

Le P'tit Bonheur

Aux Bonheurs des Aînés Lanaudière

Volume 3, Numéro 4 mars 2022

C'est le printemps! On revit...

Sommaire :

- Calendrier de mars et avril
- Exposition Portraits d'aînés
- Cours d'informatique
- Semis
- Club de photos et sorties
- Quiz
- Conférences
- Jeu
- La page des jeunes
- Club des aînés sportifs

Nous aimerions remercier les partenaires suivants pour leur soutien financier :



Aux bonheurs des aînés est en ébullition! Les petites graines plantées ont germé et nos services se développent! **Bienvenue aux nouveaux et nouvelles membres.** Aux bonheurs des aînés, c'est bien sûr plein d'activités... Mais pourquoi faisons-nous tout ça ???

Notre organisme souhaite vous aider à vieillir en santé, physique et mentale. C'est pourquoi nous vous offrons des activités physiques, des clubs de marche, des ateliers de cuisines santé, une grande variété d'activités pour briser l'isolement, pour maintenir une bonne santé mentale et pour prévenir les pertes cognitives. Des conférences et des quiz sont offerts pour vous informer sur divers sujets sur le vieillissement.

La mission première d'Aux bonheurs des aînés est de vous soutenir à vieillir dans le domicile de votre choix. Vous êtes autonome ? Oui! Tant mieux.

Mais sachez que **nous sommes là quand vous en aurez besoin** : n'hésitez pas à nous demander de l'aide! Nous avons une oreille pour vous **écouter**, nous avons les informations et la bonne **référence**, nous pouvons vous donner le coup de pouce dont vous avez besoin pour une réparation ou un pépin. Aux bonheurs des aînés offre du **transport-accompagnement**, des visites et des téléphones d'amitié. Bientôt nous offrirons un service de **menus travaux**.

Pour mieux connaître nos activités et nos services, vous pouvez consulter notre site internet :

www.auxbonheursdesaines.com

Les cours de mise en forme font relâche la première semaine de mars pour laisser la place aux enfants des camps de jour dans les installations municipales.

Mars 2022

lun. 9h à 12h	mar. 9h à 16h	mer. 9h à 12h	jeu. 9h à 16h	ven. FERMÉ
28 fév 10h à midi Groupe d'écriture des mémoires	1 10h30-11h30 Matinées musicales	2 10h à midi Club de photo : intro 13h30 à 15h00 Cours d'informatique SPOTIFY	3 10h à midi Cours d'informatique, ZOOM 13h30 à 15h30 : Tricot et Jeux de société	4 AM Cuisine : pommes de terre PM FATBIKE
7	8 10h30-11h30 Matinées musicales PM Sortie de raquette au Havre familial à Ste-Béatrix	9 9h30 à 12h: Faux vitrail 13h30 à 15h30 Cours d'informatique WORD	10 10h à midi Cours d'informatique, Sécurité et Éthique 13h30 à 15h30 : Tricot et Jeux de société	11 FERMÉ Journée mondiale de l'audition
14 14h Conférence Écologie	15 10h30-11h30 Matinées musicales	16	17 10h à midi Cours d'informatique, téléphone cellulaire intelligent 13h30 à 15h30 : Tricot et Jeux de société	18 AM Cuisine : OIGNONS
21 10h à midi Groupe d'écriture des mémoires 14h Quiz Saines habitudes de vie SOIR : Vernissage Portraits d'âinés Crabtree	22 10h30-11h30 Matinées musicales 13h30 à 15h30 Mandala SOIR : Portraits d'âinés Crabtree	23 10h à midi Club de photo : Prendre de belle photo avec son cellulaire	24 10h à midi Cours d'informatique, initiation tablette 13h30 à 15h30 : Tricot et Jeux de société	25 AM Cuisine : CHAMPIGNONS
28 14h Conférence Généalogie SOIR : Vernissage Portraits d'âinés Sainte-Marie-Salomé	29 10h30-11h30 Matinées musicales SOIR : Portraits d'âinés Sainte-Marie-Salomé	30	31 10h à midi Cours d'informatique, Zoom 13h30 à 15h30 : Tricot et Jeux de société	

