



Le P'tit Bonheur

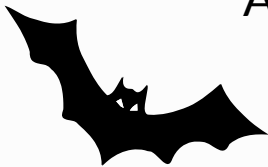


Aux bonheurs des aînés Lanaudière

Volume 7 Numéro 1

Dîner communautaire d'Halloween Mardi 28 octobre à midi

Au Centre Gervais-Desrochers à Crabtree



Contribution volontaire à l'entrée

Venez
déguisé!!

Vous ne pouvez vous déplacer ?

Appelez-nous sans hésiter ! Nous vous trouverons du covoiturage.

Au menu :

soupe repas,

plateau de fromages et charcuterie,

pains, œufs mimosa

Et un bon dessert maison !



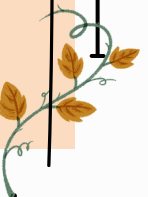
Jeux et prestation de la
chorale d'Aux bonheurs!

Une petite surprise
vous attend !



Plus d'heures d'ouverture
pour plus d'accessibilité !

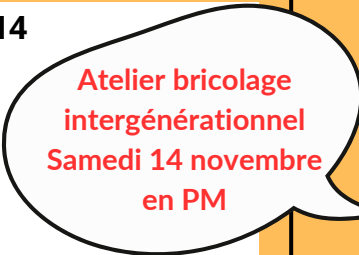
Aux bonheurs des aînés
sera dorénavant **ouvert**
du lundi au jeudi
de 9h00 à 12h00
et de 13h00 à 16h00



Octobre 2025

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
29 10h30 Cours d'anglais 16h Tour du bloc	30 10h30 matinée musicale 11h Club de marche St-Paul Livraison du bulletin d'octobre-novembre	1 9h30 Cours d'informatique 11h Club de marche Ste-Marie-Salomé 13h30 Club des artistes Livraison du bulletin d'octobre-novembre	2 9h15 espagnol débutant 10h30 espagnol intermédiaire 11h Club de marche Crabtree 13h30 Club de marche St-Thomas 13h30 Tricot, jeux, billard	3 Atelier bricolage intergénérationnel Samedi 4 octobre en PM
6 10h30 Cours d'anglais PM Conférence Cancer Lanaudière 16h Tour du bloc	7 10h30 matinée musicale 11h Club de marche St-Paul 15h Événement JANETTE BERTRAND	8 9h30 Cours d'informatique 11h Club de marche Ste-Marie-Salomé 13h30 Club des artistes	9 9h15 espagnol débutant 10h30 espagnol intermédiaire 11h Club de marche Crabtree 13h30 Club de marche St-Thomas 13h30 Tricot, jeux, billard	10 FERMÉ
13 FERMÉ Congé férié	14 10h30 matinée musicale 11h Club de marche St-Paul PM Randonnée Boucle du Bois Brûlé	15 9h30 Cours d'informatique 11h Club de marche Ste-Marie-Salomé 13h30 Club des artistes	16 9h15 espagnol débutant 10h30 espagnol intermédiaire 11h Club de marche Crabtree 13h30 Club de marche St-Thomas 13h30 Tricot, jeux, billard	17 Défi Pierre Lavoie Crabtree samedi 18 octobre en AM
20 10h30 Cours d'anglais 10h30 groupe d'écriture PM Conférence cannabis 16h Tour du bloc	21 11h Club de marche St-Paul PM Visite guidée Maison Bélisle	22 9h30 Cours d'informatique 11h Club de marche Ste-Marie-Salomé 13h30 Club des artistes	23 9h15 espagnol débutant 10h30 espagnol intermédiaire 11h Club de marche Crabtree 13h30 Club de marche St-Thomas 13h30 Tricot, jeux, billard	24 FERMÉ
27 10h30 Cours d'anglais 16h Tour du bloc	28  12h Dîner d'Halloween	29 9h30 Cours d'informatique 11h Club de marche Ste-Marie-Salomé 13h30 Club des artistes 13h30 Club de lecture	30 9h15 espagnol débutant 10h30 espagnol intermédiaire 11h Club de marche Crabtree 13h30 Club de marche St-Thomas 13h30 Tricot, jeux, billard	31 FERMÉ

