

Le P'tit Bonheur

Aux bonheurs des aînés Lanaudière

Volume 5 Numéro 7

Les inscriptions pour les activités se feront à compter du **mardi 10 septembre 2024**.

À noter qu'exceptionnellement le **lundi 9 septembre 2024, le local sera fermé** toute la journée pour une rencontre d'équipe.

Sommaire

- Calendrier de septembre
- Activités de mise en forme
- Retour des ateliers de conversation
- Présentation de notre nouvelle stagiaire
- Les randonnées d'automne
- Les conférences à venir
- Sorties
- Les clubs auxquels vous pouvez adhérer
- Défi Pierre Lavoie
- Fête de famille de Saint-Paul et Saint-Thomas
- Ateliers de cuisine
- Menus travaux d'automne
- Cafés-rencontres
- Ateliers d'art thérapie
- Souper d'Halloween

Notre organisme a pour mission de permettre aux personnes âgées de vieillir activement, en santé, à domicile. Nous croyons fermement que vous méritez de profiter pleinement de toutes les prochaines années de votre vie en maintenant une bonne qualité de vie.

Nos actions clés :

- **Faire de l'exercice physique** : nous vous offrons des activités physiques adaptées à tous les niveaux de forme physique pour encourager un mode de vie actif ; clubs de marche, randonnées, stretching, yoga, Tai-Chi, cardio-muscu, zumba, etc.
- **Manger sainement** : nous promouvons une alimentation équilibrée et offrons des ateliers de cuisine-santé mais aussi nous vous offrons des choix de collations santé lors des activités et des repas équilibrés pour les dîners communautaires.
- **Prévenir les maladies dégénératives** : par des activités cognitives stimulantes et des ateliers éducatifs, nous travaillons à la prévention des maladies neurodégénératives : conférences, ateliers de langues, matinées musicales, club de lecture, etc.
- **Vieillessement actif** : nous encourageons les membres à s'engager dans des activités sociales et communautaires pour maintenir un réseau de soutien et un esprit actif. Rencontrer des gens et discuter aide à maintenir sa santé mentale et cognitive.
- **Faire du bénévolat** : nous offrons des opportunités de bénévolat pour ceux et celles qui souhaitent contribuer à la communauté. Aux bonheurs des aînés, ce sont des aînés qui aident d'autres aînés!
- **Transmettre son héritage** : nous valorisons le partage des expériences et des histoires de vie entre les générations.
- **Rester à domicile** : nous pouvons vous offrir de l'aide et des ressources pour demeurer à la maison le plus longtemps possible : transport-accompagnement, menus travaux, repas congelés, livraisons d'épicerie ou de livres de bibliothèque, menues réparations, répit, etc. Il vous suffit de demander ce qui pourrait vous aider!

Septembre 2024

| Lundi 9h à 12h | Mardi 9h à 16h | Mercredi 9h à 12h | Jeudi 9h à 16h | Vendredi FERMÉ |
|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| 2 FERMÉ Congé férié Fête du travail | 3 10h30 Matinée musicale 11h00 Club de marche St-Paul 13h30 Café rencontre | 4 | 5 11h00 Club de marche Crabtree 13h30 Tricot, jeux, billard | 6 FERMÉ |
| 9 FERMÉ Rencontre d'équipe 17h30 Tour du bloc | 10 9h00 Inscriptions 11h00 Club de marche St-Paul | 11 9h00 Inscriptions | 12 9h00 Inscriptions 11h00 Club de marche Crabtree 13h30 Tricot, jeux, billard | 13 FERMÉ |
| 16 10h00 Groupe d'écriture | 17 10h30 Matinée musicale 11h00 Club de marche St-Paul 13h30 Cueillette de raisins | 18 14h00 Conférence pharmacien | 19 11h00 Club de marche Crabtree 13h30 Tricot, jeux, billard | 20 9h00 Cuisine méditerranéenne Groupe 1 |
| 23 14h30 Conférence diversité sexuelle et de genre 17h30 Tour du bloc | 24 10h30 Matinée musicale 11h00 Club de marche St-Paul 13h30 Cueillette de pommes | 25 13h30 Club de lecture | 26 9h30 Cours d'anglais 10h00 Cours d'espagnol 11h00 Club de marche Crabtree 13h30 Tricot, jeux, billard | 27 9h00 Cuisine méditerranéenne Groupe 2 |
| 30 | 1 10h30 Matinée musicale 11h00 Club de marche St-Paul 13h30 Café rencontre 18h30 Conférence généalogie | 2 9h30 Cours d'informatique 13h00 Labyrinthe Ferme Guy Rivest | 3 9h30 Cours d'anglais 10h00 Cours d'espagnol 11h00 Club de marche Crabtree 13h30 Tricot, jeux, billard | 4 FERMÉ |

Mise en forme 55 ans et +

25\$ par session par cours

Une session comprend entre 9 et 11 cours selon les disponibilités des salles ou les congés fériés.

