

Le P'tit Bonheur

Aux bonheurs des aînés Lanaudière

Volume 3, Numéro 9 septembre 2022

Débutez l'automne en grand Aux bonheurs!

C'est le début de l'automne et de nouvelles sessions d'activités débutent Aux bonheurs!

Mise en forme, art-thérapie, cuisine, cours d'informatique, randonnées ou encore lundis-conférences : vous trouverez de quoi entretenir votre forme physique et mentale!

Sommaire :

- Calendrier
- Conférences et quiz
- Témoignage
- Mise en forme
- Cours d'informatique
- Club d'écriture des mémoires
- Ateliers d'art-thérapie
- Activités intérieures
- Chronique environnement
- Menus travaux
- Sorties de randonnée
- Ateliers de cuisine
- Ensemble pour le plaisir
- Jeu
- Courrier des lecteurs

Pour participer à l'ensemble de nos activités, il faut obtenir sa carte de membre, au coût de **20\$ par année**. Ensuite, vous pourrez participer à toutes nos activités

sans autres frais (mais les contributions volontaires sont acceptées!)

Chacune de nos activités est **adaptée à toutes les conditions physiques**, il n'y a aucun prérequis d'être en forme. Les animatrices sauront adapter l'activité pour votre situation. SVP faites-nous savoir vos limitations ou appréhensions, mais surtout ne vous retenez pas si vous avez envie d'une activité!

Si le transport est un frein, faites-nous signe!

Lors des sorties, nous organisons du covoiturage entre les membres. Nous offrons aussi du transport à partir de la maison pour participer à nos activités régulières.

Dernière heure!

Aux bonheurs des aînés a fait une offre d'achat sur une maison de Crabtree pour y installer ses activités.



Notre organisme étant de plus en plus limité dans ses locaux actuels, la décision a été prise par le conseil d'administration de se relocaliser d'ici l'été prochain. Si vous avez le goût de donner un coup de pouce pour les petits travaux de rénovation qui seront nécessaires : donnez votre nom à la directrice générale. Si vous avez la possibilité de faire un don pour nous aider à rendre la maison accessible (rampe d'accès et élévateur), nous pouvons vous faire un reçu de charité.

Septembre 2022

Lundi
9h à 12h

Mardi
9h à 16h

Mercredi
9h à 12h

Jeudi
9h à 16h

Vendredi
FERMÉ

<p>5</p> <p>FERMÉ</p> <p>FÊTE DU TRAVAIL</p>	<p>6</p> <p>Début des inscriptions pour les activités d'automne</p> <p>14h30 Club de marche St-Paul</p>	<p>7</p> <p>9h Potager Ste-Marie</p> <p>10h Potager Crabtree</p> <p>11h Potager St-Paul</p> <p>13h-16h Ensemble pour le plaisir</p>	<p>8</p> <p>11h-11h45 Club de marche Crabtree</p> <p>13h30 à 15h30 : Tricot, jeux et billard</p>	<p>9</p> <p>Fermé</p>
<p>12</p> <p>10h30-11h30</p> <p>Invitée : Patricia Nault L'autoédition</p>	<p>13</p> <p>10h30-11h30 Matinées musicales</p> <p>14h30-15h15 Club de marche St-Paul</p>	<p>14</p> <p>9h-12h Potagers</p> <p>13h-16h Ensemble pour le plaisir</p>	<p>15</p> <p>11h-11h45 Club de marche Crabtree</p> <p>13h30 à 15h30 : Tricot, jeux et billard</p>	<p>16</p> <p>Fermé</p>
<p>19</p> <p>10h à 12h</p> <p>Groupe d'écriture des mémoires</p>	<p>20</p> <p>10h30-11h30 Matinées musicales</p> <p>14h30-15h15 Club de marche St-Paul</p>	<p>21</p> <p>9h-12h Potagers</p> <p>13h-16h Ensemble pour le plaisir</p>	<p>22</p> <p>9h-11h30 Art</p> <p>11h-11h45 Club de marche Crabtree</p> <p>13h30 à 15h30 : Tricot, jeux et billard</p>	<p>23</p> <p>Fermé</p>
<p>26</p> <p>15h-16h :</p> <p>Conférence sur le Deuil animalier</p>	<p>27</p> <p>9h30-12h Cours d'informatique tablette</p> <p>10h30-11h30 Matinées musicales</p> <p>13h-16h Randonnée Chute à Bull St-Côme</p>	<p>28</p> <p>9h-12h Potagers</p> <p>13h-16h Ensemble pour le plaisir</p>	<p>29</p> <p>11h-11h45 Club de marche Crabtree</p> <p>13h30 à 15h30 : Tricot, jeux et billard</p>	<p>29</p> <p>9h Cuisine Melons</p>

Conférences

Deuil animalier

Lundi 26 septembre 15h00 en Zoom

Présentée par Mme Lynne Pion, spécialisée en deuil animalier. Comment s'y préparer, comment le traverser, pourquoi c'est si important, etc.



