Club de marche St-Thomas 15h30 Tour du bloc	3 juillet FERMÉ

Fête de la famille à Crabtree
Samedi le 6 juin
9h00 à 16h00

Fête au village Sainte-Marie-Salomé
Samedi le 20 juin
10h00 à 16h00

Offre de mise en forme du printemps

Résidents de crabtree, Saint-Paul, Saint-Pierre, Saint-Thomas, Sainte-Marie-Salomé et Saint-Liguori

Tarif membre : 25\$ par session et par cours (*vous devez être membre de l'organisme)

Session du printemps

Inscriptions à compter du 7 avril 2026 à 9h00 au local d'Aux bonheurs des aînés

La session de printemps 2026 débutera dans la semaine du 13 avril et se terminera le 15 juin 2026 selon les disponibilités des salles communautaires

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
AM	<p>Cardio muscu À Saint-Paul au complexe communautaire 9h00 à 10h00 Du 13 avril au 15 juin</p> <p>PAS DE COURS le LUNDI 18 mai Férié de la fête des PATRIOTES</p>	<p>Zumba À Saint-Paul au complexe communautaire 9h00 à 10h00 Du 14 avril au 16 juin</p> <p>Cardio muscu À Saint-Thomas à la Salle St-Joseph 9h00 à 10h00 Du 14 avril au 16 juin Avec Lysane</p> <p>Club de marche GRATUIT À Saint-Paul 11h00 à 11h45</p>	<p>Stretching (à Saint-Paul au complexe communautaire) Groupe 1: 9h00 à 10h00 Groupe 2: 10h30 à 11h30 Du 15 avril au 17 juin</p> <p>Club de marche GRATUIT À Saint-Marie 11h00 à 11h45</p>	<p>Cardio muscu À Crabtree au centre communautaire 9h00 à 10h00 Du 16 avril au 18 juin</p> <p>Club de marche GRATUIT À Crabtree 11h00 à 11h45</p>	<p>Zumba À Sainte-Marie complexe communautaire 9h00 à 10h00 du 17 avril au 19 juin</p> <p>Club de marche GRATUIT À St-Liguori 9h30</p> <p>Stretching À Sainte-Marie au complexe communautaire 10h30 à 11h30 du 17 avril au 19 juin</p>
PM		<p>Tai Chi À Crabtree au centre communautaire 15h00 à 16h00 Du 14 avril au 16 juin</p>	<p>Cardio muscu Aux bonheurs des aînés à Crabtree 16h15 à 17h15 Du 15 avril au 17 juin</p>	<p>Club de marche GRATUIT À Saint-Thomas 13h30 à 14h15</p> <p>Yoga sur chaise 13h30 à 14h30</p> <p>Yoga régulier 15h00 à 16h00 À Crabtree au centre communautaire Du 16 avril au 18 juin avec Josianne</p>	<p>Stretching À Crabtree au centre communautaire 13h30 à 14h30 du 17 avril au 19 juin avec Louise Mireault</p>

Des personnes non membres si elles ont moins de 55 ans ou si elles ne résident pas sur le territoire d'Aux bonheurs des aînés peuvent s'inscrire aux activités de mise en forme pour compléter les groupes. Tarif : 75\$ par session

Le saviez-vous ? 2026 a été décrétée l'année internationale du bénévolat par les Nations-Unies ! Ce pourrait être un excellent moment pour vous lancer !!! Aux bonheurs des aînés a besoin de bénévoles pour du transport- accompagnement, des visites et téléphones d'amitié, des menues réparations, les activités intergénérationnelles, etc.



**ANNÉE INTERNATIONALE
DES VOLONTAIRES
2026**



Déjeuner pour nos bénévoles

Dans le cadre de la Semaine nationale de reconnaissance des bénévoles, du 19 au 25 avril 2026, Aux bonheurs des aînés Lanaudière invite ses bénévoles à un déjeuner au **Restaurant Le St-Paul.**

Nous tenons à remercier chaleureusement les bénévoles qui donnent leur temps, leur expertise, leur amour aux jeunes de la communauté et aux personnes aînées plus vulnérables. Sans vous, la mission d'Aux bonheurs des aînés ne serait pas possible!