**Inscriptions au local d'Aux bonheurs : 222, 4e Avenue à Crabtree
à compter du mardi 10 septembre 2024 à 9h**

La session d'automne 2024 débutera dans la semaine du 16 ou du 23 septembre 2024
et se terminera dans la première semaine de décembre.

Vous devez être membre de l'organisme pour vous inscrire.

| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| AM | <p>Cardio muscu Complexe Communautaire Saint-Paul 9h00 à 10h00 Du 23 septembre au 9 décembre (11 semaines) PAS DE COURS LE 14 OCTOBRE (Fête de l'Action de grâce)</p> | <p>Latino 55 (style Zumba) Complexe Communautaire Saint-Paul 9h00 à 10h00 Du 24 septembre au 10 décembre inclusivement PAS DE COURS LE 19 NOVEMBRE (11 semaines)</p> <p>Club de marche GRATUIT (Saint-Paul) 11h00-11h45</p> | <p>Cardio-muscu Parc des loisirs Sainte-Marie-Salomé 9h00-10h00 Du 25 septembre à la neige* De la neige au 4 décembre au local d'Aux bonheurs des aînés à Crabtree inclusivement (11 semaines)</p> <p>Stretching Complexe communautaire Saint-Paul</p> <p>Groupe 1 : 9h00 à 10h00 Groupe 2 : 10h30 à 11h30</p> <p>Du 25 septembre au 4 décembre inclusivement (11 semaines)</p> | <p>Cardio-muscu Centre Communautaire Crabtree 9h00-10h00 Du 26 septembre au 5 décembre inclusivement (11 semaines)</p> <p>Qi Gong Centre Communautaire Crabtree 10h30 à 11h30 Du 19 septembre au 5 décembre inclusivement PAS DE COURS LE 14 NOVEMBRE (11 semaines)</p> <p>Club de marche GRATUIT (Crabtree) 11h00-11h45</p> | <p>Latino 55 (style Zumba) Complexe Communautaire Saint-Paul 9h00 à 10h00 Du 20 septembre au 6 décembre inclusivement PAS DE COURS LE 1^{er} NOVEMBRE (11 semaines)</p> |
| PM | | <p>Tai Chi Centre Communautaire Crabtree</p> <p>Groupe 1 : 13h30-14h30 Groupe 2 : 15h00 à 16h00</p> <p>Du 24 septembre au 3 décembre inclusivement (11 semaines)</p> | <p>*Un courriel sera envoyé aux personnes inscrites lors du changement de lieu*</p> | <p>Yoga Centre communautaire Crabtree</p> <p>Sur chaise 13h30-14h30</p> <p>Régulier 15h00-16h00</p> <p>Du 19 septembre au 5 décembre inclusivement (11 semaines) PAS DE COURS LE 3 OCTOBRE</p> | <p>Stretching Centre communautaire Crabtree</p> <p>Groupe 3 : 13h30 à 14h30</p> <p>Du 20 septembre au 6 décembre inclusivement PAS DE COURS LE 27 SEPTEMBRE (11 semaines)</p> |

| | | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Yoga sur chaise et yoga régulier Durée 60 minutes Offert par JosiAnne Farley | Tai Chi Durée 60 minutes Mouvement lent tout en souplesse Offert par Yvon Anselme | Cardio Muscu Durée 60 minutes Offert par En Corps Incluant cardio, musculation et étirements | Stretching Durée 60 minutes Offert par Louise Mireault |
| Qi Gong Durée 60 minutes Offert par Karine Corbeil Respirations et mouvements en amplitudes, debout ou assis | !NOUVEAUTÉ! | Latino 55 (style Zumba) Durée 60 minutes Offert par En Corps Mouvements d'exercices sur musique latino entraînante | Club de marche GRATUIT POUR TOUS ET TOUTES Durée 45 minutes Offert par nos animateurs/trices d'Aux bonheurs 2 boucles (30 minutes + 15 minutes) Pour tous les niveaux de forme physique |

Il n'y a pas de cours les jours des congés fériés (Fête du Travail, Action de grâce, Fête des patriotes, Lundi de Pâques, Vendredi Saint, etc.) Quand les écoles sont fermées pour cause de tempête, le cours est annulé.

Il n'y a aucun remboursement, pour aucun motif. Le montant de 25\$ est une contribution aux frais qui ne représente nullement le montant réel des coûts assumés par l'organisme pour les activités de mise en forme.

