

Le P'tit Bonheur

Aux bonheurs des aînés Lanaudière

Volume 4 Numéro 9 Septembre 2023

Septembre est synonyme de rentrée. Les enfants retournent à l'école.

Peut-être que vous avez pris des vacances cet été ? Peut-être que vous avez pris votre retraite ? En septembre, vous aurez peut-être envie de reprendre les activités ? De vous remettre en forme ? De faire du sport ? De rencontrer des gens ? De vous faire de nouveaux amis ou de nouvelles amies ?

Aux bonheurs des aînés est là pour vous permettre de socialiser, de faire des nouveaux apprentissages, de retrouver ou de garder la forme.

Nous sommes aussi là si votre santé a changé, si vous avez besoin d'un coup de pouce **pour rester dans votre domicile le plus longtemps possible**. N'hésitez jamais à téléphoner et à poser vos questions à notre équipe. **Nous sommes là avant tout pour vous aider!** En toute confidentialité et dans le respect de vos choix, c'est avec grand plaisir que nous allons vous aider!

Sommaire :

- Calendrier septembre 2023
- Lire et Faire Lire
- Activités de mise en forme
- Art-Thérapie
- Conférences
- Randonnées pédestres
- Sorties culturelles
- Cinéma bla bla
- Théâtre
- Cuisine santé
- Cours d'informatique
- Ateliers de conversation en anglais et espagnol
- Potagers
- Club d'écriture et de lecture
- Menus travaux
- Repas congelés
- La Grande Marche
- Chronique environnement

Service d'infirmière en milieu rural

Saviez-vous que le service d'infirmière en milieu rural **du CLSC** offre des soins et des services **gratuitement** pour les personnes **âgées de 50 ans et plus** ? En effet, à Crabtree, à Saint-Paul et à Saint-Thomas, vous pouvez recevoir des **soins infirmiers dans votre municipalité**.

Il est possible de prendre rendez-vous pour :

- Des prélèvements
- Des conseils (diabète, asthme, hypertension, etc.)
- Des traitements de blessures mineures, des suivis de la pression artérielle, etc.
- Des injections de médicaments, un lavage d'oreilles ou pour des informations sur les services offerts par le CLSC.

**Vous pouvez appeler
et prendre rendez-vous au :
450-755-2111 poste : 423381**



Septembre 2023

Lundi	Mardi 9h à 16h	Mercredi 9h à 12h	Jeudi 9h à 16h	Ven FERMÉ
				1
4 FERMÉ Fête du travail	5 10h30-11h30 Matinées musicales 11h Club de marche St-Paul	6 Entretien des potagers	7 11h Club de marche Crabtree 13h30-15h30 Tricot, jeux et billard	8 FERMÉ
INSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS				
11	12 10h30-11h30 Matinées musicales 11h Club de marche St-Paul	13 Entretien des potagers	14 11h Club de marche Crabtree 13h30-15h30 Tricot, jeux et billard	15 FERMÉ
INSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS				
18 Groupe d'écriture 10h-12h Randonnée Berthier 13h30	19 10h30-11h30 Matinées musicales 11h Club de marche St-Paul Sortie Rustik Alpaga 13h30	20 Conférence potager Édith Lachappelle 9h30 PM : Cinéma bla bla	21 11h Club de marche Crabtree 13h30-15h30 Tricot, jeux et billard	22 Cuisine Santé : Les amandes 9h00 à 12h00
25 Randonnée NDP 13h30	26 Cours d'anglais 9h15 10h30-11h30 Matinées musicales 11h Club de marche St-Paul Théâtre (Rencontre d'information) 14h	27 Entretien des potagers Cours d'espagnol 11h Club de lecture 13h30 à 15h30	28 11h Club de marche Crabtree 13h30-15h30 Tricot, jeux et billard Cours informatique intro à la tablette 9h30	29 FERMÉ

Lire et Faire lire

se poursuit pour le retour à l'école et nous avons besoin de vous!