Novembre 2025

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 10h30 Cours d'anglais PM Jouons du Djembé 16h Tour du bloc	4 10h30 matinée musicale 11h Club de marche St-Paul PM Café rencontre Le droit de rêver	5 9h30 Cours d'informatique 11h Club de marche Ste-Marie-Salomé 13h30 Club des artistes	6 9h15 espagnol débutant 10h30 espagnol intermédiaire 11h Club de marche Crabtree 13h30 Club de marche St-Thomas 13h30 Tricot, jeux, billard	7 FERMÉ
10 10h30 Cours d'anglais 16h Tour du bloc	11 10h30 matinée musicale 11h Club de marche St-Paul PM Randonnée sentier Louis Philippe	12 9h30 Cours d'informatique 11h club de marche Ste-Marie-Salomé 13h30 Club des artistes	13 9h15 espagnol débutant 10h30 espagnol intermédiaire 11h Club de marche Crabtree 13h30 Club de marche St-Thomas 13h30 Tricot, jeux, billard	14  Atelier bricolage intergénérationnel Samedi 14 novembre en PM
17 10h30 Cours d'anglais 10h30 groupe d'écriture 16h Tour du bloc	18 10h30 matinée musicale 11h Club de marche St-Paul	19 9h30 Cours d'informatique 11h club de marche Ste-Marie-Salomé 13h30 Club des artistes	20 9h15 espagnol débutant 10h30 espagnol intermédiaire 11h Club de marche Crabtree 13h30 Club de marche St-Thomas 13h30 Tricot, jeux, billard	21 FERMÉ
24 10h30 Cours d'anglais 16h Tour du bloc	25 10h30 matinée musicale 11h Club de marche St-Paul PM Atelier de cuillères	26 9h30 Cours d'informatique 11h Club de marche Ste-Marie-Salomé 13h30 Club des artistes 13h30 Club de lecture	27 9h15 espagnol débutant 10h30 espagnol intermédiaire 11h Club de marche Crabtree 13h30 Club de marche St-Thomas 13h30 Tricot, jeux, billard	28 FERMÉ

L'assemblée générale annuelle et le dîner de Noël seront le jeudi 11 décembre. Vous pouvez déjà réserver cette date à votre agenda !



Club des artistes

Que ce soit pour commencer une peinture, un dessin, une sculpture, ou pour poursuivre une de vos créations déjà entamées, venez créer Aux bonheurs des aînés ! Nous pouvons fournir certains accessoires d'art.

Tous les mercredis

De 13h30 à 15h30 au local d'Aux bonheurs



Inscription 450-754-2348 abdalanaudiere@gmail.com

Sortie culturelle à la Maison Bélisle

Située au cœur du Vieux-Terrebonne, la Maison Bélisle est la plus ancienne maison préservée du Vieux-Terrebonne. La Nouvelle Société y propose une exposition permanente au rez-de-chaussée intitulée L'Histoire avec un grand... T! Nous aurons une visite guidée et une collation.

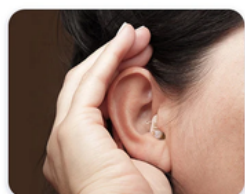


mardi 21 octobre en après-midi

Inscription obligatoire

Batteries pour appareil auditif

Magazines de jardinage en bon état



Une membre a des batteries pour appareil auditif no 10 à donner.

Une autre membre a conservé 5 années de magazines de jardinage avec de précieux conseils et souhaite les offrir à quelqu'un de passionné.



Faites-nous signe. 450-754-2348

Utiliser un déambulateur pour prévenir les chutes

Mme Lucille Boucher, membre d'Aux bonheurs des aînés et résidente de Saint-Paul, nous a partagé son expérience positive du déambulateur. Grâce à son déambulateur, elle se sent libre et autonome. Elle peut continuer à faire ses activités quotidiennes. Avec l'aide de sa canne et son déambulateur, elle se sent rassurée. Mme Boucher témoigne que ce n'est pas le regard des autres sur son déambulateur ou sur elle qui la gêne.