Nous acceptons 25 personnes par groupe maximum en raison des règles des assurances. Les personnes qui se présentent les premières, en ordre chronologique d'arrivée lors des périodes d'inscriptions, auront les 25 premières places. Les inscriptions se font en personne.

Il faut être membre pour s'inscrire (avoir payé sa cotisation annuelle) lors de la période des inscriptions. Pour être membre, une personne doit avoir 55 ans ou plus ET être résidente du territoire desservi par Aux bonheurs des aînés : Crabtree, Saint-Paul, Saint-Thomas, Saint-Pierre, Sainte-Marie-Salomé et Saint-Liguori. Une preuve d'âge et de résidence sera demandée lors de l'inscription.

Vous êtes résidente et vous aimeriez qu'une personne proche de vous, non-résidente, vous accompagne dans une activité de mise en forme ? Après que toutes les personnes membres ont pu s'inscrire, s'il reste des places résiduelles, Aux bonheurs des aînés les offrira à des amiEs ou proches de nos membres.

Les présences sont prises à chaque cours. Une personne qui sera absente, sans avoir averti au préalable (maladie, rendez-vous médical ou autres) sera contactée pour vérifier son intérêt à poursuivre le cours. Elle pourra se voir retirer du cours pour laisser la place à une personne en attente.

Les personnes à faible revenu peuvent demander à rencontrer la direction générale de l'organisme pour discuter de leur situation. Des arrangements financiers sont possibles afin de faciliter l'accès à toutes les personnes aînées (résidentes du territoire et membres seulement), et ce, peu importe leurs revenus.

Tarif :

Membre : Une session, un cours = 25\$

Non-membre : Une session, un cours = 75\$

Les ateliers d'anglais et d'espagnol sont de retour!



Venez perfectionner votre anglais et vous dégêner à le parler !

Jeudi à 9h30 au local
À compter du 26 septembre 2024



Venez apprendre les bases de l'espagnol avec nous !

Jeudi à 10h00 au local
À compter du 26 septembre 2024

GRACIAS

Afin de maintenir les fonctions cognitives, rien de tel que d'apprendre une nouvelle langue !

Présentation de Kaély Lamontagne, stagiaire

Bonjour à tous,

Je me présente, Kaély Lamontagne, étudiante en Technique de travail social au CEGEP. C'est mon désir de favoriser le bien-être des gens qui m'a motivée à entreprendre des études en travail social. À la fin de mes études, je souhaite m'engager dans un voyage humanitaire afin d'apporter mon aide aux communautés dans le besoin.

J'ai eu le privilège d'être sélectionnée pour effectuer mon stage au sein de votre merveilleux organisme. Cette opportunité est précieuse pour moi. Ce stage me permettra d'acquérir l'expérience pratique nécessaire pour me perfectionner en tant que future technicienne en travail social. Je suis une personne à l'écoute, bienveillante, empathique et accueillante. Dans mes temps libres, j'apprécie les promenades en nature avec mon chien. J'aime aussi pratiquer le yoga, lire et peindre.



Au plaisir de vous rencontrer en septembre !



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

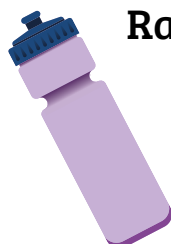


Randonnée Abbaye Val Notre-Dame

Saint-Jean-de-Matha

Mardi 15 octobre 2024

Départ à 13h00



Clubs de marche

Marcher pour être en santé, marcher pour relever un défi, pour participer à une activité sociale, pour prendre l'air, pour se changer les idées, pour...

Trouvez votre propre moteur de motivation :) Ce sont toutes de bonnes raisons pour sortir de chez soi et venir marcher avec nous !

Saint-Paul, au Parc Amyot, les mardis de 11h à 11h45

Crabtree, au Parc de l'Érablière, les jeudis de 11h à 11h45

Le Tour du bloc les lundis de 17h30 à 18h00



Ça coûte combien les activités ? C'est combien pour la sortie ?
 Les ateliers d'anglais ou d'aquarelle, c'est combien ?
 Vous êtes membres --> c'est gratuit !



Nassim Akliouat

Les conférences d'automne

Conférence d'un pharmacien invité sur le rôle élargi du pharmacien ET le zona

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

Mercredi 18 septembre 2024

13h30 Au local

Conférence sur la diversité sexuelle et de genre chez les personnes âgées

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



Lundi 23 septembre 2024

14h30 Au local



Conférence sur la recherche en ligne en généalogie

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

Mardi 1er octobre 2024

à 18h30

À la bibliothèque de Sainte-Marie-Salomé

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

Sujet abordé: l'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.