Nous sommes à la recherche de personnes âgées bénévoles pour donner le goût de lire aux enfants de 4 et 5 ans



Jocelyne Rivest, bénévole à Crabtree

La lecture se fait auprès de 2 ou 3 enfants.

Vous pouvez choisir un livre sans mot et « raconter les images! ».



Guylaine Joly, bénévole à Crabtree

Nos animatrices, Claire et Chloé, vous donneront des trucs et vous guideront pour la lecture aux enfants.

Les bénévoles s'entraident et se refilent des titres de livres intéressants!

Pour donner votre nom :

450 754-2348 ou abdalanaudiere@gmail.com

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



Groupe d'écriture

Lundi le 18 septembre de 10h à 12h

Un groupe de membres aînés partagent la passion d'écrire. Le groupe se réunit une fois par mois autour de différents thèmes lors de chaque rencontre.

Prochaines dates des rencontres : 18 septembre, 16 octobre, 13 novembre et 11 décembre.

Une animatrice offre du soutien à ceux et celles qui souhaitent rédiger leurs mémoires!

Offre de mise en forme Aux bonheurs des aînés Lanaudière : **20\$ par session et par cours**

Inscriptions à compter du 6 septembre 2023 en personne au local d'Aux bonheurs : 222, 4^e Avenue à Crabtree

La session automne 2023 débutera dans la semaine du 25 septembre 2023 et se terminera dans la semaine du 11 décembre 2023 (12 semaines)

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
AM	<p>Cardio muscu (à Saint-Paul) 9h00 à 10h00</p> <p>Danser pour garder la forme (à Saint-Thomas) 10h15 à 11h15</p>	<p>Latino 55 (style Zumba) (à St-Paul) 9h00 à 10h00</p> <p>Club de marche (à St-Paul) 11h00-11h45</p>	<p>Cardio-muscu (à Sainte-Marie-Salomé ou Crabtree selon la météo) 9h00 à 10h00</p> <p>Stretching (à Crabtree) 10h à 11h groupe 1</p>	<p>Cardio-muscu (à Crabtree) 9h00-10h00</p> <p>Club de marche (à Crabtree) 11h00-11h45</p>	<p>Latino 55 (style Zumba) (à St-Paul) 9h00 à 10h00</p>
PM				<p>Yoga sur chaise (à Crabtree) 13h30-14h30</p> <p>Yoga (à Crabtree) 15h00-16h00</p>	<p>Stretching (à Crabtree) 13h30-14h30 groupe 2</p>

Vous devez être membre pour vous inscrire à l'une de nos activités de mise en forme. Cotisation annuelle de 20\$ valide du 1^{er} janvier au 31 décembre de chaque année

Les activités de mise en forme d'Aux bonheurs des aînés sont adaptées à toutes les conditions physiques, pour toutes les personnes de 55 ans et plus.

<p>Yoga sur chaise et yoga Durée 60 minutes Offert par JosiAnne Farley</p>	<p>Cardio Muscu Durée 60 minutes Offert par En Corps Incluant cardio, musculation et étirements</p>	<p>Stretching Durée 60 minutes Offert par Louise Mireault</p>
<p>Danser pour garder la forme Durée 60 minutes Offert par l'École de danse Symbiose S'entraîner en musique!</p>	<p>Latino 55 (style Zumba) Durée 60 minutes Offert par En Corps Mouvements d'exercices sur musique latino entraînant</p>	<p>Club de marche Durée 45 minutes Offert par nos animateurs/trices d'Aux bonheurs 2 boucles (30 minutes + 15 minutes) pour tous les niveaux de forme physique</p>