Mme
Deuil
LYNNE PION

Voir aussi le site web :

www.deuilanimalier.com

Dressage de chiens

Lundi 3 octobre 14h
au local ABDA

Venez poser vos questions et comprendre les techniques de dressage de chien.

Présenté par Camille Bordeleau, dresseuse canin



Une nouvelle venue dans l'équipe d'Aux bonheurs!

Aux bonheurs des aînés accueille une nouvelle animatrice dans son équipe : Claire Melançon.

Claire sera responsable du projet « La lecture, quel beau cadeau pour les jeunes et les aînés », financé par la Table des préfets de Lanaudière, en

partenariat avec les bibliothèques de Saint-Paul, Crabtree et Sainte-Marie-Salomé. Ce projet sera en œuvre de la mi-août 2022 à la fin septembre 2023.

Passez au local pour accueillir notre nouvelle venue, bienvenue Aux bonheurs Claire!



Plus d'informations à venir sur ce beau projet.

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

450 754-2348 ou abdalanaudiere@gmail.com

Saison des récoltes aux potagers!

C'est la saison des récoltes dans nos potagers collectifs! Joignez-vous à nous pour jardiner dans nos bacs surélevés et profiter de beaux légumes dans votre assiette.

Tous les mercredis

Sainte-Marie-Salomé : 9h à 9h30

Crabtree : 10h à 10h30

Saint-Paul : 11h à 11h30



Dernier atelier avec M. Jardin

12 octobre : La fermeture du jardin

Terminons la saison en beauté en faisant la fermeture des potagers collectifs de Crabtree et Saint-Paul avec M. Jardin.

Que doit-on faire en octobre pour avoir un beau potager l'été suivant ?

Venez lui poser vos questions pour la dernière fois cette année!

Crabtree : 9h45 à 10h45

Saint-Paul : 11h à 12h



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

450 754-2348 ou abdalanaudiere@gmail.com

Ne pas se laisser freiner par la perte d'autonomie!

Bonjour, je m'appelle Luc Forest J'ai toujours aimé faire du vélo. J'aimais découvrir de nouvelles pistes, de nouveaux environnements, admirer la nature dans différentes régions. En vieillissant, j'ai dû opter pour un vélo électrique mais après un accident, ma santé étant défaillante, j'ai abandonné ce sport. Ma famille insistait, surtout ma fille, pour

que je regarde du côté des triporteurs ou autres. Après plusieurs hésitations, j'ai fait l'acquisition d'un quadriporteur. J'avoue que les premières fois, j'étais gêné de circuler avec cet engin mais je me suis vite habitué. Maintenant, tôt le printemps et jusqu'à tard en automne, j'admire les paysages, la faune et j'ai même assisté, l'an dernier, à



un concert au bord de la rivière. Ça me procure une autonomie, une liberté et j'ai même découvert une nouvelle passion, la photographie. En effet, lors de mes promenades, je photographie beaucoup mon environnement que je partage sur ma page Facebook. Lorsque l'on vieillit, il faut oser, chercher de nouveaux moyens pour profiter au maximum de la vie, malgré nos limitations. Ne vous limitez pas!

Luc Forest



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

450 754-2348 ou abdalanaudiere@gmail.com

Offre de mise en forme Aux bonheurs des aînés Lanaudière **GRATUIT** pour les membres

La session d'automne 2022 débute dans la semaine du 26 septembre 2022 et se termine à la mi-décembre

INSCRIPTION DÈS LE 6 SEPTEMBRE

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
AM	Cardio muscu (à Saint-Paul) 9h00 à 10h00 Danser pour garder la forme (à Saint-Thomas) 10h15 à 11h15	Latino 55 (style Zumba) (à St-Paul) 9h30 à 10h30	Cardio muscu (à Ste-Marie-Salomé) 9h45-10h45	Cardio muscu (à Crabtree) 9h30-10h30 Club de marche (à Crabtree) 11h00-11h45	Latino 55 (style Zumba) (à St-Paul) 9h00 à 10h00
PM		Qi Gong (à Crabtree) 13h30-14h30 Club de marche (à St-Paul) 14h30-15h30		Yoga (à Crabtree) 14h00-15h00	Stretching (à Crabtree) 13h30-14h30 groupe 1 15h00 à 16h00 groupe 2

Qi Gong

Durée 60 minutes

Offert par Mme Carole Ranalli

Exercices d'étirements et de respirations

Yoga

Durée 60 minutes

Offert par JosiAnne Farley

Danser pour garder la forme

Durée 60 minutes

Offert par l'École de danse Symbiose

S'entraîner en musique!

