

Le P'tit Bonheur

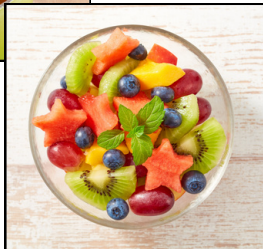
Aux bonheurs des aînés Lanaudière

Volume 8 Numéro 1

Dîner communautaire d'Halloween

Mardi 27 octobre 2026 à Midi

Au centre communautaire Gervais-Desrochers à Crabtree



Psssst !!! Venez déguisé !!

Concours de costumes d'Halloween

Covoiturage disponible

Contribution volontaire à l'entrée



rafflebox

Nouveau tirage : Vous avez jusqu'au dîner d'Halloween pour acheter vos billets EN LIGNE

<https://rafflebox.ca/fr/raffle/abdal/>

TOUT le monde peut participer,
parlez-en à vos familles et vos ami(e)s !

Prix des billets

50 pour 50 \$
10 pour 20 \$
3 pour 10 \$
1 pour 5 \$



Octobre 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

28 Sept

29 Sept

10h30 Matinée
musicale

13h30 Randonnée
Boucle de l'oasis

30 Sept

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

1 9h15 et 10h30
Ateliers d'espagnol
11h Club de marche
Crabtree
13h à 16h : Fête des
aînés, Crabtree

2

FERMÉ

5

FERMÉ
Équipe en formation

6

10h Club de marche
Saint-Paul
10h30 Matinée
musicale



13h30 Visite Jardin
des noix

7

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

8

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

9

FERMÉ

12

FERMÉ
Action de grâce

13

10h Club de marche
Saint-Paul
10h30 Matinée
musicale
13h30 Conférence
Lutter contre la
désinformation en
science

14

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

15

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

16

FERMÉ

Défi Pierre Lavoie, à
Crabtree
Samedi 17 octobre dès
9h30

19

10h Groupe
d'écriture

13h30 Conférence
Sensibilisation aux
pertes et aux deuils
de la vie

Aux Couleurs
de la
vie
Lanaudière

20

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

21

9h30 Cours
d'informatique
9h00 Jardinières en
macramé
10h Atelier d'anglais
11h Club de marche
Ste-Marie-Salomé
13h30 Club des
artistes

22

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

23

FERMÉ

26

10h30 Conférence
Alimentation
gagnante et astuces
culinaires

Local **FERMÉ**
en PM

27

**MIDI DÎNER
D'HALLOWEEN**



28

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

29

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

30

FERMÉ

Novembre 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

2

3

10h30 Matinée
musicale

13h30 Randonnée
Boucle Saint-Esprit

4

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

5

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

6

FERMÉ

9

13h30 Film : Moi,
belle et jolie

10

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

11

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

12

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

13

FERMÉ

16

10h Groupe
d'écriture



17

10h Club de marche
Saint-Paul
10h30 Matinée
musicale
13h30 Conférence
La bienveillance à
plein régime

18

9h30 Cours
d'informatique
10h Atelier d'anglais
11h Club de marche
Ste-Marie-Salomé
13h30 Club des
artistes + Aquarelle 1

19

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

20

FERMÉ

23

13h30 Conférence
L'incontinence,
l'atrophie vaginale
et les descentes
d'organes

24

10h Club de marche
Saint-Paul
10h30 Matinée
musicale



25

10h Atelier d'anglais
11h Club de marche
Ste-Marie-Salomé
13h30 Club des
artistes
13h30 Club de
lecture
13h30 Rencontre
théâtre

26

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

27

FERMÉ

Aux bonheurs des aînés sera fermé :

Lundi 5 octobre : Formation d'équipe

Lundi 12 octobre : Férié, Action de grâce

Lundi 26 octobre en PM : Rencontre d'équipe

Lundi 30 novembre en PM : Rencontre d'équipe

Trucs pour économiser



Vous avez manqué le café-rencontre du 4 août dernier ? Voici un résumé :



Trucs écoresponsables : Écologie rime souvent avec économie.

Faire l'entretien et prendre soin de ce que nous possédons déjà. Réparer nos biens plutôt que de les remplacer quand c'est possible.

Achat de matériels réutilisables : des mouchoirs, des protège-dessous ainsi que du papier hygiénique (Sites : Bateau bateau et Marie Fil).