Activités d'Art-Thérapie

4 octobre à 13h30

Aquarelle : paysage de la nuit



18 octobre à 13h30

Peinture sur céramique : tasse à café



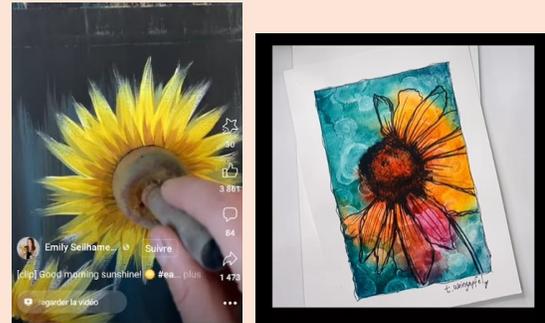
8 novembre à 13h30

Peinture acrylique sur toile noire



1er novembre à 13h30

Les tournesols : 3 techniques



22 novembre à 13h30
Fabrication de décorations
extérieures en bois



6 décembre à 9h30
Fabrication de cartes de Noël



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

450 754-2348 ou abdalanaudiere@gmail.com

Conférences - santé

Retrouver son entrain :

Mardi 3 octobre à 14h00

Conférence offerte par Guylaine Joly,
animatrice Aux bonheurs des aînés



QUÉBEC

Trucs et conseils pour aider à gérer la déprime passagère, l'anxiété et les inquiétudes.

Santé des yeux : Mercredi 15 novembre 13h30

Conférence présentée par Mme Steffany Gagné,
optométriste de la Clinique Doyle de Joliette.

Qu'est-ce la cataracte ou le glaucome? Quels sont les signes à observer? Comment bien prendre soin de ses yeux en vieillissant.



Prévention de la fraude par le Directeur des poursuites criminelles et pénal du District judiciaire de Joliette (DPCP) :

Lundi 20 novembre à 13h30

Identifier et prévenir les fraudes visant les aînés.

Offert par Maître Lucas Bastien du DPCP et Geneviève Jetté de la Sureté du Québec.



Cannabis, bienfaits et méfaits :

Mardi 5 décembre à 13h30

Conférence afin d'en apprendre davantage sur les bienfaits et les méfaits du cannabis. Offert par M. Robert Peterson de la Direction de santé publique de Lanaudière



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

450 754-2348 ou abdalanaudiere@gmail.com

Randonnées pédestres

Pour chacune des sorties de randonnées, nous offrirons une alternative de courtes et de moyennes randonnées.

Commune de Berthier

Lundi 18 septembre

Départ à 13h30 d'Aux bonheurs

Sentier situé entre l'île du milieu et l'île de la commune

Observation d'oiseaux



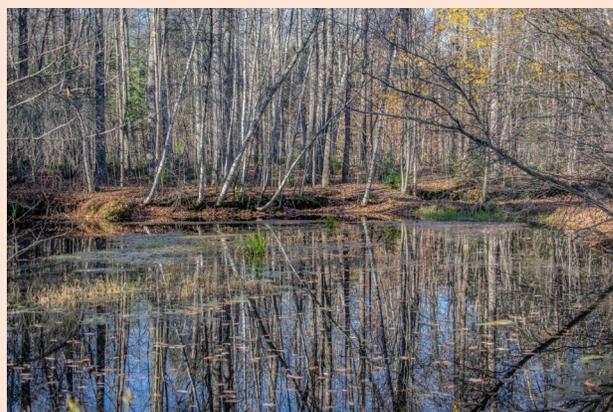
Sentier Champêtre

à Notre-Dame-des-Prairies

Lundi 25 septembre

Départ à 13h30 d'Aux bonheurs

Sentier boisé de 3,6 km



Cascades Rawdon

Lundi 16 octobre

Départ à 13h30 d'Aux bonheurs

Sentiers en forêt longeant la rivière Ouareau

Sentier de la presqu'île à LeGardeur

Lundi 30 octobre

Départ à 13h30 d'Aux bonheurs

Sentiers en forêt

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

450 754-2348 ou abdalanaudiere@gmail.com

Deux sorties culturelles

Rustik Alpaga

Mardi 19 septembre 13h30

Venez admirer les alpagas et en apprendre davantage sur les diverses étapes de la transformation de la fibre, de la tonte à la confection du produit.