Cardio Muscu

Durée 60 minutes

Offert par En Corps

Incluant cardio, musculation et étirements

Latino 55 (style Zumba)

Durée 60 minutes

Offert par En Corps

Mouvements d'exercices sur musique entraînante

Stretching

Durée 60 minutes

Offert par Louise Mireault

Club de marche

Durée 45 minutes

Offert par nos animateurs/trices d'Aux bonheurs
2 boucles (30 minutes + 15 minutes)
pour tous les niveaux

Groupe d'écriture

Pourquoi pas vous ?

Vous voulez transmettre des conseils à vos petits-enfants ?

Vous avez envie de publier vos recettes de famille ? Vous pourriez raconter vos anecdotes de travail ou de voyages. Ou écrire un livre pour enfant ?

Il n'est pas obligatoire de rédiger ses mémoires en commençant par l'enfance et en rédigeant en ordre chronologique... Vous pouvez même vous joindre à nous pour démarrer ce fameux roman que vous avez toujours souhaité écrire!

2 volets auxquels vous pouvez participé indépendamment l'un de l'autre :



Rencontres avec des auteurs invités

12 septembre à 10h
Mme Patricia Nault →
L'autoédition



24 octobre à 14h00
Mme Monique Turcotte
Auteure
Les domestiques de Berthier →



7 novembre à 10h00
Auteure Jeunesse à confirmer

X décembre à 14h00
Auteur et journaliste autochtone à confirmer

Ateliers d'écriture et de créativité

Les lundis de 10h à midi

- 19 septembre
- 17 octobre
- 14 novembre
- 12 décembre

Jeux, entraide, exercices pour stimuler votre écriture.

Notre animatrice vous offrira du soutien individuel dans votre projet d'écriture.



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

450 754-2348 ou 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. **Nous pouvons vous offrir du transport pour assister aux cours.**

Aux bonheurs des aînés offre le prêt de tablette à long terme gratuitement

Horaire :

9h30 à 11h30

Mardi 27 sept : Initiation à la tablette électronique

Mardi 4 oct. : Initiation au téléphone cellulaire

Mardi 11 oct. : Facebook et Messenger

Mardi 18 oct. : Messagerie (courriel)

Mardi 25 oct. : Sécurité et éthique sur Internet



Vous avez une question sur votre appareil électronique? Un problème ?

Nous offrons du **soutien informatique individuel** tous les jours, **sur rendez-vous**



Seriez-vous intéressé par des cours de tricot ?

Si oui, faites-nous signe!

On souhaite en organiser mais on ne sais pas si ça vous intéresse?

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, etc.** Qu'il s'agisse d'un besoin ponctuel ou récurrent,

Aux bonheurs des aînés aide ses membres à trouver une personne **ressource fiable** pour les menus travaux divers.



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

450 754-2348 ou abdalanaudiere@gmail.com

5 Ateliers d'art-thérapie

Libérez votre créativité tout en discutant entre membres. Toutes les personnes sont bienvenues, pas besoin d'être des experts!

Jeudi 15 septembre 10h à 12h

Peinture à la volée :

Inspiré de Jackson Pollock pour apprendre à lâcher prise



Jeudi 22 septembre 10h à 12h

Peinture sur bois :

Boîte de mouchoirs et « nos peines »



Jeudi 13 octobre 10h à 12h

Peinture sur céramique :

Assiette de services et « la visite »



Jeudi 3 novembre 10h à 12h

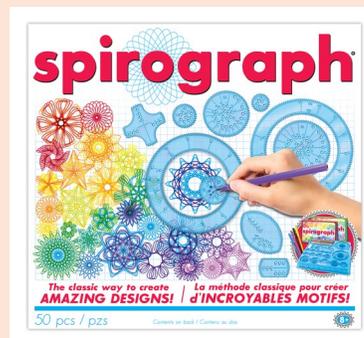
Peinture sur verre :

« coupe de vin et dépendances »



Jeudi 10 novembre 10h à 12h

Spirographe et gestion du stress



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

450 754-2348 ou abdalanaudiere@gmail.com

Jours de pluie... Pas envie de jouer dehors ?