En 2024-2025, ce sont plus de **111 personnes** qui ont donné plus de **3590 heures.**

Les bénévoles recevront un courriel d'invitation début avril.

**Merci
À nos bénévoles!**



Cuisines intergénérationnelles



Venez passer un moment agréable en compagnie des élèves de 5e année. Les élèves et les aînés cuisinent ensemble un bon repas et le dégustent ensemble par la suite. On jase, on apprend à se connaître.

Tout est fourni par
Aux bonheurs des aînés

Saint-Paul

Classe 1 : Lundi 13 et mercredi 29 avril

Classe 2 : Jeudi 14 et 28 mai

Crabtree

Classe 1 : lundi 13 et 27 mai

Classe 2 : Vendredi 15 et 29 mai

Saint-Thomas

Classe 1: Mercredi 3 et 17 juin

Classe 2: Jeudi 4 et 18 juin

Saint-Liguori

Classe 1: Mardi 28 avril et 12 mai



Recettes
faciles!

Plaisir
garanti!

Recettes
santé!

Gratuit!

Ouvert à
tous!



Corvée de ménage extérieur Aux bonheurs des aînés



Lundi 4 mai en PM

Nous avons besoin de vous pour rendre notre terrain tout beau et agréable pour l'été !

Racler, déplacer les tables, ramasser les cocottes, balayer, arranger les arbustes, etc.



**S.V.P. confirmer votre participation au
450-754-2348 ou à abdalanaudiere@gmail.com**



Préparation de votre terrain



Nous recruterons des jeunes responsables qui souhaitent travailler et effectuer différentes tâches extérieures afin de vous aider à préparer votre terrain pour l'été.

Vous pouvez avoir un coup de main pour...

Faire le ménage du printemps de votre terrain, sortir vos meubles de terrasse, déplacer des sacs de roches, préparer le jardin, tondre le gazon, couper la haie, corder du bois, laver la voiture, balayer l'entrée et plus encore!!

Comment ça fonctionne?

Vous nous appelez et nous expliqués vos besoins.

Nous trouvons un ou une jeune près de chez vous pour effectuer les tâches et nous vous mettons en contact.



Il s'agit d'un contrat gré à gré entre vous.

Le salaire proposé est de 16 \$/h, payable la journée même des travaux.

450-754-2348



Clubs de marche

Toute personne se présentant à un club de marche, recevra une carte de fidélité "Aux bonheurs des aînés" ! Lorsque vous venez à un club de marche, on poinçonne votre carte.

Au bout de 20 poinçons = une surprise !

Toutes les personnes de 55 ans et plus sont bienvenues dans n'importe quel club de marche, peu importe leur lieu de résidence. Pas besoin d'être membre !

*****En collaboration avec la FADOQ de St-Liguori*****

Club de marche de Saint-Liguori

Vendredis de 9h30 à 10h30

Le point de rencontre est au Terrain des loisirs

Club de marche de Saint-Paul

Mardis de 11h à 11h45

Nous nous rencontrons à l'île Vessot, à l'entrée, du côté de Saint-Paul, près du Chemin du Vieux-Moulin.

Club de marche de Crabtree

Jeudis de 11h à 11h45

Le point de départ du club de marche de Crabtree est au stationnement au bout de la 5e avenue.

Club de marche de Saint-Thomas

Jeudis de 13h30 à 14h45

Le départ se fait au Centre communautaire de Saint-Thomas.

Club de marche de Sainte-Marie-Salomé

Mercredis de 11h à 11h45

Le point de rencontre est à la bibliothèque de Sainte-Marie-Salomé, 690 Chemin St Jean.

Le Tour du bloc de retour !

Jeudis de 15h30 à 16h00

Départ de notre local. Nous pouvons aller vous chercher à la maison. Son nom le dit, on fait le Tour du bloc. Plus court. Moins vite.

Fête de la famille de Crabtree



Samedi 6 juin

de 9h00 à 16h00

au Parc Armand-Desrochers

Avec Kaëly & Valérie

Aux bonheurs des aînés sera à la fête de la famille pour vous offrir une activité artistique et une petite sucrerie !

