

# Le P'tit Bonheur

*Aux Bonheurs des Aînés Lanaudière*

*Volume 2, Numéro 7 Été 2021*

## Sommaire :

- Calendrier
- Miel Morand
- Danse sur Zoom
- Tablettes électroniques
- Atelier Yoga
- Halte-fraîcheur
- Conférences
- Atelier tomates
- Entraînement au parc
- Santé du pied
- Groupe d'écriture
- Lutte contre la maltraitance
- Fête des pères
- Tricot
- Mots cachés

## Un bel été s'annonce Aux bonheurs!

Grâce à la campagne de vaccination et à nos efforts pour lutter contre la COVID-19, des assouplissements sont à prévoir dans notre région et on peut s'attendre à passer un bel été!

N'oubliez pas que pour que ces assouplissements

aient lieu, il faut avoir reçu 2 doses de vaccin. Jusqu'à nouvel ordre, le port du masque est toujours obligatoire.

Nouveautés d'été Aux bonheurs : atelier au potager, sortie à vélo, séance de yoga au parc.

Nous serons fermés le jeudi 24 juin et le jeudi 1er juillet



## Grand ménage du printemps

Le vendredi 11 juin prochain, nous allons effectuer le grand ménage du printemps au local d'Aux bonheurs des aînés!

Tous ensemble, dans le plaisir, ce sera plus agréable. **Surprises** pour ceux et

celles qui viendront donner un coup de main!

Donnez votre nom : (450) 754-2348  
 abdalanaudiere@gmail.com



# Juin 2021

**Activités physiques**
**Évènements spéciaux**
**Conférences**

Le P'tit Bonheur

**Ateliers de cuisine**
**Formations informatiques**

Lundi 9h à 12h	Mardi 9h à 16h	Mercredi 9h à 12h	Jeudi 9h à 16h	Vendredi FERMÉ	Sam FERMÉ	Dim FERMÉ
	1	2	3	4	5	6
	<b>10h10 : Exercices Zoom</b> <b>10h30 : Sécurité et éthique (groupe 1)</b> <b>13h30 : Initiation 1</b> <b>15h30 : Marche St-Paul</b>	<b>AM : Entraînement au parc St-Paul</b> <b>10h30 : groupe J'écris!</b> <b>13h30 : Initiation 2</b> <b>15h30 : Danse sur Zoom</b>	<b>9h30 : Tricoteuses</b> <b>9h30 : Exercices Zoom</b> <b>13h30 : Jeux de société</b> <b>15h30: Marche Crabtree</b>			
7	8	9	10	11	12	13
<b>AM : Entraînement au parc Crabtree</b> <b>10h30 : Facebook 1</b> <b>PM : Sortie Miel Morant</b>	<b>10h10 : Exercices Zoom</b> <b>10h30 : Facebook 2</b> <b>15h30 : Marche St-Paul</b>	<b>AM : Entraînement au parc St-Paul</b> <b>14h : Choisir son logement</b> <b>15h30 : Danse sur Zoom</b>	<b>9h30 : Tricoteuses</b> <b>9h30 : Exercices Zoom</b> <b>13h30 : Jeux de société</b> <b>15h30 : Marche Crabtree</b>	<b>Ménage du printemps</b>		
14	15	16	17	18	19	20
<b>AM : Entraînement au parc Crabtree</b> <b>10h30 : Zoom</b>	<b>10h10 : Exercices Zoom</b> <b>10h30 : Sécurité et éthique (groupe 2)</b> <b>15h30 : Marche St-Paul</b>	<b>AM : Entraînement au parc St-Paul</b> <b>9h30 : Asperges</b> <b>13h30 : Atelier tomates</b> <b>15h30 : Danse sur Zoom</b>	<b>9h30 : Tricoteuses</b> <b>9h30 : Exercices Zoom</b> <b>13h30 : Jeux de société</b> <b>15h30 : Marche Crabtree</b>	<b>9h30 : Fraises</b>		
21	22	23	24	25	26	27
<b>9h00 : Semis au jardin collectif</b> <b>AM : Entraînement au parc Crabtree</b> <b>10h30 : Initiation 1</b> <b>13h : Yoga au parc</b>	<b>10h10 : Exercices Zoom</b> <b>15h30 : Marche St-Paul</b>	<b>AM : Entraînement au parc St-Paul</b> <b>10h30 : Initiation 2</b> <b>14h : La dépendance au jeu</b> <b>15h30 : Danse sur Zoom</b>	<b>FERMÉ : St-Jean</b>	<b>10h30 : Zoom</b>		
28	29	30	1			
<b>AM : Entraînement au parc Crabtree</b> <b>10h30 : Facebook 1</b>	<b>10h10 : Exercices Zoom</b> <b>15h30 : Marche St-Paul</b>	<b>AM : Entraînement au parc St-Paul</b> <b>10h30 : Facebook 2</b> <b>15h30 : Danse sur Zoom</b>	<b>FERMÉ : Fête du Canada</b>	<b>10h30 : Sécurité et éthique</b>		