Matinée musicale



Simplement pour le plaisir de chanter, pas de spectacle en vue. Si vous

avez envie de venir écouter et de prendre plaisir à entendre les autres chanter, vous pourrez joindre votre voix quand vous vous sentirez à l'aise de le faire...

Des chansons choisies ensemble.

Les mardis matins de 10h30 à 11h30

De retour en présence, au local!

Billard

Reprise des parties de billard entre membres au local d'Aux bonheurs!

Les jeudis entre 13h30 et 15h30

Vous devez vous inscrire!



Prêt de Casse-têtes

- Plus de 300 casse-têtes en prêt.
- Vous venez l'empruntez et vous le rapportez après l'avoir fait.
- Casse-têtes avec des grosses pièces aussi disponible.
- 500, 750, 1000, 2000 morceaux.



Tricot, crochet et broderie

Tous les jeudis, de 13h30 à 15h30



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

450 754-2348 ou abdalanaudiere@gmail.com

Chronique environnement

Rouler plus vert, est-ce possible ?

Bon, il y a des articles intéressants sur le choix d'une automobile électrique ou à essence... Mais si vous avez déjà votre automobile et ne prévoyez pas en changer ? Voici quelques suggestions pour rouler plus vert ET économiser sur l'essence!!!

1. Alléger le plus possible son véhicule

Le poids du véhicule impacte directement la consommation de carburant : 100 kg supplémentaires dans l'auto entraînent une surconsommation de 5%.

L'aérodynamique joue également un rôle important dans la consommation. Les accessoires tels que coffres de toit, porte-bagages, porte-vélos, augmentent la résistance à l'air et donc la consommation. Il vaut mieux les enlever si on ne les utilise pas.

2. Préparer son itinéraire

Le GPS ou les sites comme Google maps permettent de choisir le trajet avec le moins de kilomètres ou le trajet le plus rapide. Sauf exception, ils permettent d'éviter les détours, empêchent de se perdre (et donc de parcourir des kilomètres pour rien) et font gagner un temps précieux.

3. Vérifier la pression des pneus chaque mois

Rouler avec des pneus sous-gonflés accroît sensiblement la consommation de carburant. Une pression trop basse affecte aussi la tenue de route et la distance de freinage. Les pneus se dégonflent naturellement, il est donc nécessaire

de contrôler leur pression au moins une fois par mois.

4. Utiliser les instruments de bord

Le compte-tours informe en permanence du régime du moteur.

L'ordinateur de bord indique la consommation instantanée.

On peut vérifier que lorsqu'on n'appuie pas sur l'accélérateur, la consommation est nulle !

Le régulateur de vitesse (cruise control) permet de rouler autant que possible à vitesse constante, à bas régime.

5. Rouler moins vite

Diminuer sa vitesse de 10 km/h économise jusqu'à 1 litre par 100km : rouler sur l'autoroute à 110 km/h au lieu de 120 ne fait perdre que 4 minutes sur un trajet de 100 km.

Rouler moins vite permet également de ralentir plus facilement, en utilisant le frein moteur autant que possible.

6. Décélérer doucement en relâchant l'accélérateur.

Dans les voitures modernes, l'injection est coupée lorsque la pédale d'accélération est relâchée.

Le frein moteur permet non seulement de réduire sa consommation et l'usure des freins mais il améliore également la sécurité routière et le confort des passagers.

7. Éteindre le moteur du véhicule lorsqu'on est en stationnement ou dans une file d'attente



Dès 10 secondes d'arrêt (passage à niveau, chargement de passagers, consultation d'une carte, coup de fil., etc.), il est intéressant de couper son moteur : cela engendre moins de bruit et de pollution. Quand on rallume le moteur, éviter d'appuyer sur la pédale d'accélérateur.

8. Anticiper le trafic afin d'éviter d'accélérer ou de freiner inutilement d'accélérer ou de freiner inutilement Afin de pouvoir maintenir la vitesse la plus stable possible, anticiper le trafic est essentiel. Cela évite de freiner ou d'accélérer inutilement, ce qui économise du carburant.

Conduire comme si on n'avait pas de freins : maintenir le plus possible une vitesse stable, en évitant de freiner et accélérer sans arrêt.