Cueillette de pommes

Mardi 24 septembre 2024

départ vers 13h30

Lieu à déterminer



Cueillette de raisins de table

Mardi 17 septembre 2024

départ vers 13h30

Au Vignoble du Vent Maudit



Labyrinthe Ferme Guy Rivest

Mercredi 02 octobre 2024

13h00

Ferme Guy Rivest
Rawdon



Poney Club

Mercredi 09 octobre 2024

13h30

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



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



VOUS AIMEZ CHANTER?

Nos matinées musicales sont pour vous !

Tous les mardis matin à 10h30, rejoignez-nous pour chanter, jouer d'un instrument, danser et vous amuser avec d'autres membres enthousiastes et pleins d'entrain !

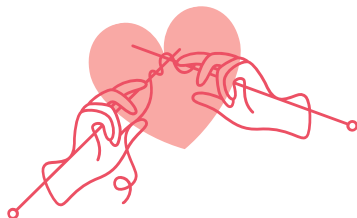


Pas besoin d'être un grand chanteur, venez simplement avec l'envie de donner le meilleur de vous-même et un sourire éclatant !



Club des tricoteuses

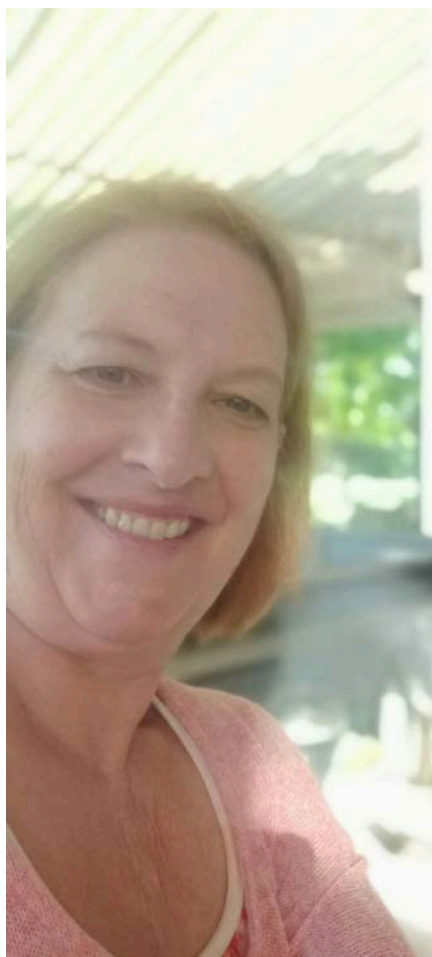
Les jeudis de 13h30 à 15h30



Que vous soyez débutantE ou expertE, notre club est l'endroit idéal pour partager votre passion, apprendre de nouvelles techniques et rencontrer des personnes partageant les mêmes intérêts :
Tricot - Crochet - Broderie



Club des artistes



Nous avons été approchés par une membre pour débiter un *club des artistes*. Nous avons déjà un “club de tricot”, c’est-à-dire un groupe de membres qui se réunissent les jeudis après-midi pour tricoter, crocheter ou broder ensemble. Chacun et chacune apporte son projet et elles jasant en travaillant. Nous vous proposons donc une formule similaire.

À compter du mercredi 16 octobre, nous ouvrirons notre grande salle pour les membres qui aimeraient venir peindre (acrylique, aquarelle ou huile) ou dessiner ou sculpter ensemble. Chacun et chacune apporte son projet et son matériel. Nous avons des tables et des chevalets. Vous pourrez avancer votre projet artistique tout en jasant avec d’autres membres. Si vous n’avez pas de projet en cours, nous pouvons vous faire des propositions ! Collation et café seront fournis. Mme Suzanne Deschamps, membre et artiste, sera présente pour vous donner des trucs et conseils ainsi que pour vous encourager.

Les petits plats congelés : toujours disponibles pour vous !

**4 plats au choix
pour 23\$**
Vendus au prix
côûtant de
l’organisme



Si vous n’êtes pas en mesure de vous déplacer pour des raisons de santé, nous pouvons vous livrer les plats congelés à domicile.



FÊTE DE FAMILLE DE SAINT-THOMAS

Vendredi 13 septembre 2024

Cet événement promet d'être une journée remplie de plaisir et de convivialité pour petits et grands.

Passez à notre kiosque pour une activité intergénérationnelle.



FÊTE DE LA RENTRÉE DE SAINT-PAUL



Venez nous voir à notre kiosque pour une activité intergénérationnelle et fêter la rentrée avec nous et votre voisinage.