Venez nous voir avec vos enfants et petits-enfants! Venez nous rencontrer ! Venez comme bénévole ou simplement pour votre plaisir !



Fête au village Sainte-Marie-Salomé



Une occasion de sortir avec vos enfants et petits-enfants.
Créons de bons souvenirs en famille.
Venez nous voir au kiosque d'Aux bonheurs des aînés !

Samedi 20 juin

de 10h00 à 16h00

au Terrain des loisirs

Avec Kathleen & Pascal Olivier

Les activités hebdomadaires se poursuivent tout l'été



Mardi AM

Les matinées musicales

Mercredi PM

Le club des artistes

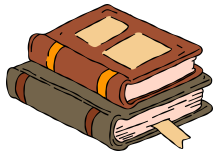


Jeudi PM

Le club des tricoteuses

Les jeux de société et le billard

Notez qu' Aux bonheurs des aînés sera **fermé le 27 avril PM, le 24 et 25 juin, et les 2 semaines des vacances de la construction.** Nous serons **OUVERT le 1er juillet.**



Club de lecture

Un mercredi par mois
de 13h30 à 15h30

En toute simplicité, les participants et participantes se partagent des coups de cœur et des suggestions de lecture.

Mercredi 29 avril 13h30 à 15h30

Mercredi 27 mai 13h30 à 15h30

Mercredi 17 juin 13h30 à 15h30



Vous aimez lire ? Venez partager vos coups de coeur.



Groupe d'écriture



Un lundi par mois
de 10h00 à 11h45.

Les participants et participantes se donnent un temps pour écrire. Des suggestions de thèmes, des jeux, des exercices sont proposés pour déjouer la page blanche.

Atelier parfait pour ceux et celles qui souhaitent rédiger leurs mémoires.



Lundi 13 avril au local ABDA

Lundi 11 mai au local ABDA

Lundi 15 juin au local ABDA

Conférences du printemps

Conférence sur la réussite éducative

Mardi 21 avril en PM
au local d'Aux bonheurs

Par Colombe Charbonneau
du CRÉVALE



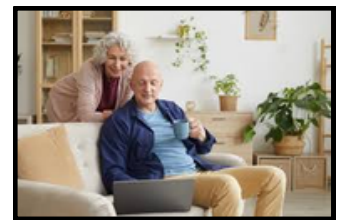
Comment en tant que grands-parents ou en tant que bénévole dans une activité intergénérationnelle, vous pouvez avoir un impact sur la réussite éducative des jeunes ? Pourquoi la réussite éducative est-elle si importante ? Quels sont les facteurs qui favorisent la réussite éducative ?

Rester chez soi le plus longtemps possible en vieillissant

Lundi 11 mai 2026 à 13h30

À la Bibliothèque municipale de Saint-Paul

Avec Julie Thériault



Vous désirez vivre chez vous le plus longtemps possible ? Venez découvrir les ressources et les services qui vont vous le permettre.

Soins de fin de vie et aide médicale à mourir

Lundi 13 avril 2026 à 13h30

À la Bibliothèque municipale
de Saint-Paul

Enjeux et choix en fin de vie : Aide médicale à mourir et sédation. Conférence offerte par la Maison en soins palliatifs Adhémar Dion.

Viellir en santé : c'est possible !

Mardi 14 avril 2026 à 13h30

Au local d'Aux bonheurs
des aînés

ET

Lundi 20 avril 2026 à 13h30

À la Bibliothèque
municipale
de Sainte-Marie-Salomé

Avec Julie Thériault



Venez faire un "scan" de votre santé et découvrir les aspects à surveiller en vieillissant. Venez apprendre sur votre propre vieillissement et vos outils pour mieux vieillir en santé.

Vous pouvez assister à ces conférences en Zoom dans le confort de votre domicile !



Le retour des nichoirs à construire

Nous aurons dès ce printemps des kits de nichoirs à oiseaux en bois en pièces détachées prêts à être construits par les membres.

Appelez-nous pour vous en réserver un kit.

Les nichoirs seront ensuite installés dans les parcs des différentes municipalités du territoire d'Aux bonheurs des aînés.

