

Le P'tit Bonheur

Aux Bonheurs des Aînés Lanaudière

Volume 3, Numéro 5 avril 2022

Sommaire :

- Calendrier d'avril
- Repas de cabane à sucre
- Cours d'informatique
- Club de photos et sorties
- Activité de semis et repiquage
- Groupe Ensemble pour le plaisir
- Jeudis après-midi
- Club des bricoleurs
- Jeu
- Recrutement de bénévoles
- Club des aînés sportifs

Être membre et participer aux activités d'Aux bonheurs des aînés Lanaudière

Bonjour je me présente : mon nom est Jean Renaud. J'habite Saint-Paul. Je suis devenu membre bénévole d'Aux bonheurs des aînés pour les raisons suivantes :

- Pour rester actif tout en aidant les personnes qui en ont besoin.
- Pour être moins seul en participant à des activités de groupe (sorties de

de satisfaction car les petits gestes que je pose peuvent être appréciés grandement par les personnes à qui je rends service.

Je suis bénévole-transporteur depuis quelques mois et je réponds présent à quelques demandes de l'animatrice-gestionnaire comme participer avec d'autres personnes au pliage du bulletin mensuel, installer les décorations de Noël, laver la vaisselle, aider des personnes moins en forme à débayer la neige de leur balcon, faire des visites d'amitié à des personnes seules, etc.

Alors, j'encourage les personnes retraitées comme moi à s'impliquer comme participant ou bénévole. Ça fait du bien !



vélo, visites, dîners communautaires.) Cela me permet de rencontrer des personnes qui s'impliquent dans le bénévolat comme moi ou qui ont des passe-temps similaires.

Être membre d'Aux bonheurs m'apporte beaucoup

Nouveau : Comité Journal Le P'tit bonheur

Vous avez envie d'écrire un article dans notre journal ?

Vous avez des idées de sujets à nous soumettre ?

Afin de répondre à vos besoins en tant qu'aînés, nous souhaitons créer un comité pour partager avec vous nos idées et pour construire le bulletin AVEC VOUS, POUR VOUS.

Faites-signer à l'une des animatrices si c'est un défi qui vous intéresse.



Avril 2022

lun. 9h à 12h	mar. 9h à 16h	mer. 9h à 12h	jeu. 9h à 16h	ven. FERMÉ
				1 AM Cuisine : PAMPLEMOUSSE
4	5 10h30-11h30 Matinées musicales SOIR : Vernissage Portraits d'ânés Saint-Paul	6 9h30 à midi Œufs de Pâques	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 Matinées musicales 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 d'anniversaire	15 FERMÉ
18 FERMÉ	19 10h30-11h30 Matinées musicales Repas de Cabane à sucre 11h30	20 9h30 à midi Fleurs de papiers	21 10h à midi Cours d'informatique, Sécurité et éthique 13h30 à 15h30 : Tricot et Jeux de société	22 AM Cuisine : OIGNONS
25 10h à midi Groupe d'écriture des mémoires 14h Conférence	26 10h30-11h30 Matinées musicales	27	28 13h30 à 15h30 : Tricot et Jeux de société	29 AM Cuisine : Patates douces

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

450 754-2348 ou abdalanaudiere@gmail.com

Repas de cabane à sucre pour nos membres

Le mardi 19 avril 2022
à 11h30
au Pavillon du Parc Amyot
à Saint-Paul

Toutes nos activités sont gratuites.

Carte de membre obligatoire.

Vous devez vous inscrire :

**450 754-2348 ou
abdalanaudiere@gmail.com**

Au menu :

- * Œufs
- * Bacon
- * Jambon
- * Saucisses cocktail dans le sirop
- * Patates
- * Betteraves, cornichons et ketchup maison
- * Fèves au lard
- * Oreilles de criss
- * Crêpes
- * Tartelettes au sucre
- * Pouding chômeur
- * Thé ou café



Jours de pluie ?

Envie de faire un casse-tête ?

Service de prêt de casse-têtes :

Plus de 300 choix.

300, 500, 1000, 1500, 2000 morceaux.

