

Le P'tit Bonheur

Aux Bonheurs des Aînés Lanaudière

Volume 2, Numéro 7 Été 2021

Sommaire :

- Calendrier de juillet et d'août 2021
- Sorties à vélo
- Prêt de tablette et soutien informatique
- Pour se mettre en forme
- Ateliers de cuisine d'été
- Rallye du 100e de Crabtree
- Randonnée pédestre
- Quiz Goûtez Lanaudière
- Pique-nique musical
- Défibillateur et RCR
- Journée internationale des peuples autochtones
- Microbrasseries
- Dîner communautaire
- Concours de photo d'été
- Mots entrecroisés

Aux bonheurs des aînés sera ouvert tout l'été, selon les heures d'ouverture habituelles!

Un bel été s'annonce Aux bonheurs!

Nous avons connu une très belle moitié d'année 2021. De janvier à juin 2021, Aux bonheurs des aînés a su se réinventer, agrandir son membership (nous avons triplé notre nombre de membres) et développer des activités variées pour répondre aux besoins de tous les aînés de la communauté. Nous faisons une belle place autant aux jeunes retraités actifs qu'aux personnes en perte d'autonomie.

Nous offrons toute une gamme d'activités pour vous mettre de bonne humeur et en forme!

Vous cherchez de l'aide ? Vous voulez du soutien pour demeurer à domicile le plus longtemps possible ? Nous pouvons vous aider. L'été s'annonce beau et fructueux Aux bonheurs !



Vous souhaitez demeurer actif et active ? Vous voulez vous faire des amiEs et vous changer les idées ? Vous aimeriez donner de votre temps ?

juillet 2021

Évènements spéciaux

Activité spéciale d'été

Ateliers de cuisine

Activités physiques

lun.

9h à 12h

mar.

9h à 16h

mer.

9h à 12h

jeu.

9h à 16h

ven.

| | | | | |
|---|---|--|--|---|
| | | | 1 FERMÉ : Fête du Canada | 2 Fermé |
| 5 AM : Entraînement au parc Crabtree 10h30 : groupe J'écris! | 6 <i>Journée du baiser</i> 10h10 : Exercices en Zoom 15h00 : Club de marche St-Paul | 7 AM : Entraînement au parc St-Paul AM : Sortie vélo chez Miel Morand | 8 9h30 : Exercices en Zoom PM : Tricot + Jeux de société 15h00 : Club de marche Crabtree | 9 9h : Confiture |
| 12 AM : Entraînement au parc Crabtree | 13 10h10 : Exercices en Zoom 15h00 : Club de marche St-Paul | 14 AM : Entraînement au parc St-Paul 12h30 à 16h00 Randonnée Chute à Bull (St-Côme) | 15 9h30 : Exercices en Zoom PM : Tricot + Jeux de société 15h00 : Club de marche Crabtree | 16 Fermé |
| 19 AM : Entraînement au parc Crabtree | 20 <i>Journée mondiale du jeu d'échecs</i> 10h10 : Exercices en Zoom 15h00 : Club de marche St-Paul | 21 AM : Entraînement au parc St-Paul AM : Sortie vélo à la Seigneurie des patriotes | 22 9h30 : Exercices Zoom PM : Tricot + Jeux de société 15h00 : Club de marche Crabtree | 23 9h : Sécher et congeler les récoltes du potager |
| 26 AM : Entraînement au parc Crabtree 11h30-13h00 : Pique-nique au parc tout en musique | 27 10h10 : Exercices en Zoom 15h00 : Club de marche St-Paul | 28 AM : Entraînement au parc St-Paul 14h : Quizz Goûtez Lanaudière | 29 <i>Journée mondiale de l'amitié</i> 9h30 : Exercices en Zoom PM : Tricot + Jeux de société 15h00 : Club de marche Crabtree | 30 Fermé |

août 2021

lun.

mar.

mer.

jeu.

ven.