Vous devez nous rapporter votre nichoir lorsqu'il est construit !



Nouveauté

Dortoirs à chauve-souris

Huit espèces de chauves-souris sont présentes au Québec. Trois de ces espèces sont migratrices : la chauve-souris cendrée, la chauve-souris argentée et la chauve-souris rousse. Les cinq autres hibernent au Québec. Toutes les chauves-souris du Canada sont insectivores. Elles consomment généralement entre la moitié et la totalité de leur masse corporelle en insectes chaque nuit d'été, ce qui fait de leur présence un merveilleux moyen de contrôle des insectes nuisibles.

**Merci de nous apporter des
cartes d'anniversaire
inutilisées ou de la laine.**

**Pourquoi les laisser croupir dans
vos garde-robes ou vos tiroirs!**



Avec l'équipe d'Aux bonheurs, on peut parler de TOUT !

Saviez-vous que plusieurs ressources/organismes sont mis à votre disposition ?

Vous prenez soin d'un proche et vous avez besoin d'aide ?

1-855-852-7784

Lundi au vendredi
8h00 à 18h00

Appui
proches aidants

Vous vivez du contrôle coercitif ou de la violence conjugale ?

450-759-5882

Tous les jours
24 heures



Envie de parler ?
Ligne d'écoute
spécifiquement pour
les aînés.

7 jours/7, 9h à 21h



Un membre de votre entourage vit avec un trouble de santé mentale ?
Besoin d'en parler ou besoin de soutien ?

1-800-465-4544

Lundi au vendredi
8h30 à 16h30



Vous vivez avec de la douleur chronique ou vous aidez un proche vivant avec de la douleur chronique ?
Besoin d'en parler ou besoin d'information ?

1-855-368-5387

Lundi au vendredi
8h00 à 16h30

AQDC
ASSOCIATION QUÉBÉCOISE
DE LA DOULEUR CHRONIQUE

Vous vivez un deuil ou une perte significative ?
Besoin d'écoute ou de soutien ?

450-752-4436

Lundi au vendredi
8h00 à 16h00

Aux Couleurs
de la **vie**
Lanaudière



ET PLUSIEURS AUTRES...

N'hésitez pas à vous informer que ce soit pour vous ou pour un membre de votre entourage.



Sorties du printemps

Covoiturage pour se rendre et nous offrons une collation !

Si vous êtes membre, les sorties sont gratuites !

2 sorties sportives

QUILLES

Lundi 4 mai 10h00



Avec les petites boules, on fait des abats, des réserves, ou des dalots...
Pour rire et s'amuser ensemble !
À la Salle de Quilles Baby.

ARBRASKA

Mardi 12 mai PM

Marcher d'arbre en arbre, se surpasser, vaincre ses peurs, augmenter son estime de soi et vivre un peu d'adrénaline ! À vos marques, prêt, grimpez!



3 sorties culturelles



Visite de l'atelier du Trusquin à bois, un jouettier

Lundi 1er juin PM

Situé à Sainte-Marie-Salomé, M. Serge Dupras confectionne des jouets en bois dans son atelier de menuiserie. Venez visiter, en apprendre davantage sur sa passion et sentir la bonne odeur de bois coupé.

Autocueillette de camerises

Lundi 29 juin AM

Autocueillette de camerises à "Camerise et Compagnie" de l'Assomption.
Petit panier compris !



Visite de Bonsaïs Gros-Bec

Mardi 7 juillet PM

Visite des jardins et des serres.
Des centaines de bonsaïs à admirer.
Apprenez-en plus sur cette technique ancestrale.

**Inscription obligatoire
pour toutes les sorties**

**Contactez nous
pour plus d'informations
(450) 754-2348**

abdalanaudiere@gmail.com

3 piques-niques dans des endroits magiques

Covoiturage pour se rendre

Apportez votre lunch et Aux bonheurs des aînés vous offre le dessert.



Pique-nique dans les jardins de la Maison Antoine Lacombe

Mardi 23 juin pour dîner

Visite des jardins en fleurs.

Un concours de photos parmi les participants et participantes sera organisé !



