LE P'TIT BONHEUR Décembre 2021

Le P'tit Bonheur

Aux Bonheurs des Aînés Lanaudière

Volume 3, Numéro 2 Décembre 2021

Sommaire:

- Calendrier décembre
- Atelier de cuisine de
- Cours d'informatique
- Google Maps
- Ensemble pour le plaisir!
- Rester chez soi le plus longtemps possible
- Se préparer pour la période des Fêtes
- Fabrication de lavettes
- Article écrit par les jeunes de la MDJ
- Commanditaires
- Convocation à l'AGA

Local d'Aux bonheurs des aînés sera fermé du

17 décembre 2021

Au

2 ianvier 2022

inclusivement.

Invitation à notre assemblée générale annuelle

Déjà Noël qui arrive à grands pas... êtes-vous prête ou prêt? Les décorations, les cadeaux, les visites, recevoir les enfants...

Nous vous offrons une belle programmation d'activités festives pour le mois de décembre : chants de Noël, cuisine de Noël, cours spécial d'informatique sur Google Maps, etc.

Il nous fait plaisir de vous inviter vous offrir ses meilleurs vœux à notre assemblée générale annuelle. Nous vous y présenterons notre rapport d'activités et nos états financiers annuels. Il y aura également des élections pour 4 sièges au conseil d'administration. Une collation sera servie aux membres présents.

Vous trouverez dans ce bulletin en page 11 un article rédigé par les ieunes de la Maison des jeunes. Ils et elles vous présentent leur

MDJ. Toute l'année, nous aurons des activités intergénérationnelles pour se connaitre entre jeunes et aînés.

Le local d'Aux bonheurs des aînés sera fermé du 17 décembre 2021 au 2 janvier 2022 inclusivement. L'équipe refera le plein d'énergie. On se reverra en janvier pour se souhaiter la bonne année!

Aux bonheurs des aînés tient à pour la saison des Fêtes.

Profitez de ces moments pour visiter le Marché de Noël de Joliette, cuisiner, prendre une marche dans les rues pour voir les maisons décorées, écouter des chants de Noël à la radio. etc.



Décembre 2021

	lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.
	9h à 12h	9h à 16h	9h à 12h	9h à 16h	FERMÉ
	29	30	AM: atelier de décorations de Noël (groupe 1) PM: atelier de décorations de Noël (groupe 2)	2 PM: Tricot + Jeux de société 13h30 à 15h30 Cours de fabrication de lavette à vaisselle	3
	6	7 10h00 : Cours informatique : Google Maps PM : atelier de cartes de Noël	8	9 Assemblée générale annuelle d'Aux bonheurs des aînés	10
	13 Journée mondiale du chant chorale PM Atelier de cuisine de Noel	14 Matinées musicales	15	16 Livraison cadeau de Noel à la maison!	17
4	20 ABDA est fermé pour la période des Fêtes	21 ABDA est fermé pour la période des Fêtes	22 ABDA est fermé pour la période des Fêtes	23 ABDA est fermé pour la période des Fêtes	24
4	26 ABDA est fermé pour la période des Fêtes	27 ABDA est fermé pour la période des Fêtes	28 ABDA est fermé pour la période des Fêtes	29 ABDA est fermé pour la période des Fêtes	30

Toutes nos activités sont gratuites. Vous <u>devez</u> vous inscrire :

Page 3

Le P'tit Bonheur

Se préparer pour les Fêtes en famille... ou en solo

Nous espérons que cette année vous pourrez célébrer le temps des fêtes avec votre famille et vos proches. Nous vous souhaitons de belles réjouissances!

Par contre, parfois, les rassemblements avec vos proches peuvent être l'occasion de discussion sérieuses sur votre maintien à domicile. Peut-être que vos enfants sont inquiets parce que vous vieillissez et que vous êtes en perte d'autonomie peu à peu. Peut-être que vous vivez de la pression pour aller vivre dans une résidence privée. Si l'idée vous plait, tant mieux! Si l'idée ne vous réjouit pas du tout... Nous avons joint à ce bulletin, à la page suivante, les informations sur les différents services de soutien à domicile qui pourront vous aider à faire face à une légère perte d'autonomie. Aller chercher de l'aide pour rester chez soi, c'est un choix à partager avec vos proches.