9. Utiliser la climatisation à bon escient

L'électricité est produite à bord du véhicule par l'alternateur et consomme du carburant. La climatisation peut être très utile lors de longues conduites en pleine chaleur mais n'est pas nécessaire la plupart du temps. On évite donc de la laisser allumée par défaut.

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

450 754-2348 ou abdalanaudiere@gmail.com

4 belles 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.

Mardi 27 septembre PM

Chute à Bull

St-Côme : 1,6 ou 3,6 km



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

Ateliers de cuisine santé

Cuisinez avec nous pour découvrir de nouveaux aliments et de nouvelles recettes!
 Tout est fourni (ingrédients et ustensiles) et chaque participant repart avec 3 plats à déguster à la maison. Sauf le 26 octobre : nous préparons un repas communautaire!

Vendredi 30 septembre 9h

Melons



Vendredi 21 octobre 9h

Sarrasin



Mercredi 26 octobre 9h

Spécial Halloween



Vendredi 18 novembre 9h

Raisins



Vendredi 25 novembre 9h

Ail



Vendredi 16 décembre

Amandes



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

450 754-2348 ou abdalanaudiere@gmail.com

Ensemble pour le plaisir

Un après-midi spécifiquement dédié au plaisir en duo. Vous et votre conjoint ou conjointe ? Vous et votre sœur ou frère ? Vous et votre père, mère, oncle ou tante ? **Vous êtes proche aidante d'une personne qui commence à avoir des pertes de mémoires ?** Son cerveau lui joue des tours et vous prenez soin d'elle ou de lui?

Cette activité est faite pour vous 2 !!! Il suffit d'être un duo : une personne ayant des troubles cognitifs et une personne proche-aidante.

Venez passer le mercredi après-midi ensemble au local d'Aux bonheurs des aînés. Notre équipe d'animation, assistée d'une intervenante sympathique de la Société Alzheimer de Lanaudière, pourra vous permettre de retrouver le plaisir de partager des bons moments ensemble. Collation et conseils au rendez-vous.

*Gagner des amis,
et non pas la partie...*



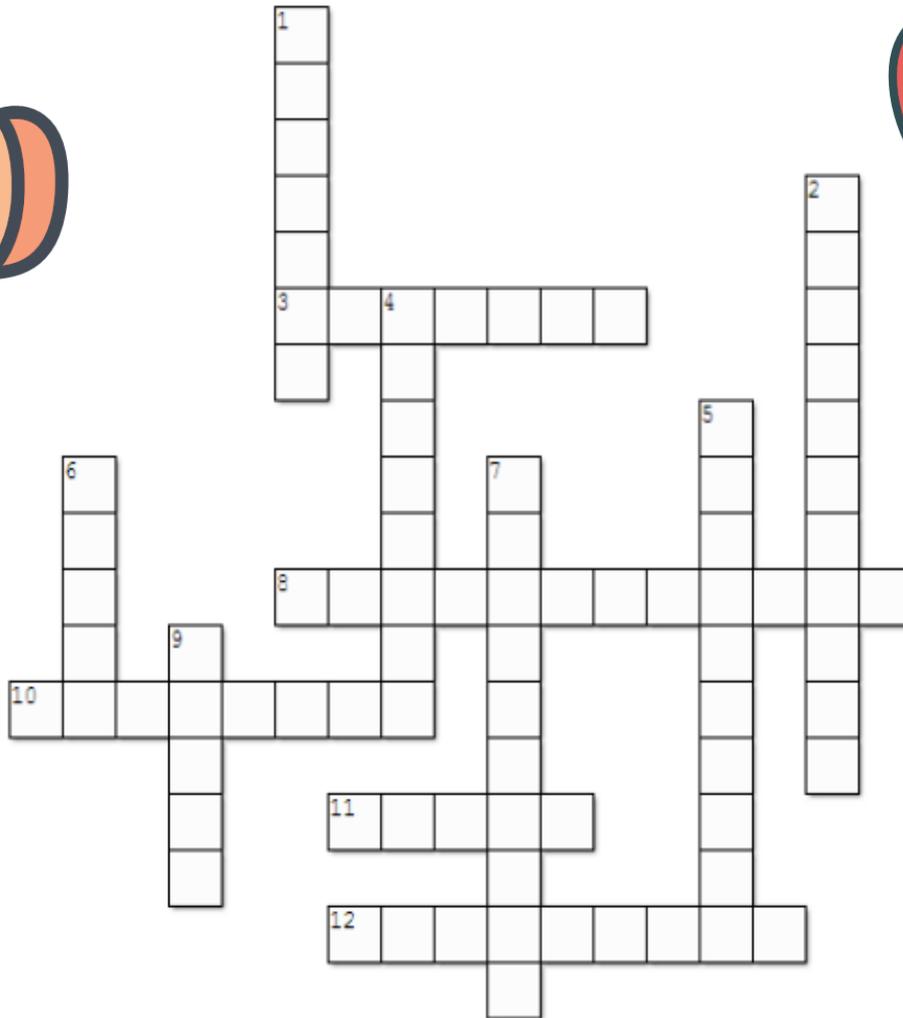
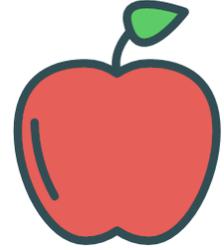
Ici, ça fait du bien de jouer avec son cœur!