Fromagerie la Suisse normande à Saint-Roch-de-l'Achigan

Mardi 9 juin pour dîner

Apporter votre lunch. Après la visite des lieux, nous vous offrirons l'occasion de goûter les produits. Chèvres sur place et cueillette de fleurs.

Pique-nique chez Pause Jardin à Saint-Paul

Mardi 30 juin pour dîner

Lapins, poules, alpagas et chèvres. Dans un jardin de plantes comestibles. Tisane et dessert compris !



Toutes nos sorties sont gratuites pour les membres.

Inscription obligatoire pour toutes les sorties

Contactez-nous pour plus d'informations
(450) 754-2348

abdalanaudiere@gmail.com

3 belles sorties de randonnées

Marche à l'Épiphanie

Mardi 19 mai PM

Fresque place Philibert et parcours des sculptures du parc Donald-Bricault



Randonnée à Saint-Ambroise

Mardi 26 mai PM

Randonnée de 2,4 km au parc du Chalet des loisirs à Saint-Ambroise-de-Kildare.



Randonnée à Lavaltrie

Mardi 16 juin PM

Sentier de 2,1 km, rue Louis Philippe à Lavaltrie. Trajet d'auto d'une durée de 30 minutes à partir d'Aux Bonheurs.



Pour vous mesdames



Cours d'autodéfense

Lundi 27 avril en AM
Avec Dominic Morin
au dojo à Saint-Charles-
Boromé

**pour toutes les conditions
physiques**

Prendre soin de ses cheveux en vieillissant

Lundi 25 mai en PM
avec Marie-Christine
Geoffroy, coloriste



Activités d'autofinancement



Pont payant

Samedi 23 mai 2026 de 7h à 17h

Pour amasser des fonds pour l'organisme, nous faisons une collecte d'argent à l'entrée du pont de Crabtree aux voitures passantes. L'an passé, nous avons recueilli plus de 2 300\$ pour vos activités.



Nous avons **besoin de vous comme bénévole** collecteur/collectrice !

On vous jumelle avec une autre personne **pour un bloc de 2 heures.**

Samedi 2 mai & dimanche 3 mai
8h00 à 16h00

Dans le cadre des ventes de garage de Saint-Paul, Aux bonheurs des aînés tiendra un kiosque. Si vous souhaitez donner un coup de main, faites-nous signe !

Besoin de vous comme bénévole.



Contribution volontaire

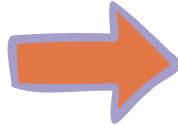
Lorsque vous participez à une activité Aux bonheurs des aînés, vous pouvez déposer une *contribution volontaire*. Chaque petits dons fait une grande différence pour rendre nos activités possibles.



Cafés-rencontres Pour jaser entre membres

Mardi 7 avril 2026

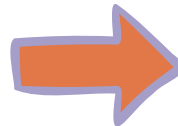
13h30 au local



Sujets aux choix

Mardi 5 mai 2026

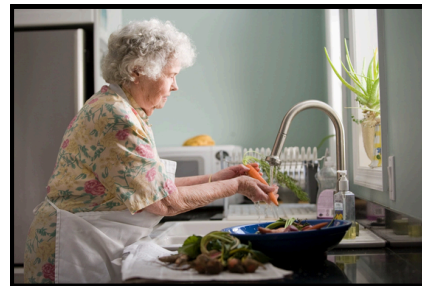
13h30 au local



**Partage des tâches
domestiques
en vieillissant**

Mardi 2 juin 2026

13h30 au local



Les bienfaits du jardinage



Waskapitan

21 juin en après-midi

C'est la journée internationale des peuples autochtones. C'est le solstice d'été.

C'est une occasion de découvrir la culture Attikamek de Lanaudière.



Aux bonheurs des aînés tiendra un kiosque au centre-ville de Joliette dans le cadre de la fête organisée par le Centre d'amitié autochtone de Lanaudière. Venez nous donner un coup de main !

AIDE-MÉMOIRE POUR LE TRI DES DÉCHETS

Aux bonheurs peut amener les objets de quelqu'un qui ne peut pas se déplacer à l'écocentre.



MATIÈRES ORGANIQUES

Toute nourriture (fruits et légumes et leurs pelures, viande, pain, produits laitiers, restants de table, etc.)