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| <p>2</p> <p>AM : Entraînement au parc Crabtree</p> <p>10h30 : groupe J'écris!</p> | <p>3 <i>Journée mondiale de la bière</i></p> <p>10h10 : Exercices en Zoom</p> <p>15h00 : Club de marche St-Paul</p> | <p>4</p> <p>AM : Entraînement au parc St-Paul</p> <p>AM : Sortie Vélo à Fleur de pot (ail St-Liguori)</p> | <p>5</p> <p>9h30 : Exercices en Zoom</p> <p>PM : Tricot + Jeux de société</p> <p>15h00 : Club de marche Crabtree</p> | <p>6</p> <p>9h Pesto et sauces</p> |
| <p>9 <i>Journée internationale des peuples autochtones</i></p> <p>AM : Entraînement au parc Crabtree</p> <p>PM : Sortie Vélo au Centre d'amitié autochtone de Lanaudière à Joliette</p> | <p>10</p> <p>10h10 : Exercices en Zoom</p> <p>15h00 : Club de marche St-Paul</p> | <p>11</p> <p>AM : Entraînement au parc St-Paul</p> <p>13h30 : cours RCR et défibrillateur</p> | <p>12 <i>Journée internationale de la jeunesse</i></p> <p>9h30 : Exercices en Zoom</p> <p>PM : Tricot + Jeux de société</p> <p>15h00 : Club de marche Crabtree</p> | <p>13</p> <p><i>Fermé</i></p> |
| <p>16</p> <p>AM : Entraînement au parc Crabtree</p> | <p>17</p> <p>10h10 : Exercices en Zoom</p> <p>13h30 : Microbrasserie</p> <p>15h00 : Club de marche St-Paul</p> | <p>18</p> <p>AM : Entraînement au parc St-Paul</p> | <p>19 <i>Journée internationale de la photographie</i></p> <p>9h30 : Exercices en Zoom</p> <p>DINER COMMUNAUTAIRE</p> <p>PM : Tricot + Jeux de société</p> <p>15h00 : Club de marche Crabtree</p> | <p>20</p> <p><i>Fermé</i></p> |
| <p>23</p> <p>AM : Entraînement au parc Crabtree</p> | <p>24</p> <p>10h10 : Exercices en Zoom</p> <p>15h00 : Club de marche St-Paul</p> | <p>25</p> <p>AM : Entraînement au parc St-Paul</p> | <p>26</p> <p>9h30 : Exercices en Zoom</p> <p>PM : Tricot + Jeux de société</p> <p>15h00 : Club de marche Crabtree</p> | <p>27</p> <p><i>Fermé</i></p> |
| <p>30</p> <p>AM : Entraînement au parc Crabtree</p> | <p>31</p> <p>10h10 : Exercices en Zoom</p> <p>15h00 : Club de marche St-Paul</p> | <p>1</p> <p>AM : Entraînement au parc St-Paul</p> | <p>2</p> <p>9h30 : Exercices Zoom</p> <p>PM : Tricot + Jeux de société</p> <p>15h00 : Club de marche Crabtree</p> | |

Les sorties vélo de l'été

7 juillet AM : Miel Morand

On se reprend pour la sortie à Miel Morand prévue en juin!

À vélo : 13 km aller, 13 km retour (environ 2h en tout). Collation fournie sur place. Visite de la boutique et des ruches.

En auto : Collation fournie sur place. Visite de la boutique et des ruches.

21 juillet AM : Seigneurie des Patriotes

On se dirige vers L'Assomption pour visiter ce producteur de sangliers!

À vélo : 8 km aller, 8 km retour (environ 1h30 en tout). Collation fournie sur place. Visite de la boutique et de l'élevage de sangliers.

En auto : Collation fournie sur place. Visite de la boutique et de l'élevage de sangliers.

4 août AM : À fleur de pot

On visite une boutique de produits à base d'ail à Saint-Liguori!

À vélo : 13 km aller, 13 km retour (environ 2h en tout). Collation fournie sur place. Visite de la boutique.

