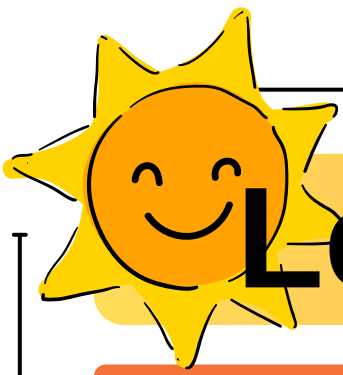




Le P'tit Bonheur

Aux bonheurs des aînés Lanaudière

Volume 7 Numéro 7

Dans le cadre de la
Semaine québécoise des
centres communautaires pour aînés

Billets disponibles à partir du
10 août 2026
au local d'Aux bonheurs

Conférence Marthe Laverdière « On peut-tu être heureux »



Crédit photo : Pascal Rameux

Dimanche 27 septembre à 13h30

Au complexe communautaire Jeannette Laviolette
20, boul. Brassard, Saint-Paul, J0K 3E0



Prix membre : 20\$

Prix non-membre : 25\$

* Non remboursable. Non échangeable. *



**Fier partenaire
Desjardins**



**Venez acheter vos billets au local d'Aux bonheurs
du lundi au jeudi de 9h à 12h et de 13h à 16h
au 222, 4e Avenue à Crabtree**

S'inscrire à une activité Aux bonheurs des aînés : comment ça marche ?

2 critères de base incontournables :

1) Résider dans l'une des municipalités suivantes :
Crabtree, Saint-Paul, Saint-Thomas, Saint-Liguori,
Sainte-Marie-Salomé ou Village Saint-Pierre.

2) **et** avoir 55 ans ou plus

Pour s'inscrire aux activités de mise en forme, aux ateliers d'anglais ou d'espagnol, aux cours de guitare, aux sorties ou pour assister aux dîners communautaires : il faut être membre ! Donc, avoir payé sa cotisation annuelle de 25\$.
La carte de membre est valide du 1er janvier au 31 décembre de chaque année.

Il est obligatoire de s'inscrire À TOUTES LES ACTIVITÉS

Pour les inscriptions aux activités avec un nombre de places limitées (mises en forme, ateliers d'anglais et d'espagnol, cours de guitare) vous devez vous présenter en personne au local à compter du 8 septembre à 9h

Pour toutes les autres activités, vous pouvez écrire un courriel ou téléphoner à l'organisme.

Les tarifs

Quand ce n'est pas inscrit : c'est que c'est gratuit !

Les mises en forme, les cours de guitare et les ateliers d'anglais et d'espagnol sont à 25\$ la session. Le conseil d'administration a pris cette décision en juin 2026 en raison de la situation financière de l'organisme.

Si vous avez des restrictions budgétaires et que vous voulez vous inscrire, parlez-en à un ou une membre de l'équipe.

Août 2026

Lundi 9h à 12h 13h à 16h	Mardi 9h à 12h 13h à 16h	Mercredi 9h à 12h 13h à 16h	Jeudi 9h à 12h 13h à 16h	Vendredi FERMÉ
3 Journée thématique aîné.es St-Thomas LOCAL FERMÉ	4 10h30 Matinée musicale 11h Club de marche St-Paul 13h30 Café rencontre	5 10h LFL Camp de jour St-Thomas 11h Club de marche Ste-Marie-Salomé 13h30 Club des artistes	6 11h Club de marche Crabtree 13h30 Club de marche St-Thomas 13h30 Tricot, jeux, billard 15h30 Tour du bloc	7 FERMÉ
10 10h LFL Camp de jour St-Paul 13h30 Activité soins du visage	11 10h30 Matinée musicale 11h Club de marche St-Paul 13h30 Mini-Golf Ste-Béatrix	12 10h LFL Camp de jour St-Thomas 11h Club de marche Ste-Marie-Salomé 13h30 Club des artistes	13 11h Club de marche Crabtree 13h30 Club de marche St-Thomas 13h30 Tricot, jeux, billard 15h30 Tour du bloc	14 FERMÉ
17 10h Groupe d'écriture 13h30 Activité mocktails	18 10h30 Matinée musicale 11h Club de marche Saint-Paul 13h30 Visite de l'atelier du Trusquin à bois	19 11h Club de marche Ste-Marie-Salomé 13h30 Club des artistes	20 11h Club de marche Crabtree 13h30 Club de marche St-Thomas 13h30 Tricot, jeux, billard 15h30 Tour du bloc	21 FERMÉ
24 LOCAL FERMÉ EN PM	25 11h ÉPLUCHETTE de Blé d'inde 1er match club d'impro	26 11h Club de marche Ste-Marie-Salomé 13h30 Club des artistes 13h30 Club de lecture	27 11h Club de marche Crabtree 13h30 Club de marche St-Thomas 13h30 Tricot, jeux, billard 15h30 Tour du bloc	28 FERMÉ