Il faut plutôt que la personne accepte soi-même qu'elle est rendue là, qu'elle en a besoin. Mme Boucher considère son déambulateur comme un atout dans son quotidien. Il lui permet de garder son indépendance et de rester active.

Vieillir à domicile le plus longtemps possible

Mme Gaétane Chayer, membre d'Aux bonheurs des aînés et résidente de Saint-Paul, nous partage elle aussi son expérience positive avec le déambulateur. Elle explique que d'avoir un déambulateur lui permet de continuer à faire de longues marches et lui apporte de la liberté. Son déambulateur lui permet de marcher de longue distance en restant en sécurité. Elle apprécie le confort qu'il lui apporte lorsqu'elle veut se reposer puisqu'elle peut s'y asseoir. Elle utilise à la fois sa canne et son déambulateur, ce qui facilite ses déplacements.



Elle recommande de bien choisir son déambulateur et de prendre un modèle léger. Gaétane ne se préoccupe pas non plus de l'opinion des autres et trouve que les gens sont souvent bienveillants envers elle. Elle encourage toute personne qui en a besoin de s'en servir et de continuer à participer aux merveilleuses activités offertes dans la communauté.



“J’ai besoin d’un transport, comment ça fonctionne?”

Vous pouvez utiliser le service de transport dès que vous êtes membre. Pas besoin de l’utiliser régulièrement. Vous pouvez l’utiliser une fois de temps en temps. Pour un rendez-vous en ophtalmologie ! Parce que vous ne conduisez pas le soir ou sur une trop longue distance.

1. **Vous téléphonez Aux bonheurs des aînés au 450-754-2348.** (2 jours minimum avant la date du transport si possible.)
2. **Vous donnez les informations de votre demande : la date, l’heure et l’endroit de votre rendez-vous médical ou de votre sortie désirée** (épicerie, visite d’amiE, magasinage, ou autre. **Tous les motifs sont acceptés.** Nous offrons des transports de jour, de soir et la fin de semaine, selon vos besoins.)
3. **Vous recevrez un retour d’appel de la responsable des transports accompagnements. Elle vous donnera le nom du ou de la bénévole qui effectuera le transport.**

Le jour de votre transport

1. Le ou la bénévole se rend chez vous et débarque de la voiture pour vous aider à vous déplacer au besoin.

1. En arrivant sur les lieux prévus, le ou la bénévole vous accompagne dans la salle d’attente pour le rendez-vous, ou bien vous aide avec votre épicerie, ou bien reste dans la voiture selon votre demande.
2. Au retour à votre domicile, vous donnez le montant prévu au bénévole ou à la bénévole.

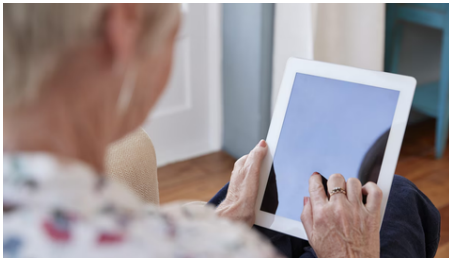


Informations générales

1. Vous devez être membre de l’organisme pour bénéficier du service.
2. Nous couvrons la région de Lanaudière uniquement. Nous n’allons pas à Montréal ou à Trois-Rivières par exemple.
3. Si vous désirez donner du pourboire, cet argent sera perçu comme contribution volontaire à l’organisme.
4. Si vous voulez arrêter à la pharmacie, à l’épicerie, à la banque, etc., il y aura un ajout de 2\$ par arrêt supplémentaire.
5. Au CHRDL, le stationnement est gratuit. Votre bénévole possède une vignette. Toutefois, s’il y avait des frais de stationnement (tel que parcomètre ou autres), ils sont à votre charge.