En auto : Collation fournie sur place. Visite de la boutique.

Il est aussi possible d'utiliser le transport-accompagnement d'Aux bonheurs des aînés pour participer à ces activités!



Toutes nos activités sont gratuites. Vous devez vous inscrire :

450 754-2348 ou abdalanaudiere@gmail.com

Prêt de tablette **GRATUIT** et soutien informatique sur rendez-vous

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

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



En plus des formations offertes en groupe qui reprendront dès l'automne, du **soutien informatique individuel** et personnalisé est offert **sur rendez-vous**.

Vous voulez un coup de pouce avec votre téléphone intelligent, faire du ménage sur votre tablette ou savoir

comment faire XYZ, appelez-nous pour prendre rendez-vous !

Des **cours** pour savoir utiliser la tablette, s'y retrouver avec Facebook, Messenger et Zoom sont offerts à toutes et tous gratuitement.

5 juillet et 2 août à 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!



Rencontres mensuelles pour s'inspirer et s'encourager.

Parce qu'entendre l'appel de Janette Bertrand vous a motivé au début mais que vous avez besoin d'un petit coup de pouce pour poursuivre...

Toutes nos activités sont gratuites. Vous devez vous inscrire :

450 754-2348 ou abdalanaudiere@gmail.com

Pour garder la forme, Aux bonheurs des aînés vous propose :

Entraînement au parc

Lundi AM : Crabtree

Mercredi AM : St-Paul

30 min incluant cardio et étirements.

Entraînement sur Zoom

Mardi AM

Jeudi AM

20 min de cardio, suivies de 20 min d'étirements

Club de marche

Mardi 15h : St-Paul

Jeudi 15h : Crabtree

Marche et jasette durant 45 min à 1h

Danse en ligne

Dès que possible

Nous tentons d'organiser des cours de danse en ligne. Restez à l'affut!



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

Toutes nos activités sont gratuites. Vous devez vous inscrire :

450 754-2348 ou abdalanaudiere@gmail.com

Ateliers de cuisine d'été

Prolonger la saison des fruits et légumes du potager

Vendredi 9 juillet AM : Confitures d'aujourd'hui

Un rappel des règles de base pour faire des confitures, des versions allégées en sucre adaptées à la vie d'aujourd'hui et repartez avec quelques pots en prime!

Mercredi 23 juillet AM : Séchage et Congélation 101

Venez découvrir des techniques faciles pour sécher et congeler vos fruits et légumes!

Vendredi 6 août AM : Pesto et sauces

En période d'abondance de récolte, pourquoi ne pas faire des pestos et des sauces pour ne pas gaspiller vos légumes du potager? Découvrez-les avec nous!



Rallye du 100e de Crabtree

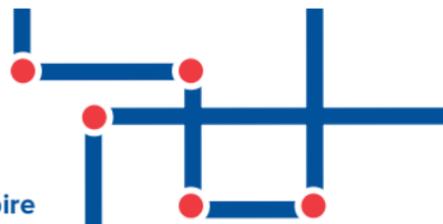
Aux bonheurs des aînés, la Maison des jeunes de Crabtree et la Municipalité de Crabtree vous proposent un rallye historique à pied dans le village de Crabtree!

À gagner : 1 carte-cadeau de 50\$ au Marché Tradition à gagner

Surveillez aussi notre page Facebook et celle de la municipalité pour des prix spéciaux durant l'été!

Rallye

Apprenez à connaître Crabtree et son histoire



Randonnée pédestre 14 juillet en PM au Parc de la Chute à Bull (St-Côme)

Un bel après-midi de randonnée dans un décor magnifique, environ 6 km de sentier en forêt, une belle chute et un belvédère pour observer la région!

Nous organiserons du **covoiturage** au départ de Crabtree ou de St-Paul.

Accès GRATUIT au sentier pour nos membres.

Départ à 12h30 et retour vers 16h00

Prévoir des bonnes chaussures, du chasse-moustique et une gourde. Nous aurons une collation maison pour vous!