Aux bonheurs des aînés sera fermé

Lundi 24 août en PM : Formation d'équipe

Lundi 31 août : Rencontre d'équipe annuelle

Lundi 7 septembre : Fête du travail

Lundi 14 septembre en PM : Rencontre d'équipe

Septembre 2026

Lundi
9h à 12h
13h à 16h

Mardi
9h à 12h
13h à 16h

Mercredi
9h à 12h
13h à 16h

Jeudi
9h à 12h
13h à 16h

Vendredi
FERMÉ

31 Août

LOCAL FERMÉ
Rencontre d'équipe
annuelle

1

10h30 Matinée
musicale
11h Club de marche
St-Paul
13h30 Café
rencontre

2

11h Club de marche
Ste-Marie-Salomé
13h30 Club des
artistes

3

14h-19h : Fête des
aînés, Crabtree

4

FERMÉ

7

FERMÉ
fête du travail

8

Inscriptions mises en
forme !!

9

11h Club de marche
Ste-Marie-Salomé
13h30 Club des
artistes

10

11h Club de marche
Crabtree
13h30 Club de
marche St-Thomas
13h30 Tricot,
jeux, billard
15h30 Tour du bloc

11

FERMÉ

Fête de la rentrée,
Saint-Thomas
Vendredi 11 septembre

Fête de la rentrée,
Saint-Paul
Dimanche 13 septembre
10h30

15

10h30 Matinée
musicale
11h Club de marche
Saint-Paul
13h30 Conférence
Mémoire, mémoire,
dis-moi que tu seras
fidèle

16

10h Activité spa à la
maison
11h Club de marche
Ste-Marie-Salomé
13h30 Club des
artistes

17

11h Club de marche
Crabtree
13h30 Club de
marche St-Thomas
13h30 Tricot,
jeux, billard
15h30 Tour du bloc

18

FERMÉ

Brunch des nouveaux
arrivants, Saint-Paul
Samedi 19 septembre
9h30

14 10h Groupe
d'écriture
**LOCAL FERMÉ EN
PM**

21

Dès 8h30 Corvée
grand ménage

13h30 Rencontre
des candidats aux
élections

22

10h30 Matinée
musicale
11h Club de marche
Saint-Paul
13h30
Autocueillette de
choux Citrouilles et
Cie
Cours de guitare

23

9h30 Cours
d'informatique
10h Atelier d'anglais
11h Club de marche
Ste-Marie-Salomé
13h30 Club des
artistes
Cours de guitare

24

11h Club de marche
Crabtree
13h30 Club de
marche St-Thomas
13h30 Tricot,
jeux, billard
15h30 Tour du bloc

25

Festival des mangeux de
patates,
Sainte-Marie-Salomé
Samedi 19 septembre
10h

28

13h30 Rencontre
théâtre

Conférence Marthe
Laverdière
Dimanche 27 septembre
13h30

29

10h30 Matinée
musicale
13h30 Randonnée
Boucle de l'oasis
Cours de guitare

30

9h30 Cours
d'informatique
10h Atelier d'anglais
11h Club de marche
Ste-Marie-Salomé
13h30 Club des
artistes
13h30 Club de
lecture
Cours de guitare

1 Octobre

9h15 et 10h30
Ateliers d'espagnol
11h Club de marche
Crabtree
13h30 Club de
marche St-Thomas
13h30 Tricot,
jeux, billard
15h30 Tour du bloc

2 Octobre

FERMÉ



Aux bonheurs des aînés est un organisme communautaire pour

Vous aider à vieillir en santé

- par des activités de mise en forme,
- des activités de socialisation,
- des activités pour maintenir un cerveau en santé,
- des activités pour participer activement dans votre communauté.

à vieillir à domicile

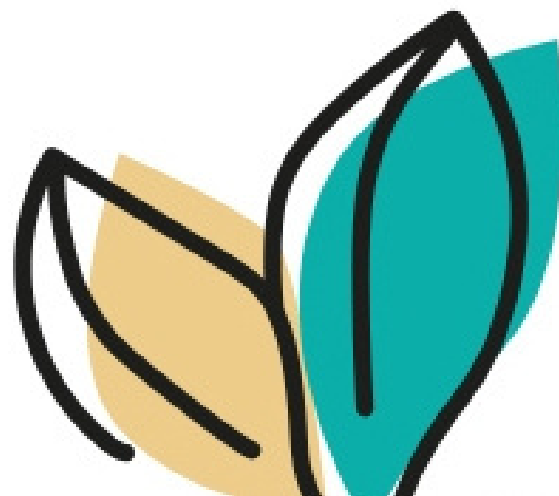
- par des services de menus travaux ou de menues réparations
- des soutiens informatiques individuels
- des repas surgelés
- du transport-accompagnement
- des références pour des services adaptés
- de l'aide pour les courses, le ménage, etc.

Davantage d'informations : www.auxbonheursdesaines.com

Aux bonheurs des aînés est financé en partie par Santé Québec.