Avril 2022

lun. 9h à 12h	mar. 9h à 16h	mer. 9h à 12h	jeu. 9h à 16h	ven. FERMÉ
				1 FERMÉ
4 SOIR : Portraits d'ainés Saint-Paul	5 10h30-11h30 <i>Matinées musicales</i> SOIR : Vernissage Portraits d'ainés Saint-Paul	6 9h30 à midi <i>Œufs de Pâques</i>	7 10h à midi Cours d'informatique, Facebook et Messenger 13h30 à 15h30 : Tricot et Jeux de société	8 FERMÉ
11 14h Conférence : Utilisation d'un défibrillateur et mini formation RCR	12 10h30-11h30 <i>Matinées musicales</i> 10h à midi Club de photo gr 2 : introduction	13 10h à midi Club de photo : Bien comprendre la lumière!	14 10h à midi Cours d'informatique, Courriel 13h30 à 15h30 : Tricot et Jeux de société 13h30 à 15h30 Cartes de Pâques	15 FERMÉ
18 FERMÉ	19 10h30-11h30 <i>Matinées musicales</i>	20 9h30 à midi <i>Fleurs de papiers</i>	21 10h à midi Cours d'informatique, Sécurité et éthique 13h30 à 15h30 : Tricot et Jeux de société	22 AM Cuisine : KIWIS
25 10h à midi Groupe d'écriture des mémoires 14h Conférence	26 10h30-11h30 <i>Matinées musicales</i> 13h30 à 16h Scrapbooking	27	28 13h30 à 15h30 : Tricot et Jeux de société	29 AM Cuisine : CONCOMBRES

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

450 754-2348 ou abdalanaudiere@gmail.com

Expositions Portraits d'âinés

À quoi ça sert "un vieux"?

En début de pandémie, des centaines de personnes âgées sont décédées et nous avons entendu des citoyens dire que "De toute façon, ils seraient morts pareil vu leur âge". Nous entendons souvent des gens dire "bah! C'est moins grave. Il est mort vieux. Il avait fait sa vie". Certains sous-entendent qu'une personne plus jeune qui meure, "c'est pire!". Certains citoyens ont même considéré que c'était « à cause d'eux » que nous devions tous prendre des mesures de confinement.

Aux bonheurs des âinés Lanaudière côtoie chaque jour des âinés extrêmement vivants! Des personnes qui comptent pour leur famille, leurs proches, leur communauté. Des âinés qui travaillent, qui font du bénévolat, qui prennent soin de leurs petits-enfants, qui transmettent leurs savoirs.

Nous avons décidé de vous présenter des "Portraits d'âinés". Quelques personnes qui étaient disponibles, qui étaient d'accord à être mises de l'avant aussi. Parce que plusieurs âinés préfèrent rester dans l'ombre. Ainsi les âinés que nous vous présentons sont des exemples qui illustrent les centaines d'autres âinés actifs et impliqués dans la communauté.

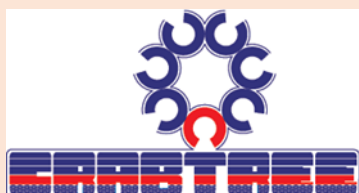
Nous souhaitons changer le regard des citoyens sur les personnes âgées. Nous souhaitons reconnaître leur place dans notre communauté et leur rendre hommage. Peut-être même encourager ceux et celles, qui avançant en âge, pensaient décrocher, à continuer à participer activement à la société. Parce que « les vieux » : ça compte !

Nous vous invitons à nos expositions et aux lancements de nos recueils de Portraits d'âinés :

- **Crabtree 21 et 22 mars en soirée**
- **Sainte-Marie-Salomé 28 et 29 mars en soirée**
- **Saint-Paul 4 et 5 avril en soirée**