Dimanche 15 septembre 2024



Vous êtes bricoleur à vos heures ? Nous sommes à la recherche de personnes qui pourraient donner un coup de pouce pour changer une poignée de porte, installer un cadre, changer une ampoule, réparer un robinet qui coule ou autres petites réparations. Contactez Caroline pour donner votre nom !

Grand Défi

PIERRE LAVOIE



De retour le samedi 19 octobre 2024



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 !



Ateliers de cuisine-santé

RÉGIME MÉDITERRANÉEN



Apprenez à préparer des plats sains et délicieux inspirés de la cuisine méditerranéenne.

Groupe 1 :

Vendredi 20 septembre 2024 - 9h00

Groupe 2 :

Vendredi 27 septembre 2024 - 9h00



PROTÉINES VÉGÉTALES

Découvrez des astuces culinaires pour cacher le tofu à votre tendre moitié ou pour incorporer des légumineuses sans les goûter !

Groupe 1 :

Vendredi 18 novembre 2024 - 9h00



COURS D'INFORMATIQUE

Les **mercredis matins à 9h30**

À compter du **2 octobre 2024**

À la **bibliothèque de Sainte-Marie-Salomé**

Animés par **Caroline**



Venez vous initier à l'utilisation de :

- Facebook
- Messenger
- Courriel
- Zoom
- Google maps
- Etc



Inscription obligatoire

450-754-2348

abdalanaudiere@gmail.com

Q Contenu adapté pour Apple et Android ×

Club de lecture

Venez échanger entre membres
vos coups de cœur littéraires

Derniers mercredis du mois



Rencontre de septembre
25 septembre à 13h30

**PassionnéE de lecture
ou simplement adepte
de littérature? Vous y
trouverez votre place!**

Groupe d'écriture des mémoires

Vous souhaitez mettre par écrit
vos mémoires ?

Tous les deuxièmes lundis du mois

Rencontre de septembre
16 septembre à 10h00



**Pas besoin d'être écrivain, il
suffit d'avoir envie de
transmettre son histoire à sa
famille et à ses proches. Nous
vous donnerons des trucs pour
avancer et du soutien.**

Menus travaux



LES JEUNES DÉSIRENT S'ENGAGER !

FATIGUÉ DE L'ENTRETIEN DE VOTRE TERRAIN ?

Besoin d'aide pour racler les feuilles, planter vos bulbes, corder du bois, laver la voiture, fermer la piscine, ranger les meubles de jardin, nettoyer la cour, fermer le potager, entourer vos arbustes, etc.

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

Salaire de 16\$ / heure

Contactez-nous !

abdalanaudiere@gmail.com

450-754-2348



Deux café-rencontres pour jaser entre membres



Mardi 3 septembre 2024 à 13h30 **“Écoute ton cœur, il saura te guider”**

- Qu'est-ce que cela signifie vraiment d'écouter son cœur ?
- Quels peuvent être les défis à écouter son cœur ?
- Comment écouter son cœur a influencé des décisions importantes dans sa vie ?

Mardi 1er octobre 13h30 **“Être une personne aînée”**

- Comment chacun vit et perçoit cette étape de la vie ?
- Comment rester connecté et engagé socialement ?
- Découvrir ou redécouvrir des passe-temps et activités ?

Ateliers d'art thérapie **3 cours d'aquarelle** **pour débutantes et débutants**

Mercredi 16 octobre
Mercredi 6 novembre
Mercredi 4 décembre

13h30 à 15h30

Matériel fourni. Des projets que vous commencez et terminez dans l'atelier.





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-accompagnement

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



HALLOWEEN



RÉSERVEZ À VOTRE AGENDA LE VENDREDI 1ER NOVEMBRE

SOUPER ET SOIRÉE SUR LE THÈME DE L'HALLOWEEN

Avec vente à l'encan des trésors dénichés par nos membres pour le financement des activités de l'organisme.

**Faites-nous signe si vous avez un trésor à offrir pour l'encan.
Parlez-nous en avant de l'apporter Aux bonheurs !**

Contribution volontaire acceptée !

Vous devez vous inscrire pour participer au souper.

450-754-2348 ou abdalanaudiere@gmail.com

Le saviez-vous ? Votre directrice générale court tous les matins. Elle s'est mise à la course à pied à 50 ans en commençant à travailler Aux bonheurs des aînés !

Peut-être que d'autres membres sont aussi adeptes de la course à pied ? Nous pourrions courir ensemble les mercredis de 16h30 à 17h00 ? Un Club de course, ça vous dit ? Si ça vous intéresse, donnez votre nom à abdalanaudiere@gmail.com