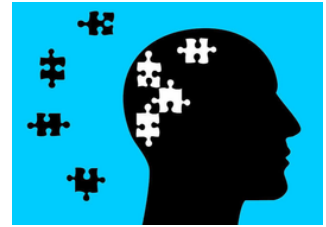
Nous sommes là pour vous, alors n'hésitez pas à demander de l'aide. Vous n'êtes pas certain qu'on pourra vous aider ? Demandez toujours !!!

Si vous avez des défis financiers, nous pouvons vous accommoder pour les inscriptions aux activités ou les services. Venez en jaser avec la direction en toute confidentialité.



Comment prévenir les déficits cognitifs (Alzheimer, etc.) ?

Quand chaque journée ressemble à la précédente, vos neurones fonctionnent en pilote automatique. Résultat ? La mémoire stagne, voire régresse. Une habitude à changer suffit pourtant à inverser la tendance. Votre cerveau s'ennuie. Pas métaphoriquement, mais littéralement.



On croit fréquemment que la routine protège le cerveau. C'est en partie vrai : un sommeil régulier et une activité physique constante restent fondamentaux. Mais **répéter les mêmes gestes jour après jour finit par nuire à la mémoire**, selon Nicole Issa, docteure en psychologie et fondatrice de PVD Psychological Associates (Rhode Island). Pour elle, les comportements trop figés « bloquent toute progression mémorielle ». Cette mise en garde, relayée par des professionnels de santé mentale, mérite qu'on s'y attarde, surtout si vous avez l'impression que votre concentration ou votre mémoire vous joue des tours ces derniers temps.

Pourquoi la monotonie nuit à votre mémoire ?

Le cerveau ne se renforce pas dans la répétition passive. Rebecca Duffy, conseillère clinique et directrice d'EvolvedMD, l'explique sans détour : quand on reproduit les mêmes actions chaque jour, le cerveau n'affronte aucun défi nouveau. Il bascule sur la mémoire procédurale, un mode quasi inconscient, économique mais peu stimulant. C'est là que le bât blesse. Ce fonctionnement automatique est efficace pour conduire ou cuisiner un plat maîtrisé depuis dix ans. Mais il ne construit pas de nouvelles connexions neuronales. Or, c'est précisément la création de ces connexions, ce qu'on appelle la plasticité cérébrale, qui soutient l'apprentissage et la mémoire sur le long terme.

Quand vous rompez une habitude, le cerveau doit se réactiver consciemment : il se concentre, analyse, mémorise. C'est exactement ce mécanisme qui consolide la mémoire. Une nouvelle expérience oblige littéralement vos neurones à se reconnecter différemment. Les bénéfices ne s'arrêtent pas là : Duffy note que diversifier ses activités améliore aussi l'humeur générale, un effet souvent sous-estimé.

Pour aller plus loin, voici quelques pistes d'actions recommandées par Issa et Duffy :

- Commencer une activité créative nouvelle : peinture, tricot, apprentissage d'une langue étrangère.
- Essayer une recette de cuisine que vous ne connaissez pas, qu'il s'agisse de cuisiner ou simplement de manger différemment.
- Consacrer 20 minutes par jour à la lecture d'un genre que vous n'abordez jamais d'habitude.
- Faire une activité inédite : pâtisserie, bricolage, jardinage, musique, tai-chi, ou autre.



L'idée n'est pas de remplir votre agenda à craquer. Il s'agit d'introduire une microrupture dans l'automatisme quotidien. Même 15 à 20 minutes d'une activité nouvelle par jour peuvent suffire à stimuler la plasticité cérébrale, selon les professionnels interrogés. Le vrai levier, c'est de choisir quelque chose qui vous attire sincèrement, et non pas ce qui semble « utile ». Un passe-temps qui vous plaît vraiment sera pratiqué régulièrement, contrairement à une résolution imposée. Et c'est la régularité, même sur de petites doses, qui produit un effet durable sur la mémoire. Votre cerveau, lui, ne demande qu'à être surpris !

Source : <https://www.futura-sciences.com/sante/actualites/cerveau-voici-habitudes-simples-pourraient-rendre-votre-cerveau-jusqua-8-ans-plus-jeune-selon-etude-k2m6-135480/>

Offre de mise en forme pour les **55 ans et + : 25\$** par session et par cours

Inscriptions en personne à compter du mardi 8 septembre. Info : 450-754-2348

La session d'automne 2026 débutera dans la semaine du 21 septembre 2026 et se terminera le 7 décembre 2026 (selon les disponibilités des salles communautaires)