VOUS DEVEZ VOUS INSCRIRE POUR VISITER L'EXPOSITION

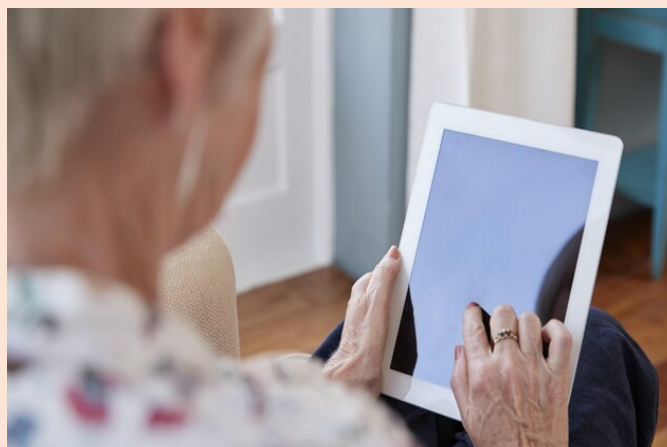
En partenariat avec les municipalités de Crabtree, Sainte-Marie-Salomé et Saint-Paul



La réalisation de ce projet a été rendue possible grâce au soutien financier du Secrétariat des âinés, dans le cadre du programme Québec ami des âinés.

Nouvelle session de 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.



Jeudi 24 mars	10h à midi	Initiation à la tablette
Jeudi 31 mars	10h à midi	Participation à des rencontres en Zoom
Jeudi 7 avril	10h à midi	Facebook et Messenger
Jeudi 14 avril	10h à midi	Messagerie (Outlook, Hotmail, Gmail)
Jeudi 21 avril	10h à midi	Sécurité et éthique sur Internet

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.



Mercredi 9 mars
13h30 à 15h30

Initiation au cellulaire 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.

Jeudi 17 mars
10h à midi



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

450 754-2348 ou abdalanadiere@gmail.com

Club de photos

Que vous soyez débutant ou passionné, venez apprendre et vous inspirer avec notre tout nouveau club de photo!

ATELIERS

Des ateliers seront offerts par des passionnés pour augmenter vos connaissances sur la photographie.

- ⇒ Photographie 101
2 mars à 10h OU 12 avril à 13h30
- ⇒ Bien comprendre la lumière
13 avril à 10h OU 10 mai à 13h30
- ⇒ Prendre une photo de près (macro)
11 mai de 10h à midi
- ⇒ Prendre des photos avec son cellulaire
23 mars à 10h OU 7 juin à 13h30
- ⇒ Retouche de photos avec logiciel
15 juin de 10h à midi



Sorties

Venez vous pratiquer et tester ce que vous aurez appris lors des cours de photos au cours des sorties suivantes.

Vous avez le goût de venir à la sortie sans prendre de photo, inscrivez-vous, c'est ouvert à tous les membres!

Covoiturage organisé.

1) La Terre des bisons

Mercredi 20 avril,
en après-midi



2) Initiation à

l'observation d'oiseaux par la

Société d'ornithologie de Lanaudière

Date à venir en mai, en après-midi



**SOCIÉTÉ D'ORNITHOLOGIE
DE LANAUDIÈRE**

3) Maison et Jardin Antoine Lacombe

(visite guidée des
jardins en fleurs)

Mercredi 22 juin,
en après-midi



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

450 754-2348 ou abdalanaudiere@gmail.com



Activité de semis avec Mr Jardin

Parce que le printemps se pointera tranquillement le bout du nez! Venez apprendre avec nous comment partir ses semis et faire le repiquage. Vous pourrez poser toutes vos questions à un EXPERT!

Mardi 5 avril à 10h



11 mars : Journée mondiale de l'audition

Personne ne se questionne à savoir s'il devrait ou pas porter ses lunettes quand il a un problème de la vue... Alors pourquoi les personnes hésitent à porter un appareil auditif? Vous n'êtes pas seul/seule! Au Québec, 33% des personnes de 65 ans et plus, 50% des personnes de 75 ans et plus et 80% des personnes âgées de 85 ans et plus souffrent d'un problème d'audition. Saviez-vous qu'un problème d'audition qui n'est pas pris en charge est un facteur de risque pour développer la maladie d'Alzheimer? Si vous avez un problème d'audition, n'hésitez pas à consulter et à porter votre appareil.

C'est important pour vieillir en santé !

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

Lundis-Conférences à 14h

Lundi 14 mars : M. 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 comme aîné ?