Si vous êtes seul ou seule pendant la période des Fêtes, profitez de cette occasion pour participer aux différentes activités communautaires dans votre municipalité. Surveillez la page Facebook de votre municipalité, participez aux célébrations collectives de votre milieu, profitez des heures d'ouverture spéciales de la bibliothèque, de l'aréna, etc. Si



vous avez besoin de parler, n'hésitez pas à appeler Tel Aînés, 7 jours sur 7, de 10h à 22h.

Activité spéciale : CUISINE de Noël

Venez concocter 4 cadeaux à offrir à vos proches.

Lundi 13 décembre 2021 en après-midi

Nombre de places limitées à 25 personnes.









Pour toutes informations complémentaires :

Pour demeurer chez soi le plus longtemps possible

Habitation

Suis-je toujours bien dans mon domicile?

Adaptation du domicile (PAD de la SHQ)

Services d'aide à domicile du Rousseau 450 834-1160) ménage (Coop de soutien à domicile de la MRC ·Aide pour le ménage régulier ou le grand Joliette 450-755-4854 ou À Ste-Marie Salomé:

 Aide pour les menus travaux = Coopérative jeunesse (été) Aide pour des petites réparations = bénévoles d'Aux bonheurs!



Sécurité (dépliant disponible engénise)

Solitude → téléphones d'amitié, activités

Suis-je en sécurité chez moi?

sociales

En cas de chute ou de perte de conscience

Système de sécurité à domicile (bracelet ou Téléphone cellulaire ou sans fil

Réseau de voisins et proches solidaires

pendentif) relié à une centrale



Aussi des épiceries de Joliette, NDP ou Berthier Marchés Tradition Beaulieu 8\$

par téléphone de l'épicerie

 Popote roulante MRC Joliette 450-756-2005 À Ste-Marie-Salomé: CAB Montcalm popote

domicile par L'Annexe à Roland 450-756-2999 Des repas préparés et congelés livrés à congelée livrée à domicile 450-839-3118

Santé

qui offrent des repas préparés et livrés à domicile.

Il existe plusieurs traiteurs privés sur le marché

Comment je prends soin de ma santé?

physiques, santé mentale, alcool et tabac Sommeil, alimentation, exercices

Est-ce que j'ai un médecin de famille?

Les services de soutien à domicile du

- Faire une demande d'aide : 1 866 757-2572

Transport

possible (Conférence SAAQ) conduire le plus longtemps Maintenir mon permis de

par Aux bonheurs des aînés **Transport-Accompagnement**

Le transport adapté 450 759-8931 personne handicapée

Vignette de stationnement pour

Comment je fais pour trouver nformation

l'information dont j'ai besoin ? 811 Info Santé et Info Social

Cours d'informatique ou soutien individuel Aux bonheurs des

Informations, références et aide oour remplir des formulaires par es animatrices d'Aux bonheurs



Page 5

Le P'tit Bonheur

Cours Google Maps sur votre téléphone cellulaire ou votre tablette

Vous souhaitez apprendre à utiliser

Google maps pour vous déplacer sans souci, pour éviter les embouteillages et aller à de nouveaux endroits sans jamais vous perdre...

Venez suivre cette formation avec nous le mardi 7 décembre de 10h00 à midi.



Cours d'informatique : nouvelle session du jeudi matin

Avec une de nos tablettes prêtées gratuitement ou avec votre propre tablette, participez à nos populaires cours d'informatique.

Ces cours d'informatique durent 2h et seront offerts une fois par semaine, en présence, au local d'Aux bonheurs des aînés Lanaudière.

Vous pouvez vous inscrire à une seule des formations ou à l'ensemble de la session. Il est possible d'obtenir un transport pour venir aux cours d'informatique.



Une nouvelle SESSION LES JEUDIS de janvier					
Jeudi 20 janvier 2022	10h00 à midi	Initiation à la tablette			
Jeudi 27 janvier 2022	10h00 à midi	Messagerie (Outlook, Hotmail, Gmail)			
Jeudi 3 février 2022	10h00 à midi	Facebook et Messenger			
Jeudi 10 février 2022	10h00 à midi	Participation à des rencontres en Zoom			
Jeudi 17 février 2022	10h00 à midi	Sécurité et éthique sur Internet			

Toutes nos activités sont gratuites. Vous devez vous inscrire :

Cours de fabrication de lavettes à vaisselle

Jeudi 2 décembre 2021

de 13h30 à 15h30

(Matériel fourni.)