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
AM	Cardio muscu (Lysane) (à Saint-Paul au complexe communautaire) 9h00 à 10h00 Du 21 septembre au 7 décembre PAS DE COURS le 5 octobre (élections) PAS DE COURS le 12 octobre (férié)	Zumba (Julie) (à Saint-Paul au complexe communautaire) 9h00 à 10h00 Du 22 septembre au 1^{er} décembre Cardio muscu (Lysane) (à Saint-Thomas à la Salle St-Joseph) 9h00 à 10h00 Du 22 septembre au 1^{er} décembre Club de marche GRATUIT (à Saint-Paul) 11h00-11h45	Yoga régulier (Karelle) (à Saint-Thomas à la Salle St-Joseph) 9h00 à 10h00 Du 23 septembre au 2 décembre Stretching (Catherine) (à Saint-Paul au complexe communautaire) Groupe 1 : 9h00 à 10h00 Groupe 2 : 10h30 à 11h30 Du 23 septembre au 2 décembre Club de marche GRATUIT (à Sainte-Marie-Salomé) 11h00-11h45	Cardio-muscu (Lysane) (à Crabtree au centre communautaire) 9h00-10h00 Du 24 septembre au 3 décembre Qi Gong (Lyne Leblanc) (à Crabtree au centre communautaire) 10h30 à 11h30 Du 24 septembre au 3 décembre Club de marche GRATUIT (à Crabtree) 11h00-11h45	Zumba (Mélanie) (au Centre communautaire de Sainte-Marie-Salomé) 9h00 à 10h00 Du 25 septembre au 4 décembre Stretching (Catherine) (à Sainte-Marie-Salomé) 10h30 à 11h30 Du 25 septembre au 4 décembre
PM		Yoga sur chaise (Josianne) (à Crabtree au centre communautaire) 14h30 à 15h30 Du 22 septembre au 1^{er} décembre Tai Chi (Yvon) (à Crabtree au centre communautaire) 16h30 à 17h30 Du 22 septembre au 1^{er} décembre	Cardio-muscu (Audrey) (à Crabtree Aux bonheurs des aînés) 16h15 à 17h15 Du 23 septembre au 3 décembre	Club de marche GRATUIT (à Saint-Thomas) 13h30-14h15 Yoga sur chaise 13h30-14h30 Yoga régulier 15h00-16h00 (Josianne) Du 24 septembre au 3 décembre (à Crabtree au centre communautaire) Le TOUR DU BLOC 15h30 à 16h00 (Départ au local à Crabtree) GRATUIT	Stretching (Catherine) (à Crabtree au centre communautaire) 13h15 à 14h15 Du 25 septembre au 4 décembre

Il y en a pour tous les goûts et toutes les formes physiques. Les membres peuvent s'inscrire à compter du 8 septembre 2026. En personne seulement. Les personnes de moins de 55 ans ou n'habitant pas le territoire peuvent aussi s'inscrire s'il reste des places au coût de 75\$ par session.



**À la patinoire extérieure couverte du parc Denis Laporte,
à Crabtree, le 3 septembre de 14h00 à 19h00**

**La ville de Crabtree, en collaboration avec Aux bonheurs des aînés et la FADOQ
de Crabtree, organise la fête des 50 ans et plus.**

Aux Bonheurs des Aînés organisera :

Un cercle de tricoteuses

**Initiation au pickleball par la ville de Crabtree
Shuffleboard et baseball poche par la FADOQ
Tissage par L'Afeas**



Peinture sur roches

**Un 5 à 7 musical avec
Pascal Olivier**



Passez nous voir!!

Épluchette de blé d'inde

**Mardi 25 août à 11h00
Dans notre cour arrière**

**Venez voir notre premier
match d'impro de notre club
d'Aux bonheurs.
Plaisir garanti!!**



Au menu :

**Épis de maïs, maïs en grain, sandwiches et
salades, dessert, breuvages et café**



Contribution volontaire acceptée !

Vous devez vous inscrire

450-754-2348 abdalanaudiere@gmail.com



Les aînéEs sont invités aux fêtes municipales!

Fête de la rentrée à Saint-Thomas

La municipalité invite ses citoyens et citoyennes à un souper blé d'Inde et hot-dog pour souligner la rentrée ainsi que la fin de l'été! Film en plein air pour terminer la soirée en beauté.

Vendredi 11 septembre 2026

Fête de la rentrée à Saint-Paul

La municipalité invite ses citoyens et citoyennes à venir fêter en famille la rentrée 2026 dès 10h30 au Parc Amyot

Dimanche 13 septembre 2026

Festival des mangeux de patates à Sainte-Marie-Salomé

Événement festif autour d'un thème lié à l'histoire Saloméenne : LA PATATE!

Samedi 19 septembre 2026

Aux bonheurs des aînés sera présent à tous ces événements

Défi Pierre Lavoie

Marche de 5km

Samedi 17 octobre 2026
Dès 9h30, à Crabtree



Dîner d'Halloween d'Aux bonheurs

Mardi 27 octobre 2026
11h30, à la salle communautaire de Crabtree



Club de lecture

Venez partager vos dernières lectures, vos coups de coeur ET découvrir celles des autres membres.