Lundi 28 mars : Mme France Desmarais *Généalogie : temple de mes ancêtres*



Auteure du livre « Généalogie : temple de mes ancêtres », Mme Desmarais viendra nous entretenir sur sa passion : la généalogie! Habitant la région, elle nous en dira plus sur ses recherches, l'utilisation des archives et son expérience d'auteure! Vous êtes intéressés par l'histoire de vos ancêtres ou encore avez commencé l'écriture de vos mémoires, c'est une conférence tout indiqué pour vous!

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.

Sensibilisation à l'utilisation d'un défibrillateur et mini formation RCR

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 de savoir « **comment ça marche** », inscrivez-vous pour une activité en avril (la date sera précisée début avril.) 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.



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

450 754-2348 ou abdalanaudiere@gmail.com

Il reste quelques places...

Ateliers de cuisine



Pamplemousse
Vendredi 25 mars

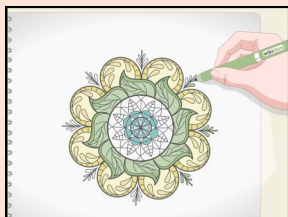


Radis
Vendredi 17 juin

Atelier d'art-thérapie

Mandala

Gestion du stress et méditation
Mardi 22 mars 2022
13h15 à 16h



Œufs de Pâques

Attention « fragiles »
Mercredi 6 avril 2022
9h à 11h30



ArROCHE-moi un sourire

Peinture sur des roches et phénomène sur les médias sociaux à découvrir
Mardi 3 mai 2022
13h30 à 16h



Soutien informatique en individuel sur rendez-vous

Sur rendez-vous, une animatrice répond à vos questions et vous aide à mieux comprendre votre tablette ou votre cellulaire. Elle peut vous donner un coup de pouce avec un bogue ou une problème informatique.



Prêt de casse-têtes

Plus de 300 choix. 300, 500, 1000, 1500, 2000 morceaux.
Petites et grandes pièces.

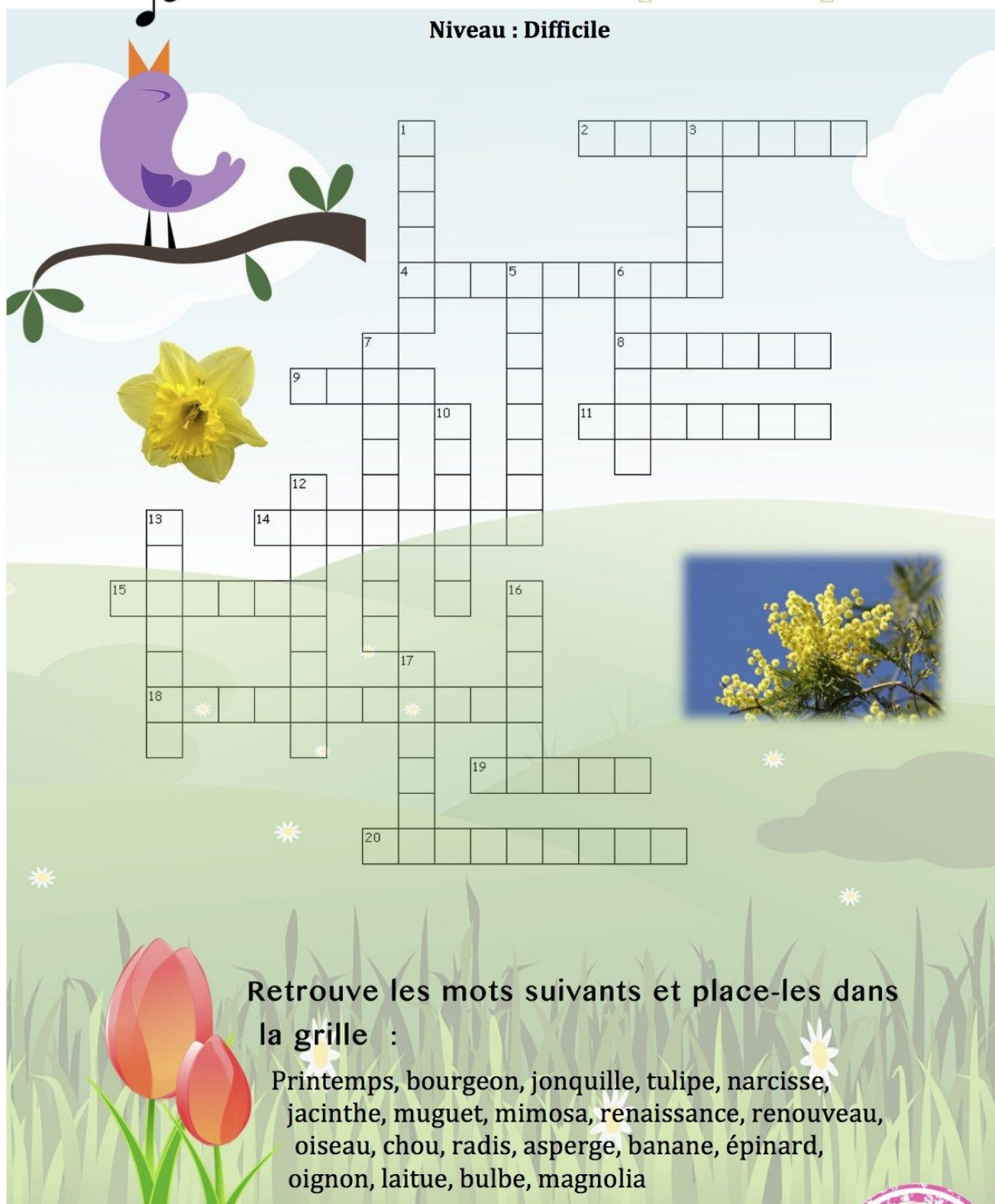
Toutes nos activités sont gratuites. Carte de membre obligatoire. Vous devez vous inscrire :

