

# Le P'tit Bonheur

*Aux Bonheurs des Aînés Lanaudière*

*Volume 3, Numéro 3 Janvier 2022*

## Vœux de la nouvelle année et adaptation

### Sommaire :

- Calendrier de janvier et février
- Cours d'informatique
- Activité de St-Valentin
- Cinéma popcorn
- Quiz
- Conférences
- Ateliers d'art-thérapie
- Ateliers de cuisine
- Jeu
- Services du Centre de prévention du suicide

Nous aimerions remercier les partenaires suivants pour leur soutien



Toute l'équipe vous offre ses meilleurs vœux pour la nouvelle année qui commence. Santé, Joie et Bonheur! Aux bonheurs des aînés, nous souhaitons contribuer à votre santé et votre bonheur!

**Vous avez besoin de soutien, d'un transport ou d'information : nous sommes là dès le 3 janvier.** Vous voulez emprunter un casse-tête ou une tablette iPad ? Téléphonez pour prendre rendez-vous.

Notre équipe sera en partie en télétravail et le **local d'accueil sera fermé jusqu'au 17 janvier.**

Il y aura plusieurs **activités en ligne en janvier.** Si vous avez besoin de coaching pour y participer, n'hésitez pas à nous téléphoner à l'avance ! **Zoom : ça s'apprend !**

**Les clubs de marche** devraient reprendre dans la semaine du 17 janvier. Le passeport vaccinal sera dorénavant obligatoire pour participer aux clubs de marche.

Les **activités de groupe à l'intérieur** reprendront d'ici la **fin janvier** selon l'évolution de la pandémie. Nous vous encourageons fortement à obtenir votre 3e dose de vaccin.

Concernant l'**offre d'activités physiques** (cardio-muscu, latino-55, Qi-Gong, Yoga, etc.) nous vous tiendrons au courant dès que les consignes gouvernementales seront données. Inscrivez-vous et soyons confiants que les activités commenceront comme prévu.

Nous vous rappelons que pour accéder à nos activités, la carte de membre annuelle est désormais obligatoire. Au coût de 20\$, vous pouvez vous la procurer à notre local sur les heures d'ouverture habituelles. Cette cotisation vous permettra ensuite d'accéder à toutes nos activités et tous nos services.

Suivez-nous sur Facebook. Visitez notre site web pour y trouver toutes les informations sur nos services et activités:

**[auxbonheursdesaines.com](http://auxbonheursdesaines.com)**

# Janvier 2022

lun.

9h à 12h

mar.

9h à 16h

mer.

9h à 12h

jeu.

9h à 16h

ven.

FERMÉ

3 <i>Équipe en télétravail</i> <i>Local fermé</i>	4 <i>Équipe en télétravail</i> <i>Local fermé</i>	5 <i>Équipe en télétravail</i> <i>Local fermé</i>	6 <i>Équipe en télétravail</i> <i>Local fermé</i>	7 <i>Équipe en télétravail</i> <i>Local fermé</i>
10	11 <i>Journée mondiale du merci</i>  <b>Zoom Bonne année</b>	12	13	14
17 <b>Journée Martin Luther King Quizz</b>	18 <b>Matinée musicale en Zoom 10h30 à 11h30</b>	19 <i>Journée mondiale du popcorn</i>  <b>13h30 CINÉMA</b> 	20	21
24 <b>Conférence Détecter les arnaques 14h à 15h30</b>	25	26	27  <b>Rencontre de soutien Cancer de la prostate</b>	28
31 <b>Invitation des jeunes de la MDJ</b>				

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

450 754-2348 ou [abdalanaudiere@gmail.com](mailto:abdalanaudiere@gmail.com)

# Février 2022

lun. 9h à 12h      mar. 9h à 16h      mer. 9h à 12h      jeu. 9h à 16h      ven. FERMÉ

	1 Matinée musicale en Zoom 10h30 à 11h30	2 9h30 à 11h30 Scrapbooking Carte de St-Valentin 13h30 à 15h30 Ensemble pour le plaisir	3 10h à midi : Cours d'informatique Initiation à la tablette Tricot + Jeux de société 13h30 à 15h30	4
7 14h Conférence : CALACS	8 Matinée musicale 10h à 11h30 13h30 à 16h00 Spirographe 13h30 à 15h30 Cours d'informatique Initiation téléphone Intelligent	9 13h30 à 15h30 Ensemble pour le plaisir	10 10h à midi : Cours d'informatique Zoom Tricot + Jeux de société 13h30 à 15h30	11
14 <i>Saint-Valentin</i> Activité jeu et chocolat	15 Matinée musicale 10h à 11h30 13h30 à 15h30 Cours d'informatique Word	16 9h30 à 11h30 Peinture sur céramique 13h30 à 15h30 Ensemble pour le plaisir	17 10h à midi : Cours d'informatique Facebook et Messenger Tricot + Jeux de société 13h30 à 15h30	18 9h à midi: cuisine POMME DE TERRE
21 14h Conférence : Revenu Canada	22 Matinée musicale 10h à 11h30	23 13h30 à 15h30 Ensemble pour le plaisir	24 10h à midi : Cours d'informatique Messagerie Tricot + Jeux de société 13h30 à 15h30	25 9h à midi : cuisine ORANGE