## 7 juin : sortie à vélo, pique-nique et visite chez Miel Morand



Le 7 juin prochain, en après-midi, Aux bonheurs des aînés vous propose une sortie à vélo et un pique-nique (inclus!) chez Miel Morand à St-Thomas

de Saint-Paul pourront se joindre à nous au stationnement de l'hôtel-de-ville.

### Option 1 : Vélo

Nous partons tous ensemble du local d'Aux bonheurs des aînés vers 13h00. Le trajet sera de 13 km aller, pause visite et dîner, 13 km retour, soit environ **2h de vélo au total** avec une pause d'une heure environ entre les deux. Les aînés



### Option 2 : Voiture

Vous nous rejoignez avec **votre voiture ou avec un de nos bénévoles** à la boutique Miel Morand à St-Thomas.

**Pour vous inscrire :**

**(450) 754-2348**

**abdalanaudiere@gmail.com**

## Mercredis 15h30 : Danse sur Zoom

Vous aimeriez bouger différemment ?

Magalie Dudemaine, directrice de l'école de danse Symbiose, vous propose un atelier de danse de trente minutes tous les mercredis à 15h30.

L'atelier est adapté pour tous : peu importe votre condition physique, vous pouvez y participer!



**Activité gratuite**  
**Plateforme Zoom**

**Pour vous inscrire :**

**(450) 754-2348**

**abdalanaudiere@gmail.com**

## Ateliers de formation sur tablettes électroniques

Durant le mois de juin, plusieurs ateliers de groupe sur l'utilisation d'une tablette électronique seront offerts gratuitement.

Les ateliers, d'une durée d'une heure environ, seront donnés en présence dans nos locaux.

Il sera possible de participer à tous les ateliers ou seulement à quelques-uns à votre choix.

**Pour vous inscrire :**

**(450) 754-2348**

**abdalanaudiere@gmail.com**

**Places limitées**

**Inscription obligatoire**

En raison des mesures sanitaires en vigueur, les participants devront porter leur masque durant toute la durée des ateliers.

### Formations offertes en accéléré du 23 au 30 juin

- Initiation à la tablette 1 et 2 à 10h30
- Initiation Facebook et Messenger 1 et 2 à 13h30
- « Je ne veux pas me faire avoir » (Sécurité et éthique)
- Participation à une réunion Zoom à 10h30



## Prêt de tablette GRATUIT

Vous aimeriez essayer d'utiliser une tablette électronique sans avoir à l'acheter ?

Aux bonheurs des aînés offre le prêt de tablette gratuitement aux aînés de son territoire.

En plus des formations offertes en groupe (voir ci-haut), du **soutien informatique individuel** et personnalisé est offert sur rendez-vous.

**Information :**

**(450) 754-2348**



## 21 juin Journée mondiale du yoga : atelier au parc et collation santé

Vous n'avez jamais fait de yoga mais vous aimeriez essayer? Cet atelier de yoga est l'occasion idéale!

Le 21 juin prochain **entre 13h00 et 16h00**, participez **gratuitement** à un atelier de yoga dans un parc près de chez vous.

En collaboration avec le Centre Soi.