Un jardin permet d'économiser sur les fruits et légumes et d'avoir une saine alimentation.

Récolter les morceaux de légumes moins beaux et s'en servir pour faire des bouillons.

Congeler tout ce qui peut être congelé quand la portion est trop grosse, mettre sous vide pour une conservation prolongée, faire du cannage.

Achat de plats préparés datés de la journée même en rabais.

Ajouter des oeufs dans un repas qui manque de protéines, c'est nourrissant et abordable.



Évitez les achats impulsifs.

Acheter seulement ce dont nous avons besoin. Connaître le montant disponible dans notre compte en banque avant les achats.

Se faire une liste de menus ainsi qu'une liste d'épicerie avant de quitter la maison et s'y tenir car cela permet aussi de prévenir le gaspillage alimentaire.

Évitez de magasiner lorsqu'on a faim!

Lorsqu'on voit une publicité, attendre une semaine ou deux avant de commander ou d'acheter le produit nous permet de savoir si nous en avons vraiment besoin ou si c'est un achat impulsif qui finira au garde-robe.

Quelques endroits qui valent le détour :

- Égalisation des prix chez Maxi.
- Market place sur Facebook.
- Les friperies.
- Liquidation Marie à Joliette.
- Boom Liquidation à Joliette.
- MLC Liquidation à Saint-Thomas.
- Banque alimentaire : Provision Compassion à Rawdon.

Ça arrive à tout le monde d'être mal pris : ne pas hésiter à demander de l'aide !



Quelques applications pratiques :

- Application Reebie ou Flip : Tous les circulaires en ligne, permet de comparer rapidement les prix.
- Food Hero IGA : 25 à 60% de rabais sur les produits en surplus pour diminuer le gaspillage.
- GoGoupons.ca : Impression de coupons rabais. Coupons avec le logo du Québec.
- Essence Québec : Pour connaître le prix de l'essence des stations environnantes.
- Les cartes de points tel que Métro



Avec les animatrices d'Aux bonheurs des aînés, on peut parler de tout : sa famille, ses ennuis, ses amis, son conjoint, ses peurs, ses joies, ses revenus, etc.

Connaissez-vous le syndrome confusionnel ?

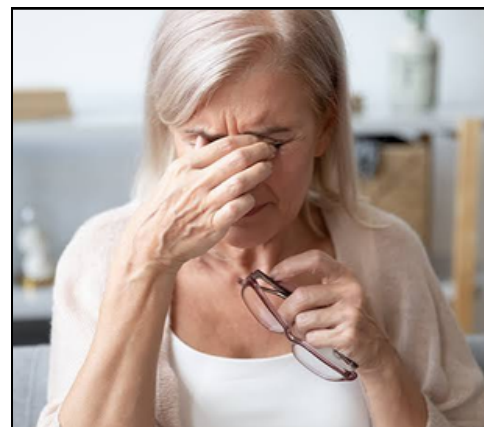
C'est quoi ?

Le syndrome confusionnel est plus fréquent chez les personnes âgées. C'est une raison fréquente pour laquelle les membres de la famille des personnes âgées demandent de l'aide au médecin ou à l'hôpital. Environ 15 à 50 % des personnes âgées connaissent un syndrome confusionnel à un moment donné d'une hospitalisation. Ne soyez donc pas tout de suite inquiet d'avoir des pertes de mémoire !

Causes possibles du syndrome confusionnel

Chez les personnes âgées, le syndrome confusionnel peut être induit par toute condition qui provoque un syndrome confusionnel chez les personnes plus jeunes. Mais il peut également être induit par des affections moins graves, comme :

- La déshydratation
- Une infection des voies urinaires, la grippe ou une carence en thiamine ou en vitamine B12
- La douleur
- La rétention urinaire ou constipation sévère
- La privation sensorielle, qui peut survenir chez des personnes qui sont socialement isolées ou qui ne portent pas leurs lunettes ou leurs appareils auditifs
- Le manque de sommeil
- Le stress (tout type)
- Diverses infections légères, telles qu'une infection urinaire



Il faut donc prendre le temps de bien analyser et de bien diagnostiquer votre état de santé ou celle de votre proche avant de sauter trop vite aux conclusions.