Pour toute information : appelez-nous ! Il nous fera plaisir de vous aider !

Soutien informatique **individuel**



Notre équipe offre des services de soutien informatique individuel pour répondre à vos questions personnalisées.

Vous aimeriez libérer l'espace de votre stockage, faire un appel vidéo, changer de fond d'écran, prendre rendez-vous en ligne, acheter sur Amazon, etc. Sur votre cellulaire, votre portable ou votre tablette.



**Appelez-nous au 450-754-2348
pour prendre un rendez-vous !**

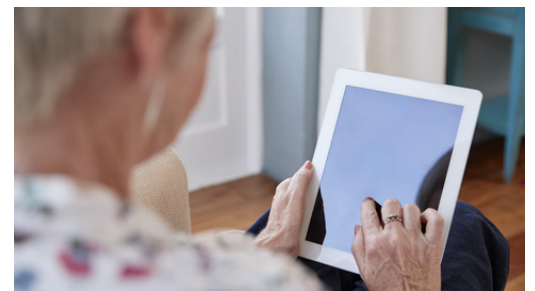
Cours d'informatique **en petit groupe**

Les mercredis de 9h30 à 11h30

1er octobre : Initiation au cellulaire
8 octobre : Initiation à la tablette
15 octobre : Courriels et messagerie
22 octobre : Facebook et Messenger
29 octobre : Zoom
5 novembre : Google Maps

12 novembre : Sécurité et éthique sur Internet

19 novembre : Les applications de rencontres ♥



Vous pouvez vous inscrire à un seul des cours
ou vous inscrire à tous les cours.

Pour tous les niveaux ! débutant ou intermédiaire

Nouveau service du Club des tricoteuses

Avez-vous déjà entendu parler de Loose Ends ? C'est un organisme qui permet de terminer un tricot que l'un de vos proches aurait commencé mais n'aurait pas eu le temps de terminer avant son décès.



Aux bonheurs des aînés devient une maille (loop) de Loose Ends. Le Club des tricoteuses tentera de terminer un tricot, un crochet ou un autre projet qui vous est cher.

À titre d'exemple, ma mère tricotait des carreaux depuis des années pour faire un jeté mais la maladie d'Alzheimer a ralenti son projet. Lorsqu'elle est décédée en 2024, j'avais une grosse pile de carreaux tricotés. Les tricoteuses d'Aux bonheurs des aînés les ont assemblés et réparés et en ont fait un beau jeté pour mon père. Chaque fois que je le vois, je pense à elle et ça réchauffe mon cœur.



Si tout comme moi, vous avez un projet de tricot laissé en plan par un ou une proche parti trop vite, n'hésitez pas à nous contacter pour voir si nos bénévoles tricoteuses peuvent terminer le projet.

Vous pouvez aussi consulter :
www.looseends.org



Vous pouvez apporter la laine que vous n'utilisez plus. Les tricoteuses vont les utiliser pour faire des tuques, des mitaines, des bas et des couvertures pour les personnes en situation d'itinérance.



Notre ascenseur est maintenant en fonction !

Il est situé à l'arrière de la bâtisse. N'hésitez pas à l'utiliser pour venir aux activités ou pour nous demander un service.

Nouvelles bibliothèques de rue grâce à une subvention de la Caisse Desjardins

Fier partenaire



Après deux hivers sous les intempéries, les anciennes bibliothèques de rue étaient très abîmées. Elles sont maintenant refaites en composé plastique résistant. La Caisse Desjardins de Joliette et du centre de Lanaudière nous a offert une subvention pour la mise à niveau. Si vous aimez la lecture, si vous avez des livres à donner : c'est pour vous! Et pour tous les citoyens de la communauté, peu importe leur âge.

Vous pouvez prendre un livre, le lire et le rapporter, le garder, en apporter de nouveaux, les donner, les échanger. Les livres sont en libre-service dans les bibliothèques de rue.