Mercredis 13h30 à 15h30

26 août : Bibliothèque de Crabtree

30 septembre : Bibliothèque de Saint-Paul

28 octobre : Bibliothèque de Sainte-Marie-Salomé

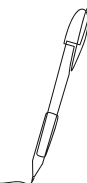
25 novembre : Bibliothèque de Saint-Thomas

16 décembre : Au local d'Aux bonheurs



Groupe d'écriture

Écrire ses mémoires, son histoire, son vécu,
Écrire des poèmes ou encore, jouer avec les mots,
Écrire des chansons ou des contes pour enfants,
Écrire sur ce qui vous inspire ou vous tient à coeur...



Lundis 10h00 à 11h30
au local d'Aux bonheurs

17 août

14 septembre

19 octobre

16 novembre

14 décembre

Aiguillage de couteaux

31 août TOUTE LA JOURNÉE au local d'Aux bonheurs !!

Passez nous voir pour faire aiguiser vos couteaux.
Faites un don pour votre bonheur des aînés en échange du service !



WOW!



Cours d'informatique



Mercredis 9h30 à 11h30 au local d'Aux bonheurs

23 septembre : Termes informatiques de base

30 septembre : Initiation au cellulaire

7 octobre : Initiation à la tablette

14 octobre : Courriels et messagerie

21 octobre : Facebook et Messenger

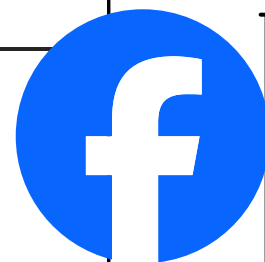
28 octobre : Zoom

4 novembre : Google Maps et Waze

11 novembre : Sécurité et éthique sur internet

18 novembre : Téléchargement d'une application

***Soutien informatique individuel
sur rendez-vous possible***



Cafés rencontres

Les mardis, une fois par mois

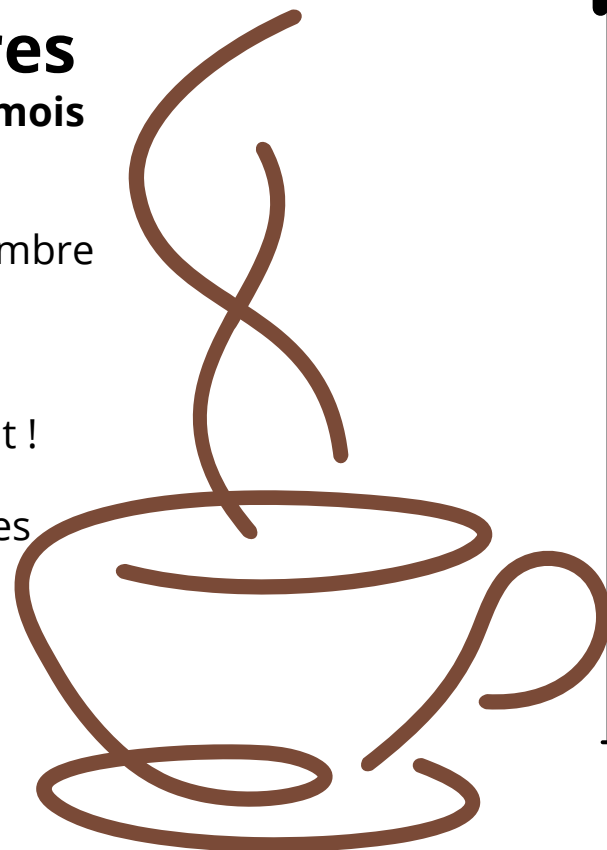
4 août : Trucs pour économiser

1er septembre : présentation spéciale d'une membre

20 octobre : Vos trucs pour vieillir en santé

10 novembre : Avoir de l'audace, goûter à tout !

1er décembre : Se préparer au temps des fêtes





Ateliers de conversation

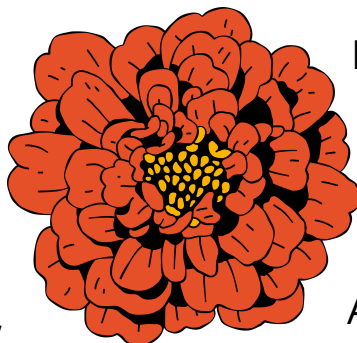
Anglais / English

Coût de 25\$ par session

Espagnol / Español

Mercredis 10h à 11h30

Du 23 septembre au
2 décembre



Accompagné de Denis Reid,
Pascal Olivier vous propose d'apprendre
l'anglais sous forme de jeux.



Jeudis
Débutant : 9h00 à 10h00
Intermédiaire : 10h30 à 11h30

Du 1 octobre au 3 décembre

Accompagnée de Mme Tina Tello,
une animatrice vous propose des
ateliers pour vous familiariser
avec la langue espagnole.



Venez apprendre dans le plaisir!