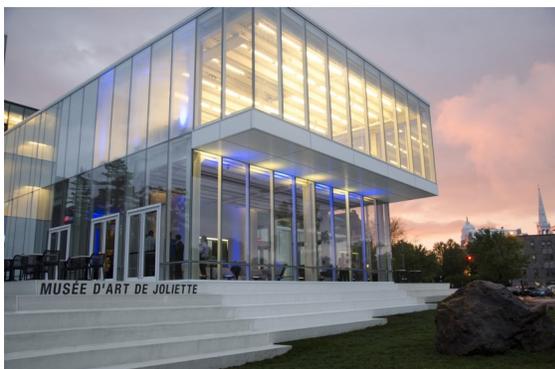
Boutique artisanale sur place (tuques, mitaines, balles de séchage, etc.)



Musée d'art de Joliette

Mercredi 11 octobre à 13h30

Visite guidée du musée



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

450 754-2348 ou abdalanaudiere@gmail.com

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

Venez, avec l'aide des animatrices, monter un scénario et jouer dans une pièce de théâtre écrite par VOUS et présentée aux membres et à leurs proches au printemps prochain.



Le seul critère est que la pièce doit parler du maintien à domicile des aînés.

Rencontre d'information le mardi 26 septembre à 14h

Rires et plaisirs seront au rendez-vous!

Les pratiques seront les mardis 7, 14, 21 et 28 novembre en PM et se poursuivront en hiver.

Présentation prévue le 24 mars 2024

Potagers collectifs surélevés

L'entretien des potagers se poursuit à Crabtree, Sainte-Marie-Salomé et Saint-Paul **jusqu'au mercredi 4 octobre.**

Venez récolter, entretenir, arroser et échanger des trucs et astuces avec d'autres membres d'Aux bonheurs.



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

450 754-2348 ou abdalanaudiere@gmail.com

Cuisine santé : Les bons gras, essentiels à notre santé

Cet automne, nous démystifierons **le gras**. Essentiel à notre santé, le gras a mauvaise presse. Il y a les bons gras, les mauvais, les omégas 3, etc. Dans le but de vous les faire découvrir et de savoir comment les cuisiner, nous vous offrons 6 ateliers.

Afin de laisser la chance au plus grand nombre de pouvoir participer aux ateliers, veuillez lors de votre inscription, spécifier votre 1er et deuxième choix.

Les ateliers se dérouleront les vendredis matins de 9h00 à midi.

22 septembre : Les amandes

6 octobre : Les avocats

13 octobre : Les arachides

27 octobre : Les huiles végétales

17 novembre : Les poissons en conserve

24 novembre : Les graines de lin, de tournesol, de citrouilles et de chanvre.



Cinéma bla bla : 20 septembre à 13h15

Joyeuse Retraite !

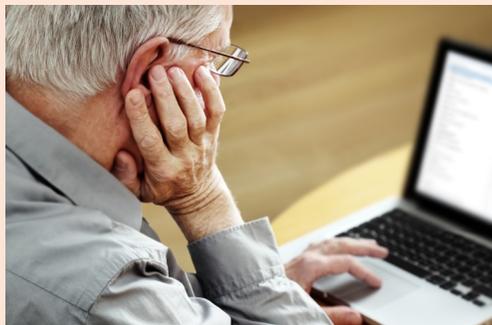
Prendre sa retraite pour garder ses petits-enfants ou pour partir au soleil ? Jouer au golf ou aider ses enfants dans leurs rénos ? Un film pour en jaser...



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

450 754-2348 ou abdalanaudiere@gmail.com

Soutien informatique individuel et Cours d'informatique en petit groupe



Pour les personnes débutantes ou pour celles et ceux qui souhaitent améliorer leurs compétences.

Les cours seront les jeudis matin de 9h30 à 11h30

28 septembre : Introduction à la tablette

5 octobre : Introduction au cellulaire

12 octobre : Courriels et messagerie

19 octobre : Facebook et Messenger

26 octobre : Éthique et sécurité



Pour n'importe quel bogue informatique ou un problème avec votre cellulaire ou votre tablette, n'hésitez pas à nous téléphoner et à prendre rendez-vous avec une de nos animatrices pour un soutien informatique individuel.