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

450 754-2348 ou [abdalanaudiere@gmail.com](mailto:abdalanaudiere@gmail.com)

## Quelques activités pour garder le contact en janvier

### Échange Zoom pour se souhaiter la Bonne année!

On ne peut pas s'embrasser sur les 2 joues ni se donner la main mais on peut toujours se souhaiter la Bonne Année! S'offrir nos meilleurs vœux, échanger sur nos résolutions, se faire un petit coucou amical en ligne.



**Mardi 11 janvier  
2022 à 13h30**

### Quiz Journée Martin Luther King

Pour en apprendre un peu et s'amuser avec l'équipe d'Aux bonheurs : venez participer à notre quiz dans le cadre de la Journée à la mémoire de Martin Luther King .



**Lundi 17 janvier 2022 à 14h**

### Rencontre de Soutien Cancer de la prostate



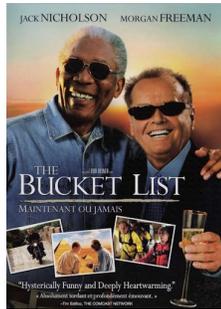
Comme vous le savez sans doute, le conjoint de notre animatrice-gestionnaire a un cancer de la prostate. Comme on le dit souvent, les cordonniers sont souvent mal chaussés... Vous avez vécu cette expérience de vie ? Vous avez des conseils à partager avec Julie pour qu'elle soutienne mieux son conjoint et traverse cette étape, Messieurs soyez au rendez-vous le

**Judi 27 janvier 2022  
à 13h30**



### Après-midi cinéma et jasette

Dans le cadre de la Journée internationale du popcorn, nous vous proposons le visionnement d'un film suivi d'une discussion.



### *Maintenant ou jamais*

est un film mettant en vedette Jack Nicholson et Morgan Freeman. Deux amis, atteints d'un cancer en phase terminale, décident de faire une liste de choses à accomplir avant leur mort.

**Mercredi 19 janvier 2022 à 13h30**

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

**450 754-2348 ou [abdalanaudiere@gmail.com](mailto:abdalanaudiere@gmail.com)**

## Cours d'informatique

Avec une de nos tablettes prêtées gratuitement ou avec votre propre tablette ou ordinateur portable, participez à nos populaires cours d'informatique. Ces cours sont offerts en présence, au local d'Aux bonheurs des aînés Lanaudière.



<b>Jeudi 3 février</b>	<b>10h à midi</b>	<b>Initiation à la tablette</b>
<b>Jeudi 10 février</b>	<b>10h à midi</b>	<b>Participation à des rencontres en Zoom</b>
<b>Jeudi 17 février</b>	<b>10h à midi</b>	<b>Facebook et Messenger</b>
<b>Jeudi 24 février</b>	<b>10h à midi</b>	<b>Messagerie (Outlook, Hotmail, Gmail)</b>
<b>Jeudi 3 mars</b>	<b>10h à midi</b>	<b>Sécurité et éthique sur Internet</b>

### Introduction Word

Vous souhaitez apprendre les bases du traitement de texte à l'aide du logiciel Word? Venez apprendre la saisie de texte, la mise en forme des caractères, des paragraphes et des pages, l'impression, etc.



**Mardi 15 février**  
**13h30 à 15h30**

### Introduction au téléphone intelligent

Venez apprendre les bases de votre téléphone intelligent! Comment passer un appel et y répondre, gérer les notifications, mettre une alarme, télécharger une application, etc.

**Mardi 8 février**  
**13h30 à 15h30**



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

**450 754-2348 ou [abdalanaudiere@gmail.com](mailto:abdalanaudiere@gmail.com)**

## Ateliers de cuisine

Venez vous réchauffer avec nous cet hiver! Les ateliers de cuisine sont de retour. Pour vous faire manger plus de légumes, plus de poisson, plus de légumineuses! Santé au rendez-vous donc...

**Vous pouvez vous inscrire à trois (3) ateliers.** Maximum de 8 personnes par atelier en raison de la distanciation physique. Tous les aliments et tous les ustensiles sont fournis par l'organisme. Les ateliers de cuisine vous sont offerts en partie grâce au financement du Gouvernement du Québec dans le cadre du Programme Action Aînés du Québec.