AUSSI :

Feuilles et gazon
Papier (essuie-main, etc.)
et carton (boîte de pizza souillée, etc.)

N'INCLUT PAS :

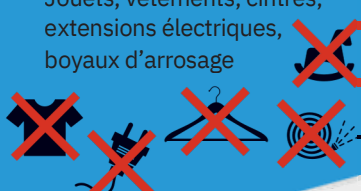
Sacs de plastique, tout objet en métal, verre, plastique

MATIÈRES RECYCLABLES

Imprimés (journaux, magazines, papiers, etc.)
Contenants et emballages (plastique, verre, métal, etc.)

N'INCLUT PAS :

Jouets, vêtements, cintres, extensions électriques, boyaux d'arrosage



ORDURES MÉNAGÈRES

Produits d'hygiène
Déchets divers



ÉCOCENTRE

1481, rue Raoul-Charette, Joliette
450 759-9007

HEURES D'OUVERTURE :

DU 1er AVRIL AU 31 OCTOBRE
du lundi au samedi de 9 h à 16 h 30
DU 1er NOVEMBRE AU 31 MARS
les vendredis et samedis de 9 h à 16 h 30

RÉSIDUS DOMESTIQUES D

Produits avec les logos suivants



Piles Ampoules
fluocompactes Encre
d'imprimerie, etc.

Huiles usées Peinture

MATÉRIEL ÉLECTRONIQUE ET INFORMATIQUE

RÉSIDUS DE CONSTRUCTION ET RÉNOVATION

BRANCHES

PNEUS

MÉTAL, ETC.



Styromousse :
dépôt à Crabtree
au 51, 4e avenue.

Contenants de verre :
dépôt à Sainte-
Marie-Salomé au
119 chemin Viger

Depuis le 1er janvier 2025, le recyclage au Québec est simplifié et uniformisé : presque tous les contenants, emballages et imprimés vont désormais au bac, incluant les plastiques souples, sacs de croustilles et le styromousse.

La règle d'or est : « Contenant, Emballage, Imprimé ».

Spectacle bénéfique pour Aux bonheurs !

Mardi 14 juillet 2026, 16h

Je vous invite à venir chanter avec moi, ma guitare et mes trames sonores pour célébrer la vie, l'été, l'amitié et l'amour...

Nous flirterons avec **Joe Dassin, Beau Dommage, Offenbach, Daniel Bélanger, Les Cowboys Fringants, les B.B., Claude Dubois, Bryan Adams, CCR** et plus encore!

Dehors, dans la cour de la Maison des Jeunes à Crabtree au 25, 8e rue.

S'il pleut, le spectacle se donnera à l'intérieur de l'église de Crabtree. Pas de changement de date. Alors, réservez cette date à votre agenda !



Venez avec vos ami.es et votre famille ! Tout le monde est bienvenue!

Apportez votre chaise. Il y aura boissons gazeuses et chips à vendre.

Prix d'entrée: Contribution volontaire
Suggestion de 20\$

Les fonds seront séparés 50-50 entre
Aux bonheurs des aînés et Pascal Olivier



Heures d'ouverture

	AM	PM
Lundi	9h à 12h	13h à 16h
Mardi	9h à 12h	13h à 16h
Mercredi	9h à 12h	13h à 16h
Jeudi	9h à 12h	13h à 16h
Vendredi	Fermé*	
Samedi	Fermé	
Dimanche	Fermé	

*Parfois ouvert lors d'activité prévue à l'horaire

Directrice générale : Julie Thériault

Coordonnatrice des services : Chloé Wolfe Côté

Intervenante auprès des aînés : Valérie Douville

Animatrices/ animateur à temps plein :

Kaëly Lamontagne, Kathleen Quirion et Pascal Olivier Péloquin

Animatrices à temps partiel : Rachel Jetté et Hélène Charette

Services de transport-accompagnement

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

☎ 450-754-2348

@ abdalanaudiere@gmail.com

🌐 www.auxbonheursdesaines.com

📘 Aux Bonheurs des Aînés Lanaudivère

📍 222, 4e Avenue, Crabtree, Qc J0K 1B0