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

450 754-2348 ou abdalanaudiere@gmail.com

La chronique à Chloé

Je profite de cette chronique pour souligner, féliciter et remercier de leur implication certains de nos membres. Voici quelques exemples des dernières semaines, car vous êtes nombreux chaque semaine à vous impliquer auprès de l'organisme.

Merci à **Pauline Dupuis**, qui, chaque jeudi, profite de l'après-midi tricot pour montrer et conseiller Madame Aurella Guilbault, nouvellement membre d'Aux bonheurs dans sa confection de cache-cou. Bien accueillir les nouveaux et les nouvelles, c'est important pour nous!



Merci à **Gérald Arsenault, Reine Amyot, Maryse Baril, Daniel Bourgeois, Lise Henrichon et Daniel Charest** qui se sont impliqués quotidiennement dans l'entretien des bacs potager dans chacune des trois municipalités, soit Crabtree, Saint-Paul et Sainte-Marie-Salomé. C'est grâce à vous que nous avons de beaux potagers. Surtout avec la météo de cette année, ce n'était pas facile!

Merci à nos bénévoles mamies-lectrices (**Lucie Vermette, Monique Beaupré, Line Besner et Judith Lebel**) qui ont participé à notre activité « Lire et Faire Lire » avec les enfants du camp de jour. Merci pour votre implication et vos outils visuels et auditifs (toutou, chanson, costume, etc.) pour rendre le tout encore plus amusant pour les enfants. Les tout-petits vous adorent et grâce à vous, ils et elles aiment lire.

Félicitations à Nicole Landriault qui a participé à chacune de nos sorties vélo de la saison estivale, et ce, malgré le fait qu'elle ait récemment arrêté de fumer la cigarette. Elle a su faire preuve d'endurance tout en gardant une belle motivation du début à la fin. Merci également Nicole d'être venue nous parler suite à ta première sortie de vélo afin d'adapter les prochaines sorties vélo à toutes et tous. Vos commentaires suites à nos activités sont extrêmement importants. **Ne soyez jamais gêné de venir nous donner vos commentaires. Rappelez-vous que nos activités sont là POUR VOUS et que nous avons besoin de vos commentaires pour nous améliorer.**

Merci à **Danielle Chevalier** pour sa grande gentillesse, sa douceur, son écoute, et son sourire. Elle porte fièrement son appareil auditif et fait des belles visites d'amitié à quelques membres isolés.

Finalement, merci à vous tous et toutes d'être membres d'Aux bonheurs des aînés et de faire partie de notre quotidien. Si j'aime mon travail, c'est en grande partie grâce à vous, aux beaux moments et belles discussions que nous partageons tous ensemble pendant les activités.

Chloé, 23 ans, animatrice-intervenante

Menus Travaux et ménage

Vous avez besoin d'aide pour : poser un coupe froid sur la bordure de votre porte pour l'hiver? Changer un luminaire? Installer un électroménager, etc. ? Appeler nous, nous trouverons un ou une bénévole qui fera le travail manuel désiré. Pas besoin de payer, ce sont des **services manuels punctuels et gratuits !**



Vous cherchez une personne pour **faire le ménage** dans votre maison? Nous avons une banque de femmes et d'hommes de ménage à vous suggérer. Ces **services sont payants** à la personne faisant le ménage. Nous faisons le jumelage et l'entente se signe entre vous et la compagnie de ménage.



Vous aimez donner un coup de main et aimez travailler manuellement? Nous sommes toujours à la recherche de nouvelles mains **bénévoles** pour faire le bonheur de plusieurs aînés en légère perte d'autonomie qui désirent rester à la maison le plus longtemps possible !

Contactez nous au 450-754-2348

Repas congelés

Les plats congelés de l'Annexe à Roland sont très populaires et avec raisons! Ils sont « santé » et très goûteux !

Les options de repas changent aux semaines. Bœuf bourguignon, boulettes de porc, lasagne, pâtes, etc.