PROGRAMME
ENSEMBLE POUR LE PLAISIR! **APSS**
Approche par le plaisir
dans les services à la santé

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

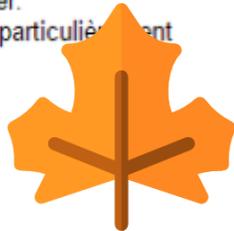
450 754-2348 ou abdalanaudiere@gmail.com

Jeu : Mot croisé d'automne



Horizontalement

3. Action de recueillir les produits de la terre.
8. Couverture piquée en patchwork.
10. Elles changent de couleur à l'automne.
11. Il en tombe beaucoup et souvent à l'automne et elle finit par se transformer en neige à l'hiver.
12. Fête célébrée le 31 octobre et particulièrement appréciée des enfants.



Verticalement

1. Dixième mois de l'année.
2. Personnage fait de foin, habillé et mis dans les champs pour éloigner les corneilles.
4. On les admire à l'automne, en particulier dans nos paysages.
5. Nous la faisons lorsque nous allons au verger.
6. État de la température quand elle s'abaisse au-dessous de zéro et entraîne la congélation de l'eau.
7. Gros fruit orange emblématique de l'Halloween.
9. Boisson alcoolique obtenue par fermentation du jus de pomme.

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

450 754-2348 ou abdalanaudiere@gmail.com



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

☎ 450 754-2348

@ abdalanaudiere@gmail.com

f 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 : Éloïse Lara Desrochers, Caroline Desjardins et Esther Hétu.

Courrier des lecteurs - Éditorial

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

Je choisis de m'exprimer au sujet des « vieux », mais j'avoue ressentir un certain malaise. Ce mot possède une connotation de « fin de vie », « prêt pour la poubelle », « ancien », « remisé à keke part », « ne sert à rien ou à personne »... Comment accepter ce terme souvent péjoratif et lui trouver un sens positif ?

Nous sommes vieux en âge évidemment, le corps a ses limites pour tout le monde. Mais dans la tête *du vieux*, son cerveau a encore ses capacités : de penser, de rêver, de vouloir. Heureusement pour plusieurs personnes, Aux bonheurs des aînés existe. Chacun trouve l'activité qui lui convient. Chacune se sent reconnue dans son unicité. Chacun arrive avec son bagage de vie, parfois la valise cabossée. Et se sentir inutile est la pire des cabosses!

Comme dans la vie, il y a toutes sortes de gens avec des rêves jamais réalisées, insoupçonnées, des rêves qui peuvent sembler inaccessibles. Inaccessible : le mot est banni Aux bonheurs des aînés! Alors s'ouvre à l'intérieur de soi le mot « possible. » Tu t'inscris pour le fun, tu te laisses prendre au jeu et tu réussis l'activité. La fierté t'envahit, la joie t'inonde. Toutes ces belles expériences sont gravées dans ton

cœur. La force du groupe, peu importe l'activité, t'amène à te dépasser, à vaincre tes peurs. Si tu le désires, tout s'apprend, peu importe l'âge. Si tu as du temps à donner, il y a des belles opportunités à saisir. Si tu as le goût d'essayer une activité ou d'en proposer une nouvelle : vas-y! Soyons fiers de tous les défis réussis, qu'ils soient physiques ou émotionnels.

Ginette

Pour m'écrire :

Par courriel : courrierlecteurABDA@gmail.com

Par la poste : Courrier des lecteurs ABDA

33, 8e Rue, Crabtree (Québec) J0K 1B0