Trois ateliers de yoga seront disponibles :

- Crabtree
- Ste-Marie-Salomé
- St-Paul

Une collation vous sera offerte suite à l'atelier.

**Activité gratuite**

**Inscription obligatoire**

**Pour vous inscrire :**

**(450) 754-2348**

**abdalanaudiere@gmail.com**



## Local d'Aux bonheurs des aînés = halte-fraîcheur

Les grandes chaleurs commencent à arriver, les canicules aussi!

Peut-être n'avez-vous pas d'air climatisé à votre domicile?

Vous pouvez venir vous rafraîchir quelques heures au **local climatisé** d'Aux bonheurs des aînés, au 33, 8e Rue, Crabtree.

### Heures d'ouverture

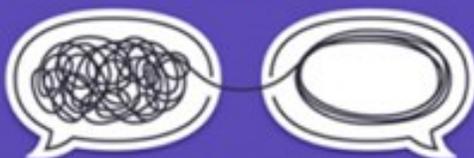
Lundi : 9h à 12h

Mardi : 9h à 12h et 13h à 16h

Mercredi : 9h à 12h

Jeudi : 9h à 12h et 13h à 16h

Unis dans Lanaudière



Vous vivez du **stress**,  
du **découragement** ou de  
l'**anxiété** liés à la COVID-19?

Un professionnel au bout du fil pour vous.  
Composez le 811, option 2.

## Conférences de juin

### 9 juin : Bien choisir son logement

Action-Logement Lanaudière vous offrira une conférence sur les différents types de logements qui s'offrent aux aînés afin de faire un choix éclairé en vieillissant.

Quand : Mercredi 9 juin à 14h00

Où : Plateforme Zoom



Pour vous inscrire :

(450) 754-2348

[abdalanaudiere@gmail.com](mailto:abdalanaudiere@gmail.com)

### 23 juin : Dépendance au jeu

Sonia Tremblay, du Centre de réadaptation en dépendance de Lanaudière, nous entretiendra de la dépendance au jeu. Quand doit-on s'inquiéter ? Quels sont les services qui existent ? À qui en parler ? Et si on est un proche d'une personne qui joue, quoi faire ? Quoi dire ?

Quand : Mercredi 23 juin à 14h00

Où : Plateforme Zoom



Ces conférences sur différents sujets touchant la santé sont rendues possibles grâce à une subvention reçue dans le cadre du programme de soutien aux actions favorisant les saines habitudes vie du Secrétariat des aînés du Québec.



## 21 juin : Atelier Potager au Jardin collectif de Crabtree

Le temps est arrivé de semer au jardin collectif de Crabtree!

Alors qu'habituellement les élèves de l'école font les semis pour qu'ils puissent avoir des légumes durant le camp de jour, la pandémie a rendu cette activité impossible.

Nous vous invitons donc à venir semer avec nous pour que les enfants puissent en profiter au camp de jour!



**Envie de donner un coup de pouce pour semer ?**

**Donnez votre nom!**

(450) 754-2348

abdalanaudiere@gmail.com

**Lundi 21 juin de 9h à 10h**

## 16 juin : Atelier « tout sur le jardinage des Tomates »

Vous désirez savoir comment semer, arroser, entretenir, fertiliser, prendre soin de vos tomates au jardin ?

Avoir un petit plant de tomates sur votre galerie cet été vous intéresserait?

Obtenez **gratuitement** votre plan en participant à cet atelier d'entretien des tomates de M. Jardin!



**16 juin 2021 en après-midi**

**Nombre de places limitées**

**Pour vous inscrire :**

(450) 754-2348

abdalanaudiere@gmail.com



## Entraînement au parc : **il reste des places!**

Avec l'arrivée du beau temps,  
Aux bonheurs des aînés vous  
offre des séances  
d'entraînement dans les  
parcs!

Ces séances d'entraînement  
seront animées par Marie-  
Ève Malette, propriétaire d'En  
Corps (qui continuera  
aussi de donner les  
exercices sur Zoom les  
mardis et jeudis).