Quiz « Goûtez Lanaudière » Mercredi 28 juillet à 14h00 en Zoom

Testez vos connaissances lors de notre quiz mensuel et courez la chance de gagner des produits régionaux à déguster.



Cet été, encouragez les producteurs locaux de la région.

Pour plus d'informations :

<https://www.goutezlanaudiere.ca/>

Toutes nos activités sont gratuites.

Vous devez vous inscrire :

450 754-2348 ou abdalanaudiere@gmail.com



Le 29 juillet : c'est la Journée internationale de l'amitié!

Vous avez une amie de longue date ? Un bon chum de gars depuis des années ? Profitez de cette journée pour faire une activité avec votre amiE ou téléphonez lui pour lui dire combien il ou elle est importantE pour vous.

Aux bonheurs des aînés est un excellent lieu pour se faire de nouveaux amis. Vous pouvez venir tricoter, jouer au Scrabble ou aux dames, faire une sortie de vélo ou participer au club de marche... Toutes d'excellentes occasions de vous faire des nouveaux et nouvelles amiEs!



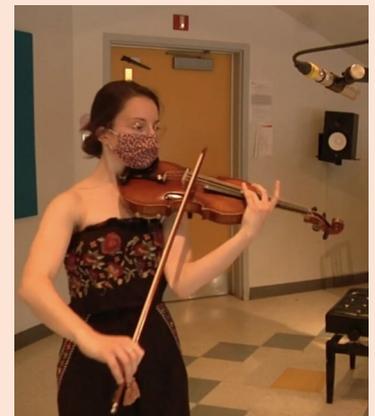
Pique-nique musical au parc Lundi 26 juillet de 11h30 à 13h00

Aux bonheurs des aînés vous invite à un pique-nique musical le 26 juillet 2021 à 11h30.

Apportez votre pique-nique et votre chaise de camping!

Aux bonheurs des aînés fournira le dessert et le café.

Émilie Malo, étudiante au Cégep de Lanaudière en violon classique, nous présentera quelques pièces de son répertoire.



Toutes nos activités sont gratuites. Vous devez vous inscrire :

450 754-2348 ou abdalanaudiere@gmail.com

Sensibilisation à l'utilisation d'un défibrillateur et mini formation RCR au local d'Aux bonheurs des aînés

Peut-être ne le saviez vous pas, mais il y a un **défibrillateur cardiaque** dans le local d'Aux bonheurs des aînés. Si vous n'avez jamais vu ce genre de machine, si vous êtes curieuse ou curieux pour savoir « **comment ça marche** », venez faire un tour le **mercredi 13 août à 13h30**. Benoit Ducharme, ambulancier et formateur de secouristes fera une sensibilisation pour les aînés et nous montrera quelques techniques de RCR qui pourraient sauver la vie d'un proche.



Journée internationale des peuples autochtones Visite à vélo au Centre d'amitié autochtone de Lanaudière

Le lundi 9 août 2021, **en après-midi**, dans le cadre de la Journée internationale des peuples autochtones, nous nous rendrons à Joliette, en vélo ou en voiture, pour rendre visite au Centre d'amitié autochtone de Lanaudière et participer aux célébrations qui s'y dérouleront.



Toutes nos activités sont gratuites. Vous devez vous inscrire :

450 754-2348 ou abdalanaudiere@gmail.com

Journée internationale de la bière! Conférence sur les microbrasseries de la région

Pourquoi pas ?!!

Aux bonheurs des aînés vous offre **une conférence en Zoom pour connaître les microbrasseries de la région** de Lanaudière et apprendre à **déguster les bières** fabriquées au Québec. Parce qu'il y a plus que la Labatt et la Molson Dry...



Mardi le 17 août à 13h30

Dîner communautaire : remerciement à l'équipe de travail

Jeudi le 19 août 2021

Nous vous invitons à un **dîner communautaire** tout simple pour **remercier nos animatrices étudiantes.**

Nous commanderons de la **pizza** et mangerons ensemble.