En complément à notre Club des tricoteuses du jeudi après-midi, nous vous montrerons comment faire des lavettes à

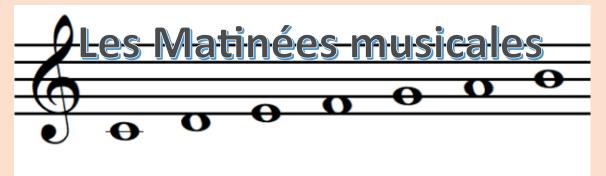


vaisselle en fil de coton. Une idée de cadeau de Noël pour l'un de vos proches peut-être ?!!

Reprise des matinées musicales les mardis AM

Nous sommes très heureux de vous annoncer que l'assouplissement des règles sanitaires nous permet de reprendre les matinées musicales au local d'Aux bonheurs des aînés! À compter du mardi 18 janvier, et tous les mardis matins suivants, venez chanter ensemble. Simplement pour le plaisir de venir 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...

Afin de se donner un avant-goût des matinées musicales et de profiter du *temps des fêtes*, nous ferons une matinée musicale spéciale « **chants de Noël** » le mardi 14 décembre de 9h30 à 11h30.



Toutes nos activités sont gratuites. Vous devez vous inscrire : 450 754-2348 ou abdalanaudiere@gmail.com

Page 7

Le P'tit Bonheur

Des partenaires financiers à souligner:

MERCI DE VOTRE SOUTIEN



· LES MARCHÉS · Tradition

Beaulieu



Pour vous procurer votre carte de membre en janvier 2022

Au cours des 2 premières semaines de janvier, notre équipe se fera un plaisir de vous accueillir au local pour vous remettre votre carte de membres. Par la même occasion, vous serez invité à signer le code d'éthique de l'organisme.

Le coût de **20\$** de la carte de membre vous permettra de participer à nos différentes activités. Que ce soit pour bénéficier du service de transport-accompagnement, participer au cours d'informatique, aux entrainements, aux cours de yoga ou de Qi-Gong, au club de marche, aux ateliers de cuisine ou d'art-thérapie, pour venir au club des tricoteuses, aux jeudis jeux de société, aux matinées musicales, etc. À compter de janvier 2022, la carte de membres sera nécessaire!



Toutes nos activités sont gratuites. Vous <u>devez</u> vous inscrire :

Offre de mise en forme Aux bonheurs des aînés Lanaudière GRATUIT pour les membres de l'organisme

La session d'hiver 2022 débute dans la semaine du 17 janvier 2022 et se terminera dans la dernière semaine d'avril 2022 (15 semaines) INSCRIPTION dans les semaines du 3 et du 10 janvier 2022

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
AM	Cardio-muscu (St-Thomas) 9h00 à 10h00	Latino 55 (style Zumba)	i cipac	Cardio-muscu (St-Paul) 9h30-10h30	Latino 55 (style Zumba) (St-Paul) 9h00 à 10h00
	Cardio muscu (Crabtree) 9h00 à 10h00		(Ste-Marie-Salomé) 9h45-10h45	Club de marche (Crabtree) 11h00-11h45	Stretching (Crabtree) AM
PA	Club de marche (St-Thomas) 14h30-15h30	Qi Gong (Crabtree) 13h30-14h30 Club de marche (St-Paul) 14h30-15h30		Yoga (Ste-Marie-Salomé) 14h00-15h00	Aux Bortheurs

Ces activités de mise en forme sont rendues possible grâce à la collaboration d'Espace Muni soutenu financièrement par le gouvernement du Québec

Qi Gong	Cardio Muscu	Stretching
Durée 60 minutes	Durée 60 minutes	Durée 60 minutes
Offert par Mme Carole Ranalli	Offert par En Corps	Offert par la Commission scolaire des samares
Exercices d'étirements et de respirations	Incluant cardio, musculation et étirements	Pour le stretching, vous inscrire auprès de la
		municipalité de Crabtree.
Yoga	Latino 55 (style Zumba)	Club de marche
Durée 60 minutes	Durée 60 minutes	Durée 45 minutes
Offert par le Centre Soi	Offert par En Corps	Offert par nos animateurs/trices d'Aux bonheurs
	Mouvements d'exercices sur musique	2 boucles (30 minutes + 15 minutes) pour tous les
	entrainante	niveaux

Page 9

Jeux

2		7						
	6		9				5	4
		9				8		6
7	8		1	3				2
		1		4	6		8	
4					5		3	
		3	2	5			4	
6						7		
	7			9	4			

Consignes Sudoku

Remplissez les cases vides de la grille en respectant les 3 règles :

- Chaque case doit contenir les chiffres de 1 à 9
- 2. Tous les chiffres de 1 à 9 doivent se retrouver dans chaque colonne, chaque rangée, chaque région.
- 3. Aucun chiffre ne doit se répéter dans une même colonne, ligne ou région.