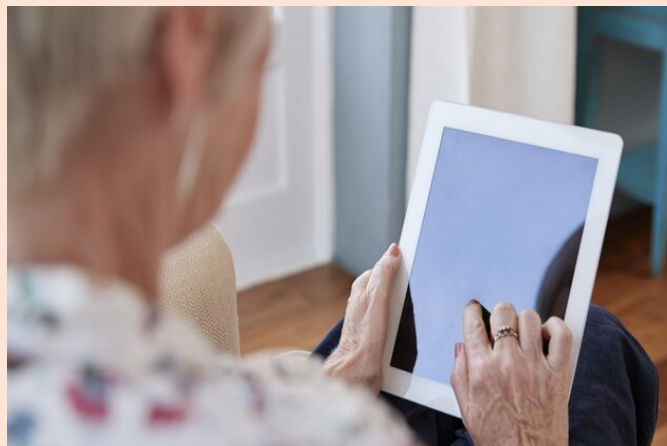
Petites et grandes pièces, pour tous les yeux et toutes les dextérités.



DERNIÈRE 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 28 avril	10h à midi	Initiation à la tablette
Jeudi 5 mai	10h à midi	Initiation au cellulaire intelligent
Jeudi 12 mai	10h à midi	Facebook et Messenger
Jeudi 19 mai	10h à midi	Messagerie (Outlook, Hotmail, Gmail)
Jeudi 26 mai	10h à midi	Sécurité et éthique sur Internet

Il est toujours possible d'avoir un **soutien informatique individuel** sur rendez-vous

- Pour faire du ménage sur votre tablette ou votre cellulaire intelligent
 - Pour apprendre à classer vos photos ou vos courriels
 - Pour apprendre à faire une vidéo discussion avec votre petit-fils
 - Pour programmer un rappel pour un rendez-vous important
 - Pour télécharger une application ou un jeu
 - Pour apprendre à faire des paiements en ligne
 - Pour savoir comment changer votre mot de passe
 - Pour savoir comment envoyer une photo à votre fille
 - Etc. etc. etc.
- Vous n'avez qu'à téléphoner et prendre rendez-vous avec l'une des animatrices!

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

450 754-2348 ou abdalanaudiere@gmail.com

Club de photos

2e groupe

Plusieurs places encore disponibles

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
Mardi 12 avril de 13h30 à 15h30
- ⇒ Bien comprendre la lumière
10 mai de 13h30 à 15h30
- ⇒ Prendre des photos avec son cellulaire
7 juin de 13h30 à 15h30
- ⇒ Prendre une photo de près (macro)
28 juin de 13h30 à 15h30



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

Jeudi 26 mai, en après-midi



**SOCIÉTÉ D'ORNITHOLOGIE
DE LANAUDIÈRE**

3) Maison et Jardin Antoine Lacombe

(visite guidée de
la maison et 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 M. 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 de préparation du potager à un EXPERT! **Mardi 5 avril à 10h**



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

Lundi 2 mai 2022 à 14h, branchez-vous sur Zoom pour l'un de nos fameux quiz...

Le 19 mars, c'était la **Journée mondiale du sommeil**

Le 20 mars, c'était 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.



C'est le printemps, sortez marcher !

Joignez vous à l'un de nos clubs de marche pour rencontrer de nouvelles personnes fantastiques !

Mardi 14h30 à Saint-Paul

Mercredi 14h30 à Saint-Thomas

Jeudi 15h00 à Crabtree



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

450 754-2348 ou abdalanaudiere@gmail.com

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. Le 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 6 semaines, dans les locaux d'Aux bonheurs des aînés.

Les animatrices d'Aux bonheurs et les intervenantes de la Société Alzheimer seront ensemble pour animer ce programme.

Vous voulez des moments de plaisir partagé en compagnie de votre proche (père, mère, frère, sœur, conjoint ou conjointe) 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.

Début du groupe après Pâques!

PROGRAMME
**ENSEMBLE POUR
LE PLAISIR!**



Approche par le plaisir
dans les services et les soins



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

450 754-2348 ou abdalanaudiere@gmail.com

Les jeudis après-midi au local : entre membres!



Les jeudis après-midi, nous accueillons les personnes âgées qui ont envie de venir **prendre un café et jaser**.

Nous avons des joueurs et des joueuses de **Scrabble et de Cribble** qui seront heureux de jouer une partie avec vous!

Vous pouvez aussi venir **avancer vos projets de tricots, crochets ou broderies** entre membres.