### Pomme de terre



Vendredi 18 février

### Orange



Vendredi 25 février

### Champignons



Vendredi 18 mars

### Pamplemousse



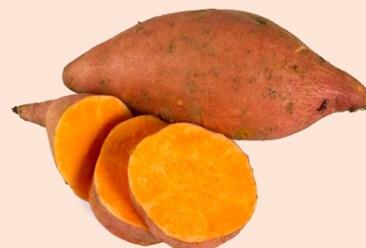
Vendredi 25 mars

### Oignons



Vendredi 22 avril

### Patates douces



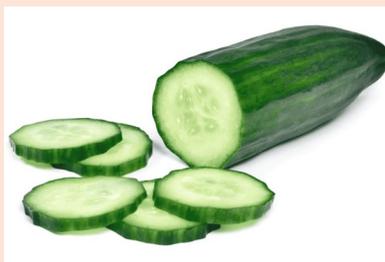
Vendredi 29 avril

### Kiwi



Vendredi 20 mai

### Concombre



Vendredi 27 mai

### Radis



Vendredi 17 juin

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

450 754-2348 ou [abdalanaudiere@gmail.com](mailto:abdalanaudiere@gmail.com)

## Activité Jeux et chocolat pour la St-Valentin



Venez vous amuser avec nous à la Saint-Valentin. Nous vous proposons des jeux de mots, des défis pour faire travailler

vos méninges en équipe et une fondue au chocolat!

**Lundi 14 février 2022**

**14h à 15h30**

## 31 janvier : invitation de la MDJ

C'est une journée pédagogique et les jeunes de la Maison des jeunes nous invitent à boire un chocolat chaud avec eux-elles ! Nous en apprendrons davantage sur Tik Tok, cette nouvelle application web très populaire auprès des jeunes.



**Lundi 31 janvier 2022**

**en après-midi (heure à confirmer)**



## Quiz en ligne : saines habitudes de vie pour bien vieillir !

Le 21 mars 2022 à 14h, branchez vous pour l'un de nos fameux quiz... Le 19 mars, c'est la Journée mondiale du sommeil et le 20 mars, c'est la Journée mondiale de la santé bucco-dentaire. Nous aurons donc quelques questions quiz sur ces deux thèmes et plusieurs prix à gagner! Pour apprendre tout en s'amusant.



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

**450 754-2348 ou [abdalanaudiere@gmail.com](mailto:abdalanaudiere@gmail.com)**

## Lundis-Conférences à 14h

### Lundi 24 janvier : Détecter les arnaques et protéger ses données personnelles

Vous est-il déjà arrivé de recevoir un courriel vous demandant de l'argent, vous indiquant qu'un de vos compte est en souffrance, que vous devez donner vos informations personnelles pour recevoir un colis? Si oui, il est fort probable qu'il s'agisse d'une arnaque. Venez assister à cette conférence offerte par l'Association coopérative d'économie familiale pour savoir quoi faire en cas de vol de données et comment se protéger.



Lanaudière

### Lundi 7 février : CALACS

Connaissez-vous les mythes et les réalités concernant les agressions sexuelles? Quelles sont les attitudes aidantes quand une personne nous confie avoir été victime ? Il peut arriver que des souvenirs lointains remontent en surface. Quelles sont les ressources disponibles pour nous accompagner ? Comment peut-on être un acteur de changement pour les futures générations ? Le Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractères sexuelles saura vous soutenir dans ses réflexions.



### Lundi 21 février : Agence de Revenu du Canada

Vous souhaitez en savoir plus sur les **crédits d'impôts** disponibles pour les aînés ? Vous avez des questions sur les dépenses admises pour l'accessibilité domiciliaire ou encore concernant les frais médicaux? Venez en apprendre davantage sur le fractionnement du revenu, les services du gouvernement fédéral et bien plus. Une représentante de l'Agence de Revenu du Canada vous présentera les différents programmes et répondra à vos questions.



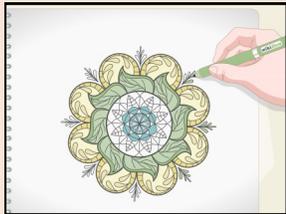
### Lundi 14 mars : Roger Richard : Que peut-on faire comme aîné pour redonner son plein potentiel à notre milieu de vie?



L'environnement est un sujet plus que d'actualité. Les jeunes sortent dans la rue pour demander des changements. Les gouvernements commencent à adopter des mesures pour diminuer l'impact des changements climatiques. Et vous, que pouvez-vous faire ?