### Lundis

10h30 à 11h00

11h00 à 11h30

À Crabtree

### Mercredis

10h30 à 11h00

11h00 à 11h30

À Saint-Paul

Pour vous inscrire :

(450) 754-2348

abdalanaudiere@gmail.com

Consignes de la  
santé publique à  
respecter

**Nombre de places  
limité : inscription  
obligatoire.**

Distanciation physique  
à respecter.



## Merci Meubles JC Perreault pour notre lave-vaisselle!



Nous tenons à remercier Meubles JC  
Perreault, pour une commandite qui nous a  
permis de nous procurer un tout nouveau  
lave-vaisselle à prix réduit!

## Journée mondiale de la santé du pied le 11 juin

La journée mondiale de la santé du pied se déroule le 11 juin à chaque année depuis 2003. Les pieds sont une partie du corps très importante et très complexe également. Certains problèmes de pieds peuvent éventuellement conduire à une perte d'autonomie importante en vieillissant. Les personnes qui souffrent de diabète devraient être particulièrement vigilantes.



### Symptômes qui devraient vous inquiéter :

- Gonflement du pied
- Apparition de rougeurs
- Développement d'ampoules.
- Apparition de cors ou de durillons
- Ongles incarnés
- Raideurs articulaires
- Difficultés à bouger ou à poser le pied



Consultez votre médecin de famille ou le 811 si vous avez des problèmes de pied.

Vous pouvez également consulter un podiatre ou une infirmière spécialisée en soins des pieds.

Vous pouvez consulter le site de L'Association des infirmières et infirmiers en soins podologiques du Québec pour trouver une ressource.

[www.aiispq.org](http://www.aiispq.org)

## 2 juin 10h30 : Groupe J'écris!

Vous écrivez en ce moment ou vous cherchez à vous y mettre?

Ce groupe vous permettra d'échanger avec d'autres écrivains amateurs et d'être accompagné : des premiers pas à la publication de votre livre!



**Pour vous inscrire :**

**(450) 754-2348**

**[abdalanaudiere@gmail.com](mailto:abdalanaudiere@gmail.com)**

**Nombre de places limité : inscription obligatoire.**

Rencontres mensuelles  
En raison des mesures sanitaires en vigueur, le masque est toujours obligatoire en tout temps dans notre local.

## 15 juin : Journée mondiale de lutte contre la maltraitance des personnes âgées



Le 15 juin, Aux bonheurs des aînés tient à souligner l'importance du respect et de l'écoute des aînés qui vivent des situations de maltraitance et surtout de les soutenir. C'est une

situation délicate qui peut malheureusement arriver à plusieurs autour de nous.

En moyenne, 1 personne âgée sur 6 est victime d'abus. Il est donc primordial qu'une plus grande attention soit accordée aux défis spécifiques auxquels sont confrontées les personnes âgées.

Si vous êtes victime d'abus, ou si vous êtes témoin, vous pouvez joindre le

**1 888 489-ABUS (2287)** tous les jours de 8h à 20h pour recevoir de l'information, de l'écoute ou du soutien, et pour être dirigée vers les ressources appropriées.

## Bonne fête des pères!

Le dimanche 20 juin, ce sera la fête des pères, une journée dédiée à démontrer l'importance d'un papa dans la vie de ses enfants. Une journée pour expliquer l'amour, le respect et l'admiration d'un père pour sa famille. La présence masculine dans la vie des

enfants est indispensable pour leur apprentissage et leur épanouissement. Il joue également un rôle important de modèle pour eux tout au long de leur vie.

Prenons le temps en cette journée de dire à nos pères âgés combien ils sont toujours importants pour nous. Leurs conseils et leur soutien peuvent toujours faire une différence dans nos vies.



## Reprise du club des tricoteuses

Les jeudis matins, le club des tricoteuses reprend Aux bonheurs des aînés!

Pour se faire du bien et jaser entre femmes, joignez-vous à nous tous les **jeudis à 9h30**.



Dans le respect des mesures sanitaires en vigueur, le port du masque est obligatoire en tout temps au local d'Aux bonheurs des aînés Lanaudière.



### Inscription obligatoire

(450) 754-2348

abdalanaudiere@gmail.com

## Journée internationale du tricot

Le 13 juin prochain aura lieu la Journée internationale du tricot. À quoi ça sert, tricoter?