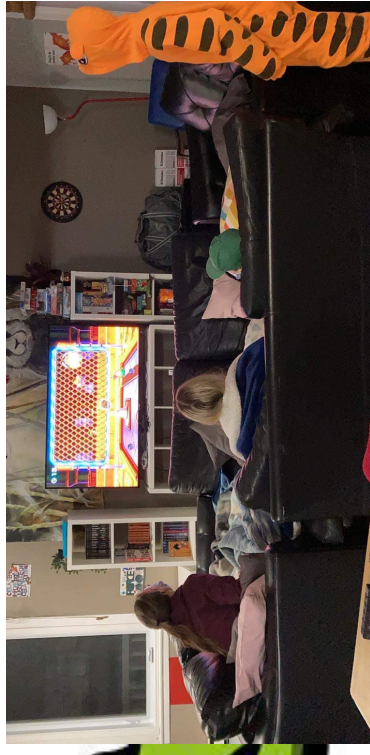
450 754-2348 ou abdalanaudiere@gmail.com

Jeux

Les mots croisés du printemps

Niveau : Difficile





Comment les jeunes s'adaptent avec la pandémie?

Nous trouvons des choses pour s'amuser, comme par exemple, venir à la Maison des Jeunes parce que c'est un lieu sécuritaire où nous avons le droit de voir nos amis et s'amuser. Sinon, nous essayons de nous trouver des passions, comme faire de la cuisine, du sport, du dessin, écouter des vidéos

YouTube, etc. Nous faisons des TikTok, de plus, sur cette application nous pouvons communiquer avec nos amis, donc c'est amusant. L'école est rendue un des seuls endroits, avec la Maison des Jeunes, où nous pouvons voir nos amis. Ensuite, nous aimons regarder des films et des séries. Et vous, que faites-vous?



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

Club des aînés sportifs

Vendredi 4 mars en après-midi

Essai de Fatbike avec ParaScool à Sainte-Marie-Salomé

Mardi 8 mars en après-midi : Sortie de raquettes à
Sainte-Béatrix



Il reste plusieurs places dans les **cours de cardio-muscu** : lundi, mercredi et jeudi matin. En une heure faites un entraînement complet : une partie aérobie, une partie musculation et finalement une partie étirement. Ne manquez pas votre chance! C'est gratuit pour les membres!!!