Quand : jeudi 13h30 à 15h30

Où : au local d'Aux bonheurs



Club des bricoleurs

Nous sommes toujours à la recherche de personnes bricoleuses, habiles de leurs mains, prêtes à nous donner un coup de pouce pour des menus réparations ou pour nous aider dans la construction de bibliothèques de rue et d'un montage en bois pour le Parc du Quai à Crabtree. Faites-nous signe si vous êtes intéressé!



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

450 754-2348 ou abdalanaudiere@gmail.com

Aujourd'hui, nous avons envie de vous parler de notre grande semaine de relâche. Malheureusement, nous n'avons pas pu faire grand-chose dû à la COVID-19. Nous sommes allés à la maison des jeunes, car nous pouvions voir nos amis et nous amuser. Nous avons participé à l'atelier "Cuisine, un bon souper".



Nous avons choisi de faire des "Pokés Bowl", c'est un repas asiatique constitué de riz, de viande et de légumes. Nous avons choisi de mettre des avocats, des carottes, des concombres et des lanières de poulet. Nous avons aussi passé beaucoup de temps dans nos maisons. Nous avons écouté de la musique, fait des TikTok, des soupers en famille, écouté des nouvelles séries Netflix, joué avec nos amis et joué dehors.

Malgré les règles sanitaires, nous avons fait preuve de créativité pour nous amuser. Nous en avons aussi profité pour nous reposer, et cela nous a fait un grand bien. Par contre, le retour à l'école a été plutôt difficile, car ce n'était pas stimulant. Nous avons eu de l'anglais, du français, des mathématiques. Les récréations ont été les parties les plus amusantes de notre retour!



Les 2 prochaines sorties du Club des sportifs

Faites un essai d'**escalade** intérieur.

Le **lundi 25 avril** en après-midi.

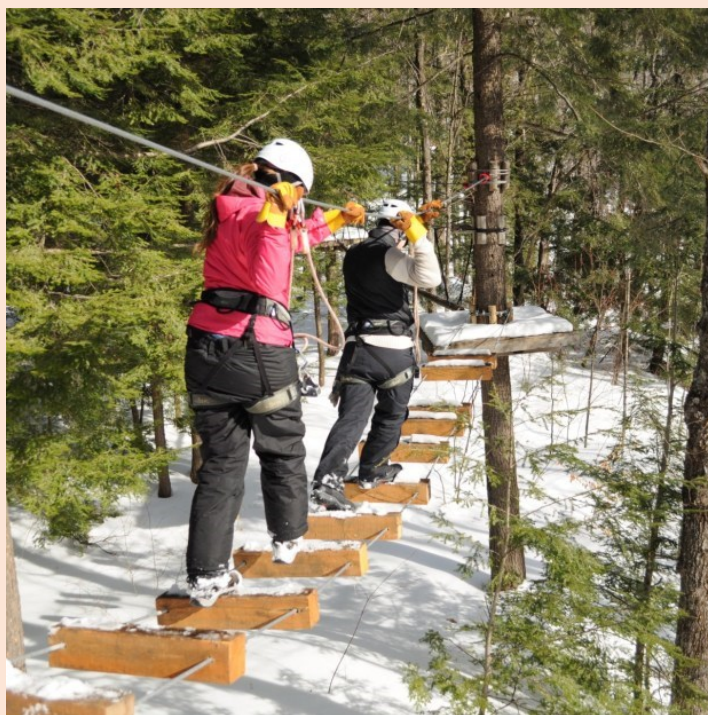
Seulement vos souliers de course aux pieds et tout le reste du matériel est fourni!



Parcours d'arbre en arbre

Arbraska Rawdon

Lundi le **16 mai** en après-midi



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

450 754-2348 ou abdalanaudiere@gmail.com

BÉNÉVOLES RECHERCHÉ(E)S



VOUS AVEZ UN PEU DE TEMPS À OFFRIR?

- Environ une heure, aux deux semaines
- Allocation pour l'utilisation de votre véhicule à 50¢/km
- Café et collation fournis pour apporter au domicile de la personne visitée
- Vérification des antécédents judiciaires obligatoire



**POUR
EFFECTUER DES
TÉLÉPHONES OU
DES VISITES
D'AMITIÉ À
DOMICILE**

ÇA VOUS INTÉRESSE?

CONTACTEZ-NOUS AU 450-754-2348

ABDALANAUDIÈRE@GMAIL.COM



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

S
U
D
O
K
U

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