### Stress

Le tricot a des impacts positifs sur le stress. Tricoter nous force à ralentir, à nous concentrer sur une seule chose. C'est une activité qui peut être bénéfique pour ceux et celles qui se sentent souvent dépassés par les

événements ou qui cherchent à prendre une pause.

### Arthrite

L'arthrite est une inflammation des articulations qui touche 1 Canadien sur 6. Les mouvements répétés du tricot activent les doigts et les articulations et contribuent à prévenir l'arthrite.

### Estime de soi

Tricoter peut être très bénéfique pour l'estime de soi. Pensez à quel point il peut être gratifiant de créer un vêtement de ses mains!



Alors : tricotez! Tricotez!



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

☎ 450 754-2348

@ abdalanaudiere@gmail.com

f Aux bonheurs des aînés Lanaudière

**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, animatrice-gestionnaire

**Mots cachés du jardinier**

R	E	S	O	P	E	P	I	N	O	N	G	I	O	U	C	H	E
E	R	B	R	A	L	A	C	S	I	C	E	L	U	O	B	I	C
E	S	S	U	O	G	A	U	H	S	V	A	B	O	I	S	E	E
G	N	O	P	N	M	O	N	D	A	T	E	R	L	R	R	T	L
N	L	I	H	P	L	A	E	T	E	L	L	A	O	U	A	E	E
A	N	A	A	C	O	I	I	G	A	A	E	H	U	T	B	N	R
R	U	G	I	R	P	T	E	N	R	T	E	U	A	T	T	T	I
E	N	T	A	E	G	V	A	U	E	D	I	P	R	I	I	E	F
E	L	I	O	R	U	A	R	G	E	N	F	O	U	I	R	L	V
T	A	F	D	M	N	L	Z	B	E	F	A	D	N	S	O	B	E
N	I	D	E	R	N	I	B	O	E	R	O	V	U	R	U	A	G
A	T	R	E	R	A	E	R	C	N	R	L	R	E	M	E	S	E
L	U	S	U	S	T	J	H	A	P	S	F	E	E	T	F	T	T
P	E	R	R	E	S	E	E	G	C	A	R	S	G	T	E	E	A
P	T	S	N	A	L	O	L	E	C	I	S	T	I	U	R	F	T
T	T	D	A	L	D	F	U	E	O	S	N	I	A	M	M	F	I
E	U	N	E	V	A	I	E	S	R	O	C	E	D	E	E	E	O
E	B	N	A	R	C	I	S	S	E	N	O	S	S	E	R	C	N

- A
- ARBRE
- AUTOMNE
- AVENUE
- B
- BOCAGE
- BOISÉ
- BULBE
- BUTTE
- C
- CAMPAGNE
- CAROTTE
- CÉLERI
- CHALEUR
- CHOSE
- CIBOULE
- CLOUS
- CRESSON
- D
- DÉCOR
- DEHORS
- DESSOUS
- E
- ÉCHELLE
- EFFET
- ENFOUIR
- ÉTENDUE
- F
- FERME
- FLEUR
- FLORE
- FORÊT
- FRUITS
- G
- GARNIR
- GAZON
- GLAÏEUL
- GOUSSE
- GRAINE
- J
- JARDIN
- L
- LAITUE
- LÉGUME
- LOPIN
- M
- MAINS
- N
- NARCISSE
- NAVET
- NIVEAU
- O
- OIGNON
- OUCHE
- P
- PATATE
- PÉPIN
- PESER
- PIEDS
- PLANTATION
- PLANTÉE
- POSER
- POTAGER
- PRODUIT
- R
- RACINE
- RADIS
- RANGÉE
- ROMAINE
- RURAL
- S
- SABLE
- SAISON
- SEMER
- SERRE
- SEULE
- SOIRÉE
- SURFACE
- T
- TENTE
- TRÈFLE
- U
- UN LIEU
- UTILE
- V
- VASE
- VÉGÉTAL
- VÉGÉTATION

Mot de 7 lettres : \_\_\_\_\_