COURS DE GUITARE



25\$ LA SESSION
EXCLUSIF AUX MEMBRES



ACOUSTIQUE // SÈCHE



HEURE
16H00 À 17H00



AU LOCAL (LE GARAGE) AUX
BONHEURS DES AÎNÉS



NIVEAUX

- DÉBUTANT
- INTERMÉDIAIRE



COHORTE DÉBUTANTE
MARDI 16H00

SESSION 1

SESSION 2

- | | |
|----------------|---------------|
| > 22 SEPTEMBRE | > 27 OCTOBRE |
| > 29 SEPTEMBRE | > 3 NOVEMBRE |
| > 6 OCTOBRE | > 10 NOVEMBRE |
| > 13 OCTOBRE | > 17 NOVEMBRE |
| > 20 OCTOBRE | > 24 NOVEMBRE |



COHORTE INTERMÉDIAIRE
MERCREDI 16H00

SESSION 1

SESSION 2

- | | |
|----------------|---------------|
| > 23 SEPTEMBRE | > 28 OCTOBRE |
| > 30 SEPTEMBRE | > 4 NOVEMBRE |
| > 7 OCTOBRE | > 11 NOVEMBRE |
| > 14 OCTOBRE | > 18 NOVEMBRE |
| > 21 OCTOBRE | > 25 NOVEMBRE |

Clubs de marche

Toutes les personnes de 55 ans et plus sont bienvenues dans n'importe quel club de marche, peu importe leur lieu de résidence. Pas besoin d'être membre !

Toute personne se présentant à un club de marche recevra une carte de fidélité "Aux bonheurs des aînés" !

Au bout de 20 marches = une carte cadeau d'épicerie ou de pharmacie !

Mardis

11h00 à 11h45

Point de rencontre : 123, Av. du Littoral à Saint-Paul.

Mercredis

11h00 à 11h45

Point de rencontre : 690, Ch. Saint-Jean à Sainte-Marie-Salomé

Jeudis

11h00 à 11h45

Point de rencontre : Stationnement au bout de la 5e Avenue à Crabtree.

13h30 à 14h15

Point de rencontre : 941, rue Principale à Saint-Thomas

15h30 à 16h00 : Tour du bloc.

Point de rencontre : Stationnement d'Aux bonheurs, Crabtree

Nous pouvons aller vous chercher à la maison !

Un petit tour, lentement et sans pression.





Club des artistes

Au local d'Aux bonheurs

Tous les mercredis 13h30 à 15h30

Saisissez l'occasion de créer et de poursuivre vos
oeuvres en compagnie d'autres artistes

Ateliers d'initiation pour tous :

7 octobre : Aquarelle 1

4 novembre : Pastel

18 novembre : Aquarelle 2

Jeudis PM

Tous les jeudis 13h30 à 15h30

Club des tricoteuses



Billard



Jeux de société



Matinées musicales

Tous les mardis 10h30 à 11h30



Au local d'Aux bonheurs



Nouveau service : Logements partagés

C'est quoi ?



Le logement partagé est une alternative de cohabitation intergénérationnelle qui bénéficie aux deux personnes qui partagent leur habitation. L'une des deux personnes est une personne âgée qui a envie de partager son domicile avec une autre personne qui pourra lui donner un coup de pouce pour vieillir en santé et à domicile. L'autre personne est généralement plus jeune et en meilleure santé et elle peut donner un coup de pouce à la personne âgée. Elles vivent donc ensemble dans un «logement partagé.» Ce n'est pas une colocation, car la personne âgée est la responsable de l'habitation. C'est chez elle. L'autre personne plus jeune est «pensionnaire.» Elle paie pension en échange d'être logé et d'offrir de l'aide à la personne âgée.

Ce n'est pas un travail. La personne plus jeune qui habite en logement partagé avec la personne âgée ne reçoit aucune rémunération pour les services offerts.

Les avantages de la cohabitation intergénérationnelle :

- Ne pas se sentir seul/e la nuit
- S'entraider
- Passer son savoir (cuisine, entretien, mécanique, etc.)
- Cela permet à une personne âgée de vieillir chez elle
- Avoir quelqu'un/e avec qui jaser, à qui raconter ses journées, ses joies et ses peines, ses réussites
- Apprendre des nouvelles connaissances (cellulaire, internet, etc.)
- Le coût est souvent plus bas que la colocation d'un logement ou la location d'une chambre.

Les inconvénients de la cohabitation intergénérationnelle :

- Ce n'est pas une formule très connue d'habitation.
- Ben, on vit avec une autre personne !



Ça vous intéresse ? Informez-vous Aux bonheurs des aînés : 450-754-2348

Chorale intergénérationnelle

Ne manquez pas l'occasion d'apprendre à mieux connaître les jeunes de nos municipalités partenaires en venant chanter avec eux !

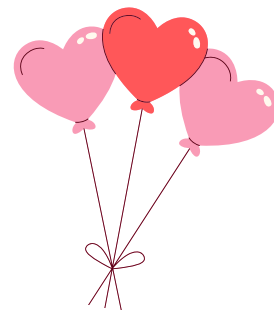


Au programme : Pratiques aux 2 semaines. Même groupe d'ainés toute l'année. 3 spectacles et BEAUCOUP de plaisir !