Médicaments : Les personnes âgées sont beaucoup plus sensibles aux effets de nombreux médicaments et drogues. Chez les personnes âgées, les médicaments qui touchent le fonctionnement du cerveau, comme les sédatifs, sont la cause la plus fréquente de syndrome confusionnel. Cependant, les médicaments qui n'affectent normalement pas la fonction cérébrale, y compris la plupart des médicaments en vente libre (particulièrement les antihistaminiques) peuvent également le provoquer. Les personnes âgées sont plus sensibles aux effets anticholinergiques de bon nombre de ces médicaments. Un de ces effets est la confusion.

Changements liés au vieillissement dans le cerveau : Le syndrome confusionnel se produit le plus souvent chez les personnes âgées, en partie parce que certaines modifications cérébrales induites par le vieillissement les y prédisposent. Par exemple, les personnes âgées ont tendance à avoir moins de cellules cérébrales et des niveaux inférieurs d'acétylcholine, une substance qui permet aux cellules cérébrales de communiquer entre elles. Tout stress (dû à un médicament, une maladie, ou une situation de vie telle qu'un déménagement, une situation financière précaire, un changement dans la vie de ses enfants ou petits-enfants, un deuil, etc.), qui provoque une diminution plus importante du niveau d'acétylcholine, peut rendre le fonctionnement du cerveau plus difficile. Par conséquent, chez les personnes âgées, ces stress prédisposent particulièrement au syndrome confusionnel. En résumé, le stress, c'est mauvais pour le cerveau !

Avant de sauter à la conclusion sur votre santé ou celle d'un ou d'une proche, pensez à faire vérifier toutes les autres possibilités. Vous pensez peut-être rapidement à l'Alzheimer, mais ce pourrait être un syndrome confusionnel PASSAGER !

Source : Merck et les Manuels Merck.

NOUVELLE
DATE



Au Parc Armand-Desrochers, à Crabtree
le jeudi 1er octobre de 13h00 à 16h00



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 AU PARC :

Un cercle de tricoteuses

Le local d'Aux bonheurs des aînés
ne sera pas ouvert ce jeudi.
Les activités se tiendront au parc.



Peinture sur roches



Une "matinée" musicale
avec Catherine

Passez au parc nous voir!!

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 !

Nouvelle heure

Mardis 10h00 à 10h45

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.

Jeudis 13h30 à 14h15

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

Jeudis 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 de lecture

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



Mercredis 13h30 à 15h30

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 des sujets qui vous inspirent ou vous tient à coeur...

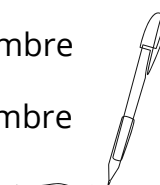


Lundis 10h00 à 11h30
au local d'Aux bonheurs

19 octobre

16 novembre

14 décembre



Club des artistes spéciaux

Ateliers d'initiation au pastel pour tous
Mercredi 4 novembre en après-midi.
Matériel fourni



Cafés rencontres

Les mardis, une fois par mois



20 octobre 2026 : Vos trucs pour vieillir
en santé
13h30 au local d'Aux bonheurs

10 novembre 2026 : Avoir de l'audace,
goûter à tout!
13h30 au local d'Aux bonheurs



Viande d'original, de castor,
d'ours ?
Fruit du dragon, longane,
figues ?

Activités et sorties à venir

Inscription obligatoire pour toutes les randonnées et les sorties!



Au jardin des noix

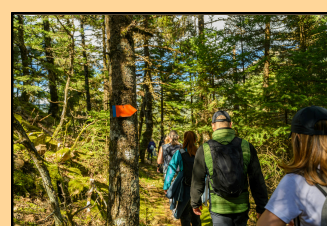
**Mardi 6 octobre
en PM**



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

Boucle Saint-Esprit

**Mardi 3 novembre
en PM**



Sentier d'environ 5.1 km
situé à L'Épiphanie



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

Activités réservées aux FEMMES

Fabrication de jardinières en macramé

**Mercredi 21 octobre
en AM**

Fabriquez votre jardinière en macramé avec les bons conseils de Sylvie Lavallée et de Christiane Plourde

Au local d'Aux bonheurs



Film : Moi, belle et jolie

**Lundi 9 novembre
en PM**

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

Au local d'Aux bonheurs



Conférences à venir

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.