Il y a actuellement 3 bibliothèques :

- à Crabtree, sur le terrain d'Aux bonheurs des aînés sur la 12e Rue
- à Sainte-Marie Salomé, à l'arrière de l'hôtel-de-ville, près du sentier rassembleur
- à Saint-Paul, dans le Boisé paulois, près du rond-point au bout de la rue Loranger.

Nous prévoyons faire l'installation de nouvelles bibliothèques de rue dans les prochaines semaines dans les autres municipalités.



Clubs de marche

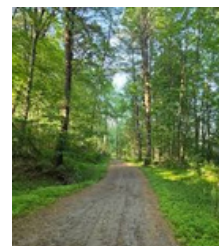


Les clubs de marche sont pour tous et toutes : rapide ou contemplatif. Il y a des personnes de toutes les formes physiques et nous nous adaptons pour accueillir tout le monde !

Venez à autant de fois que vous le voulez dans la semaine, peu importe votre lieu de résidence.

Mardis de 11h à 11h45 À Saint-Paul

Départ à l'entrée de l'Isle Vessot, du côté de Saint-Paul, près du Chemin du Vieux-Moulin.



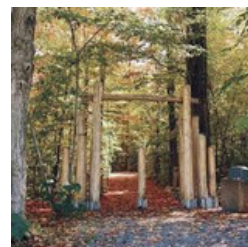
Mercredis de 11h à 11h45 À Sainte-Marie Salomé

Départ au stationnement de la Bibliothèque



Jeudis de 11h à 11h45 À Crabtree

Départ au stationnement au bout de la 5e avenue.



Jeudis de 13h à 13h45 À Saint-Thomas

Départ au stationnement du Centre communautaire



Lundis de 16h à 16h30 Le Tour du bloc

Départ de notre local. Nous pouvons aller vous chercher à la maison. Son nom le dit, on fait le Tour du bloc. Plus court que les clubs de marche et moins vite.

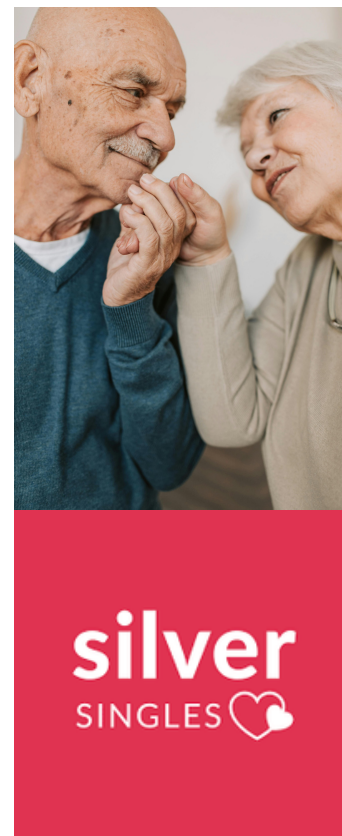
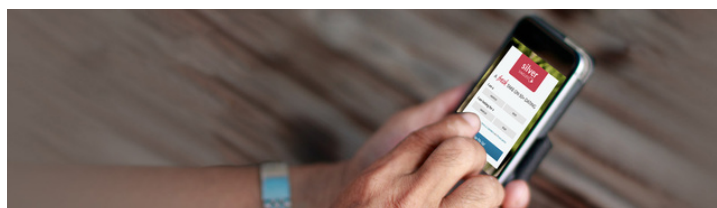
Pour vous encourager à marcher, toute personne se présentant à un club de marche, recevra une carte de fidélité aux clubs de marche d'Aux bonheurs des aînés ! Lorsque vous venez à un club de marche, on poinçonne votre carte. Au bout de 20 poinçons = une surprise !

Trouver l'amour

Il y a plusieurs applications de rencontres
pour tenter de trouver l'amour...
Comment fonctionne Tinder,
Facebook rencontre, Silver Singles, etc.