1er spectacle : 15 décembre 2026. **Chantez Noël.**

2e spectacle : 11 février 2026. **Chantez l'amour.**

3e spectacle : 4 mai 2026. **Chantez pour TOUTES les mamans de la Terre.**



Activités intergénérationnelles

Lire et faire lire

ATTENTION aux passionnéEs de lecture !

Venez partager votre amour des livres avec les enfants.

Vous contribuerez directement à leur réussite scolaire.



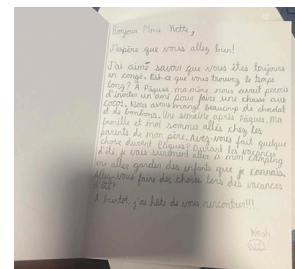
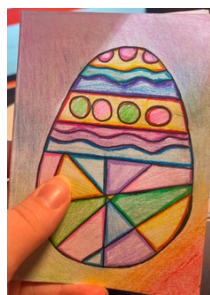
Pour faire la lecture aux enfants, inscrivez-vous au
450-754-2348 ou
abdalanaudiere@gmail.com

Correspondances

Vous avez envie d'échanger des lettres avec un jeune de votre communauté ?

Discussions orientées sur les passions et les expériences de vie.

Rencontre avec votre correspondant ou correspondante lors d'un dîner de fin d'année.



Aucune expérience requise. Une recherche d'antécédents judiciaires sera effectuée par Aux bonheurs pour toutes les personnes intéressées à devenir bénévoles Lire et faire lire.

Conférences



Conférence Mémoire, mémoire, dis-moi que tu seras fidèle

**Mardi 15 septembre en PM
au local d'Aux bonheurs**

Par Lynn Valeyry Verty et Samantha Maltezos
d'AVANTÂGE (Université de Montréal)



Le cerveau doit rester actif, on doit le stimuler. Venez découvrir des trucs pour permettre à la mémoire de garder son acuité.



Lutter contre la désinformation en science

**Mardi 13 octobre en PM
au local d'Aux bonheurs**

Par Pascal Lapointe du CQÉMI

Science·Presse

Tenter d'éviter les pièges avec quelques astuces et quelques questions simples à vous poser lorsque vous êtes face à un nouvel article, reportage ou vidéo en science.

Sensibilisation aux pertes et aux deuils de la vie

**Lundi 19 octobre en PM
au local d'Aux bonheurs**

Par l'organisme Aux couleurs de la vie



Apprivoiser la douleur, trouver du réconfort et cultiver la résilience. Venez vous outiller face aux moments difficiles de la vie.

2 CONFÉRENCES POUR FEMMES



La bienveillance à plein régime

Fier partenaire



Mardi 17 novembre en PM.

Par Équilibre

Vous cherchez la diète miracle ? Vous voulez perdre du poids depuis si longtemps... Conférence d'Équilibre.



L'incontinence, l'atrophie vaginale et les descentes d'organes

Fier partenaire



Lundi 23 novembre en PM.

Par AVANTÂGE (Université de Montréal)
Venez en apprendre davantage sur cette problématique qui touche près de 50% des femmes de 65 ans et plus + Conseils pour prévenir ou traiter.



Rencontre avec les candidats aux élections

**Lundi 21 septembre en PM
au local d'Aux bonheurs**

Pour savoir pour qui voter le 5 octobre prochain



Randonnées d'automne



Boucle de l'Oasis

Mardi 29 septembre en PM

Sentier d'environ 4 km situé près de Notre-Dame-de-Lourdes



Boucle Saint-Esprit

Mardi 3 novembre en PM

Sentier d'environ 5.1 km situé à L'Épiphanie

Sorties

Inscription obligatoire pour les toutes les randonnées et les sorties !

Mini-Golf Sainte-Béatrix

Mardi 11 août en PM

Venez jouer au mini-golf. C'est une belle occasion d'avoir du plaisir ensemble.



Visite de l'atelier Trusquin à bois, jouettier

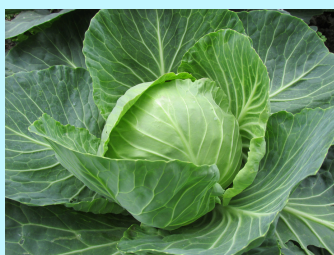


Mardi 18 août en PM

Situé à Sainte-Marie-Salomé, M. Serge Dupras confectionne des jouets en bois dans son atelier de menuiserie. Venez visiter, en apprendre davantage sur sa passion et sentir la bonne odeur de bois coupé.

Autocueillette Citrouilles et cie

Mardi 22 septembre en PM



Autocueillette de choux pour ajouter de la fraîcheur à vos repas.

Au jardin des noix



Mardi 6 octobre en PM

Visite d'un producteur de noix et de noisettes au Québec. Belle sortie pour en apprendre davantage sur la chaîne de production et faire de belles découvertes!