Nous profiterons de l'occasion pour prendre **vos commentaires** et suggestions **sur** notre tout nouveau **Code d'éthique des membres.**



*Cette activité sera possible seulement si nous sommes en zone verte.

Toutes nos activités sont gratuites. Vous devez vous inscrire :

450 754-2348 ou abdalanaudiere@gmail.com

Le 19 août, c'est la Journée mondiale de la photographie

Concours : mon été en photo

Dans le cadre de la Journée internationale de la photographie le 19 août prochain, nous vous invitons à nous **faire parvenir** tout au long de l'été **une ou plusieurs photos qui représentent votre été!**

Parmi toutes les photographies reçues, nous ferons tirer **2 cartes d'essence Harnois.**

Aussi, dès l'automne, nous souhaitons démarrer un **club de photographes amateurs.** Échanges de trucs, sorties de photos, cours pour utiliser Photoshop, etc.

Si cette activité vous intéresse, faites-nous le savoir!



Date limite : 19 août 2021 à midi

Par courriel : abdalanaudiere@gmail.com

Par la poste : 33, 8e Rue, Crabtree, J0K 1B0

Par Messenger: Aux bonheurs des aînés Lanaudière

Par texto : 579-690-1694



Tamalou?

Quelques-uns de nos membres nous disent ne pas pouvoir participer à nos activités parce qu'ils sont malades...

Parce qu'ils ont mal au dos, aux jambes... parce qu'ils sont cardiaques ou avec une canne, une marchette, des prothèses auditives...

Et puis, il y en a d'autres que rien n'arrêtent! Qui viennent donner un coup de pouce pour le ménage, qui sont bénévoles pour le soutien informatique,

qui participent aux cours d'informatique, au club de marche ou aux ateliers de cuisine malgré une santé plus fragile!

Sachez, qu'Àux bonheurs des aînés, nous accueillons tous les aînés, dans toutes leurs différences et leur niveau d'autonomie. Nous avons une rampe d'accès à l'arrière de l'immeuble. Nous portons le masque avec vitrine.

N'hésitez pas à nous confier vos limites, nous voulons vous aider à les dépasser!!!



Est-ce que je suis membre d'Àux bonheurs ?

Si vous nous avez appelé pour recevoir le bulletin, si vous vous êtes inscrit à l'une de nos activités, si vous avez demandé un petit coup de pouce ou un soutien informatique, si vous avez donné de votre temps bénévole : OUI vous êtes membre!

Il y a une cotisation annuelle seulement pour les personnes qui souhaitent bénéficier du service de transport-accompagnement. Pour toutes les autres personnes de 55 ans et plus, habitant Crabtree, Saint-Paul, Sainte-Marie-Salomé, Village Saint-Pierre, St-Thomas ou St-Liguori, c'est gratuit!

Il suffit de nous contacter pour devenir membre.



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 entrecroisés

Insérez tous les mots dans la grille. Il en restera un que vous ne pourrez pas y insérer...

- | | | |
|------|------------|----------------|
| 2 | 5 | 11 |
| Ag | Appel | Affriolante |
| Ed | Ciels | Surchauffer |
| GR | Infra | |
| NE | Joint | 14 |
| TS | Ketch | Approvisionner |
| | | Bredouillement |
| | | Détériorations |
| 3 | 6 | |
| Fée | Araser | |
| RDI | | |
| | 7 | |
| 4 | Attirer | |
| Aida | | |
| Aléa | 8 | |
| Dual | Argileux | |
| Gelé | Chanceux | |
| Ilet | Crabtree | |
| INRI | Pingouin | |
| Lacs | Traverse | |
| Ltée | Valcourt | |
| Nage | | |
| Nazi | 9 | |
| Otto | Maraicher | |
| Veau | | |
| | 10 | |
| | Dépendance | |
| | Innommable | |
| | Solidarité | |