*Ces conférences se dérouleront au local d'Aux bonheurs des aînés Lanaudière ou en Zoom selon la situation de la Covid-19 et les consignes sanitaires en vigueur.*

## Ateliers d'art-thérapie

<p>Ces ateliers d'art-thérapie vous sont offerts grâce à un financement de la Fondation du Tisonnier.</p>	<p><b>Dessin au spirographe</b> Gestion du stress et méditation Mardi 8 février 2022 13h30 à 16h</p> 	<p><b>Scrapbooking</b> Cartes de Saint-Valentin (3) Mercredi 2 février 2022 9h à midi</p> 
<p><b>Peinture sur céramique</b> Prendre soin d'une plante, prendre soin de soi Mercredi 16 février 2022 9h à 11h30</p> 	<p><b>Faux vitrail</b> Laisser entrer la lumière Mercredi 9 mars 2022 9h à 11h30</p> 	<p><b>Mandala</b> Gestion du stress et méditation Mardi 22 mars 2022 13h15 à 16h</p> 
<p><b>Œufs de Pâques</b> Attention « fragiles » Mercredi 6 avril 2022 9h à 11h30</p> 	<p><b>Fleurs de papier</b> Retour du printemps Mercredi 20 avril 2022 9h à 11h30</p> 	<p><b>ArROCHE-moi un sourire</b> Peinture sur des roches et phénomène sur les médias sociaux à découvrir Jeudi 12 mai 2022 13h30 à 16h</p> 

**Ateliers gratuits, matériel fournis.**

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

**450 754-2348 ou [abdalanaudiere@gmail.com](mailto:abdalanaudiere@gmail.com)**

## Jeux de mots : mots abeille

Un nouveau jeu pour faire travailler vos méninges ! Il s'agit de trouver tous les mots de la liste. Les mots peuvent être disposés dans tous les sens. Chaque lettre ne peut être utilisée qu'une seule fois. Les lettres restantes forment la solution.

On cherche ici un mot de 6 lettres : \_\_\_\_\_



BARATINANT

FLÂNER

SONAR

LI

PARACHUTER

BÉLUGA

TOGE

JE

DÉCLARATIF

CHACUN

YAK

OU

ÉBAUCHER

RACER

URE

UN

EXERCER

COLIS

LA

Bonjour, aujourd'hui nous allons vous parler de ce qui nous passionne en tant que jeunes. Nous adorons le basketball et danser. Plus précisément, sur l'application TikTok.



Nous allons vous expliquer ce à quoi consiste cette application. Elle nous fait discuter avec des gens de partout dans le monde, écouter des vidéos drôles, de danse, d'apprentissage et d'animaux. Ainsi, nous apprenons beaucoup sur cette application, comme justement, la danse. Lorsque nous les apprenons, le but est de les reproduire, afin de nous améliorer.



De plus, nous adorons le volleyball et le ballon chasseur, puisque ce sont des sports d'équipe et ça permet de créer des liens avec les autres. Finalement, la musique est quelque chose qui nous intéresse beaucoup, puisque nous pouvons apprendre différents instruments et mélodies.





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

**Notre site Web : [auxbonheursdesaines.com](http://auxbonheursdesaines.com)**

## SERVICES À L'ENTOURAGE DES PERSONNES SUICIDAIRES

Une personne de votre entourage ne va vraiment pas bien. Même que parfois vous vous dites qu'elle pense peut-être au suicide... Vous êtes mal à l'aise et ne savez pas comment aborder la question ? Les services à l'entourage du Centre de prévention du suicide de Lanaudière sont là pour vous! **La ligne d'intervention téléphonique n'est pas seulement pour les personnes suicidaires. Les intervenants du CPSL sont aussi là pour aider l'entourage.** L'entourage d'une personne suicidaire (sa famille, ses grands-parents, ses amis, ses collègues, etc.) peut aider celle-ci à remonter la pente. L'accompagnement vers des ressources d'aide, l'écoute et l'aide-domestique sont quelques exemples de gestes qui peuvent faire une réelle

différence. La crise suicidaire représente un moment intense, tant pour la personne en détresse que pour les gens de son entourage. Le suicide étant, encore aujourd'hui, un sujet qui provoque un certain malaise, il est normal que les proches se sentent démunis ou aient eux-mêmes besoin d'aide pour traverser cette crise.

Il vous suffit d'appeler à la ligne d'intervention téléphonique et une intervenante du CPSL sera au bout du fil pour vous guider.

**BESOIN D'AIDE?**

**1 450-759-6116**

**24 heures sur 24**

**7 jours sur 7**



**Centre de prévention  
du suicide de Lanaudière**  
LIGNE D'INTERVENTION TÉLÉPHONIQUE