Les sorties sont gratuites pour les membres. Covoiturage et collation offerte.

Activités réservées aux **DAMES**

Soins du visage avec Maigui Pigeon

Esthéticienne et conseillère Arbonne



Lundi 10 août en PM
Au local d'Aux bonheurs

Une esthéticienne viendra nous entretenir des bons gestes à poser matin et soir pour avoir une belle peau.

Fabrication de mocktails



Lundi 17 août en PM
Au local d'Aux bonheurs

Kathleen vous partagera ses recettes et ses trucs pour boire de délicieux cocktails sans alcool. Savoureux et meilleur pour la santé !

Spa à la maison

Mercredi 16 septembre en AM

Au local d'Aux bonheurs

Venez profiter d'un moment de détente entre femmes tout en jasant de comment s'offrir un spa à la maison. Cadeaux en tirage.



Fabrication de jardinières en macramé

Avec Christiane Plourde et Sylvie Lavallée

Mercredi 21 octobre en AM

Au local d'Aux bonheurs

Fabriquez votre propre jardinière avec les bons conseils de Christiane et de Sylvie.



Film

Lundi 9 novembre en PM
Au local d'Aux bonheurs

Comédie qui aborde le thème de la confiance en soi et la perception que nous avons de la beauté.

Confection de bracelets

Avec Ginette Benoît

Mardi 8 décembre en PM

Au local d'Aux bonheurs

Venez voir comment fabriquer de beaux bracelets personnalisés tout en papotant. Pourquoi ne pas les offrir en cadeau de Noël ?



**** Activité qui nécessite de la dextérité manuelle ****

Vous avez manqué la conférence offerte par La Maison d'Accueil La Traverse ?

Voici l'essentiel :

Et si c'était plus qu'une chicane de couple ?

Tout le monde sait maintenant que la violence conjugale ce n'est pas acceptable. Alors c'est plus subtile qu'avant... Si l'une des deux personnes du couple ne peut pas sortir quand elle veut, ne peut pas avoir des activités avec ses amies ou si son conjoint est très jaloux et possessif... c'est peut-être du contrôle ?

Tu n'es pas certain ou certaine que c'est du contrôle ou de la violence conjugale mais tu es inquiet-inquiète ?

La Maison La Traverse offre des services téléphoniques et des services en externe. Personne n'est obligé de mettre fin à la relation ou de quitter son conjoint pour obtenir des services. Il est tout à fait possible de demander de l'aide pour mieux vivre dans sa relation de couple sans y mettre fin.

Dans le doute, pourquoi ne pas appeler ? Une personne peut appeler pour elle ou parce qu'elle se questionne pour sa fille, sa soeur, son amie. Comme proche, que devrais-je faire ou dire... Est-ce que c'est de la violence conjugale ou bien juste une chicane de couple ? Appelez donc pour demander :

24 heures sur 24 - 7 jours sur 7 : 450-759-5882 ou

S.O.S. Violence conjugale : 1-800-363-9010



Corvée grand ménage annuel

Nous avons besoin de vous chers et chères bénévoles pour refaire une beauté à VOTRE maison d'Aux bonheurs des aînés !

Le temps est déjà venu d'épousseter, frotter et laver la maison d'Aux bonheurs.

21 septembre 2026 dès 8h30

Dîner offert pour vous remercier de participer à la corvée



Recyclage

Vous pouvez apporter :



boîtes d'œufs, goupilles de canettes, attaches à pain en plastique, cartouches d'encre d'imprimante vides, piles usagées, pots de sauce à fondue Canton, pots de yogourt en plastique, des cartes d'anniversaire et des enveloppes non utilisées, de la laine pour le club des tricoteuses.

Pour toute autre chose, SVP en parler avec la direction
AVANT d'apporter au local.



Heures d'ouverture

	AM	PM
Lundi	9h à 12h	13h à 16h
Mardi	9h à 12h	13h à 16h
Mercredi	9h à 12h	13h à 16h
Jeudi	9h à 12h	13h à 16h
Vendredi	Fermé*	
Samedi	Fermé	
Dimanche	Fermé	

*Parfois ouvert lors d'activité prévue à l'horaire

Directrice générale : Julie Thériault

Coordonnatrice des services : Chloé Wolfe Côté

Intervenante auprès des aînés : Valérie Douville

Animatrices/ animateur à temps plein :

Kaëly Lamontagne, Kathleen Quirion et Pascal Olivier Péloquin

Animatrices à temps partiel : Rachel Jetté et Alicia Neault

Services de transport-accompagnement

Réservations par téléphone du lundi au jeudi

Transports offerts de jour, de soir ou de fin de semaine.

☎ 450-754-2348

✉ abdalanadiere@gmail.com

🌐 www.auxbonheursdesaines.com

📘 Aux Bonheurs des Aînés Lanaudière

📍 222, 4e Avenue, Crabtree, Qc J0K 1B0