PYRAMIDE DE NOMBRES

382 196 _____ 97 | 95 | 93

Consigne Pyramide de nombres

Remplissez la pyramide avec les nombres manquants.

Chaque brique contient la somme des deux cases situées en dessous de celle-ci. Page 10 Le P'tit Bonheur

Ensemble pour le plaisir!

En partenariat avec la Société Alzheimer de Lanaudière. Aux bonheurs des aînés démarrera un nouveau projet : Ensemble pour le plaisir! L'apparition d'un trouble de la mémoire est une réalité à apprivoiser, non seulement pour la personne atteinte mais aussi pour ses proches. programme Ensemble pour le plaisir! a pour but de permettre à la personne atteinte d'un trouble de la mémoire et son proche de retrouver des moments plaisants à partager. Les rencontres se dérouleront sur une session de 12 d'Aux semaines. dans les locaux bonheurs des aînés. Les animatrices

Société Alzheimer seront ensemble pour animer ce programme.

Vous voulez des moments de plaisir partagé en compagnie de votre proche à l'intérieur d'activités adaptées, amusantes et divertissantes et faire connaissance avec d'autres participants ?

Vous souhaitez obtenir des trucs et conseils pour favoriser une meilleure qualité de vie au quotidien avec votre proche ?

Le programme *Ensemble pour le plaisir!* permet de redécouvrir le plaisir de s'offrir de petits moments de douceur au quotidien.

d'Aux bonheurs et les intervenantes de la





Ça débute en janvier! Inscrivezvous !!!





Toutes nos activités sont gratuites. Vous <u>devez</u> vous inscrire :

Bonjour, aujourd'hui nous allons vous parler de la meilleure maison des jeunes au monde! À cette MDJ, on peut faire une panoplie de choses. Nous cuisinons de bonnes recettes et on fait tout plein de belles activités avec nos intervenantes.

Par exemple, nous avons fait une nuit blanche pour l'Halloween, c'éta<mark>it gé</mark>nial, nous avons joué à cache-cache dans le noir, nous avons écouté des films d'horreur et nous avons fait une bataille d'oreiller.







Ici, nous apprenons à être autonomes, par exemple, on fait la vaisselle, on fait le ménage. De plus, nous avons conscience de la valeur de l'argent puisque nous payons nos breuvages et nos « cochonneries ». Nous apprenons à devenir les adultes de demain.







Les intervenantes sont trop GÉNIALES, elles nous laissent notre liberté, elles font de la sensibilisation sur plusieurs sujets, elles démystifient les tabous et elles prennent le temps de nous écouter.



Bref, venez découvrir les multiples couleurs de notre maison des jeunes et surtout venez voir notre mascotte Croquette, un petit pug qui fait rire tout le monde.



Page 12 Le P'tit Bonheur



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

- 450 754-2348
- abdalanaudiere@gmail.com

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

Visitez notre site Web: auxbonheursdesaines.com

Convocation à l'assemblée générale annuelle

Quand: Jeudi le 9 décembre 2021

À quelle heure: 13h00 à 15h00

Où: Au centre communautaire Gervais Desrochers à Crabtree

SVP confirmer votre présence : 450-754-2348 ou abdalanaudiere@gmail.com

À l'ordre du jour :

- Présentation du rapport annuel d'activités 2020-2021
- Présentation des états financiers vérifiés 2020-2021
- Entérinement du coût de la cotisation annuelle (20\$)
- Nomination d'une vérificatrice comptable
- Modifications aux règlements généraux
- Élection de 4 postes au conseil d'administration
- Commentaires et suggestions des membres

Si vous avez **besoin d'un transport** pour venir participer à notre assemblée générale annuelle, contactez nous!