Conférences pour femmes

La bienveillance à plein régime

Mardi 17 novembre en PM
au local d'Aux bonheurs



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

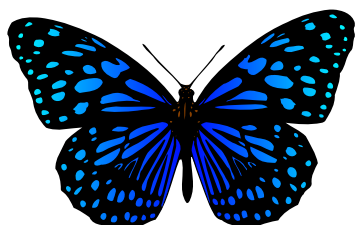
Lundi 23 novembre en PM
au local d'Aux bonheurs



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.



Conférences sur l'alimentation

Alimentation gagnante et astuces culinaires

Lundi 26 octobre en AM
au local d'Aux bonheurs

Par Julie DesGroseilliers

(nutritionniste, auteure, conférencière)



Retraités : Aménagement comestible et médicinal pour la retraite

Lundi 22 mars en PM
au local d'Aux bonheurs
Par Guillaume Pelland



Le défi alimentaire des aînés

Mardi 30 mars en PM
au local d'Aux bonheurs
Par Louise Lambert-Lagacé



Défi Pierre Lavoie

Nous avons besoin de vous comme bénévole!!

Date : 17 octobre 2026

Heure : 9h00 à 12h00

Lieu : Parc Armand-Desrochers à Crabtree



**Inscrivez-vous : 450-754-2348 ou
abdalanaudiere@gmail.com**

Venez marcher le défi de 5 km à Crabtree!!

Date : 17 octobre 2026

Échauffement : 9h45

Départ : 10h00

Lieu : Parc Armand-Desrochers à Crabtree



**Inscrivez-vous :
onmarche.com**

Présentation des 2 nouvelles employées

Élaina Longpré

Bonjour à tous!

Je suis nouvellement animatrice Aux bonheurs des aînés et je suis très heureuse de me joindre à l'équipe! Je suis présentement étudiante à l'université en ressources humaines. J'adore travailler avec les gens, discuter avec eux et surtout créer de beaux moments au quotidien.

J'ai toujours aimé le contact humain et je souhaite profiter de mon rôle pour vous accompagner, vous écouter, échanger avec vous et, je l'espère, apporter un peu de bonne humeur et de soleil dans vos journées! Je suis une personne souriante et toujours partante pour essayer de nouvelles choses.

Dans mes temps libres, j'adore les randonnées, les activités extérieures et voyager pour découvrir de nouveaux endroits.

J'ai très hâte de vous rencontrer, d'apprendre à vous connaître et de partager de beaux moments avec vous. Je serai responsable des ateliers d'espagnol avec Tina, du théâtre et des jeudis PM.



Élaina



Catherine Tremblay

Bonjour!

Moi, c'est Catherine. Je quitte le merveilleux royaume du Saguenay pour me lancer dans cette belle aventure, avec beaucoup d'enthousiasme!

Passionnée de musique, de cuisine, d'art et de tout ce qui me permet d'apprendre et de découvrir, j'ai eu la chance d'explorer différents domaines au fil des années. J'ai étudié en musique et en travail social.

Je suis une personne sociable et j'aime beaucoup les échanges humains. Je suis très heureuse de me joindre à vous tous et j'ai hâte d'apporter ma touche de couleur, de relever de nouveaux défis et surtout de faire votre connaissance!

Je serai responsable des matinées musicales, de l'impro, du Club des artistes et des chorales intergénérationnelles.

Au plaisir de vous rencontrer!
Catherine



Tous les couples, toutes les familles vivent des moments de tension, cependant toutes les personnes n'utilisent pas des comportements violents pour gérer leurs tensions. Tu peux demander de l'aide.

Centre d'accompagnement Lanaudois pour des relations respectueuses et égalitaires



Recyclage

Vous pouvez apporter :



boîtes d'œufs, goupilles de canettes, attaches à pain en plastique, cartouches d'encre d'imprimante vides, piles usées, 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 à temps plein :

Kaëly Lamontagne, Kathleen Quirion et Catherine Tremblay

Animatrices à temps partiel :

Rachel Jetté, Élina Longpré et Guylaine Joly

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

@ abdalanaudiere@gmail.com

🌐 www.auxbonheursdesaines.com

f Aux Bonheurs des Aînés Lanaudière

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