3 plats pour 22\$



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

450 754-2348 ou abdalanaudiere@gmail.com

Ateliers de langues

Entre membres, sous la supervision d'une personne compétente dans la langue choisie

Anglais

avec Valérie Oliver, membre d'Aux bonheurs des aînés et résidente de Crabtree, accompagnée de l'animatrice Caroline

Les mardis de 9h15 à 10h15
Dès le 26 septembre



Espagnol

avec Danièle Cardin et Victor Mozo, membres d'Aux bonheurs des aînés et résidents de Crabtree, accompagnés de l'animatrice Chloé

Les mercredis de 11h à midi
Dès le 27 septembre



Club de lecture « Aux bonheurs des livres »

Les derniers mercredis du mois, de 13h30 à 15h30

Un groupe de membres aînés qui aiment lire, animé par Claire Melançon, se partagent leurs lectures coups de cœur et s'échangent des bons titres! Collation et café fournis.

Prochaines dates des rencontres :
27 septembre, 25 octobre et 29 novembre



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

450 754-2348 ou abdalanaudiere@gmail.com

Chronique Environnement : Comment réduire les emballages ?

Si vous êtes comme moi, vous faites du compost, du recyclage et avez réduit les achats inutiles. Mais votre poubelle est probablement pleine d'emballages plastique...

Voici 5 trucs pour réduire les emballages plastiques :

1- Préférez les produits dans des boîtes de carton. Les savons emballés dans des boîtes cartons sont moins dommageables pour la planète. Ou même profitez des kiosques en plein-air pour acheter des savons sans emballage du tout. Les bouteilles plastiques de shampoing, de savon, de liquide-vaisselle, etc. vont directement au bac après usage. Mais c'est du plastique tout de même. On peut les éviter. Si vous préférez tout de même le savon à main liquide, sachez qu'il est possible de remplir ses bouteilles vides dans plusieurs commerces et ainsi éviter de racheter la bouteille à chaque mois.



2- Préférez les fruits et les légumes vendus sans emballage et apportez vos propres sacs à usage multiple pour les rassembler.



3- Apportez vos pots Masson et découvrez les magasins de vente en vrac (tel que Bulk Barn ou L'Arc-en-frac à Joliette) pour l'achat des pâtes alimentaires, légumineuses, farine, sucre, etc. À l'épicerie, privilégiez les emballages en papier ou en carton aux sacs plastiques (pour les pâtes alimentaires par exemple.)



4- Utiliser des plats propres en verre ou en plastique pour acheter vos fromages et vos viandes froides à l'épicerie. Plutôt que d'acheter un paquet

préemballé, choisissez un jambon à faire trancher par un commis et faites-le déposer directement dans votre plat personnel. Vous pouvez faire de même à la boucherie. Cela permet d'en acheter une petite quantité si vous vivez seulE et de ne pas avoir de barquettes de styromousse inutiles. La viande, les charcuteries et le fromage sont vendus au poids!



Ce n'est pas plus cher de commander au comptoir.

5- Si vous allez manger au restaurant, pensez à glisser un plat de plastique dans votre sac à main pour rapporter les restes plutôt que demander un contenant qui finira à la poubelle.



Merci de prendre soin de la planète! Parce que chaque geste compte.



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

☎ 450 754-2348

@ abdalanaudiere@gmail.com

f Aux bonheurs des aînés Lanauidière

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 : Caroline Desjardins, Claire Melançon,

Rachel Jetté, Guylaine Joly et Chloé Côté

Le 14 octobre prochain, Aux bonheurs des aînés, en collaboration avec la Municipalité de Crabtree, tiendra la **Grande Marche du Défi Pierre Lavoie**.

Pour vous inscrire rendez-vous sur le site web : onmarche.com

Vous pourrez vous **inscrire à partir du 1er septembre** sur le site web.

Si vous avez besoin d'aide avec votre inscription, appelez-nous ou passez au local, il nous fera plaisir de vous aider.

Nous aurons aussi besoin de VOUS comme bénévole pendant la marche pour : accueillir les participants, faire la remise de cadeaux, surveiller le parcours, etc.

Appelez-nous pour être bénévole!

450-754-2348