**Cours d'informatique
sur les applications de rencontre**

Mercredi 19 novembre à 9h30 au local



Cafés rencontre



Mardi 4 novembre en PM

Le droit de rêver

Pourquoi se limiter quand l'imaginaire
est plus proche de la réalité qu'on le
pense... À quoi rêvez-vous? Partir en
voyage? Écrire un livre?



Mardi 2 décembre en PM

Les situations familiales

Les beaux souvenirs de famille peuvent
être aussi présents que les moins bons.
Dans un espace sans jugements, venez
partager vos moments vécus en famille.



Les lundis Conférences



6 octobre 13h30 à 15h30

L'organisme **Cancer-Aide** nous parle des services offerts, des activités, des ressources disponibles pour les personnes atteintes d'un cancer, etc. Un invité ayant guéri de son cancer partagera son parcours.



20 octobre 14h30 à 16h

Le pharmacien viendra nous entretenir de l'**usage thérapeutique du cannabis** : quelle est la différence entre THC et CBD, est-ce que cela aide ou non en cas de douleur, est-ce que le cannabis peut aider au sommeil, etc.



24 novembre 13h30 à 15h30

Enjeux et choix en fin de vie : Aide médicale à mourir et sédation. Conférence offerte par la Maison en soins palliatifs Adhémar Dion

Ateliers de bricolage en collaboration avec la bibliothèque de Saint-Thomas

**Samedi 4 octobre
10h à midi**

Fabrication d'un journal pour écrire ses souvenirs, coller des photos ou autre.



**Samedi 15 novembre
10h à midi**

Fabrication de marque-pages à offrir en cadeaux de Noël





Prévenir l'Alzheimer ? La musique peut aider !



La musique est stimulante pour notre cerveau, car elle réactive les capacités neuronales, en faisant resurgir les souvenirs enfouis. Le fait de devoir se rappeler les paroles permet également de travailler la mémoire. Jouer ou danser en rythme est excellent pour la coordination et la concentration ! Sans compter que ces activités maintiennent les liens et la sociabilité. La musique permet qu'on l'écoute ou qu'on la pratique, d'activer de nombreuses zones du cerveau : mémoire, créativité, concentration, coordination; mais aussi communication pour être en rythme avec les autres chanteurs, danseurs ou instrumentistes... Elle aide également à améliorer la santé morale et psychique, et ainsi parfois à lutter contre la dépression.

Atelier de percussions

Lundi 3 novembre en PM



Mon Afrique À Lanaudière

Avec deux animateurs de l'organisme Mon Afrique dans Lanaudière, nous aurons la chance d'apprendre à jouer du tam-tam sur des rythmes africains! Venez vivre l'expérience de faire des harmonies avec des percussions!



Atelier de cuillères

Mardi 25 novembre en PM



Accompagné de Pierre Rondeau, membre d'Aux bonheurs, nous gignerons sur des chansons traditionnelles avec l'instrument le plus accessible :

la cuillère !

Venez taper du pied et vous éclater !



Randonnées d'automne

Covoiturage et collation offerte. Les randonnées sont en début d'après-midi. L'heure exacte vous sera transmise après votre inscription.

Mardi 14 octobre

Boucle du bois brûlé à Saint-Charles-Borromée

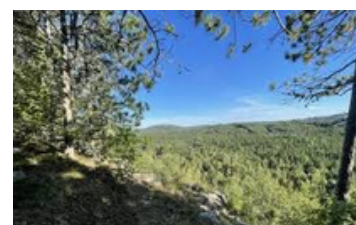
Boucle de 1,3 km et possibilité de marcher dans les rues avoisinantes qui longent la rivière l'Assomption



Mardi 11 novembre

Sentier rue Louis-Philippe à Lavaltrie

Randonnée de 2,1 km



Le grand DÉFI
PIERRE LAVOIE
PRÉSCRIT
PAR LES MÉDECINS
DU QUÉBEC

LA GRANDE MARCHÉ

5 KM

INSCRIVEZ-VOUS
ONMARCHÉ.COM
GRATUIT ET OUVERT À TOUS

DATE : samedi 18 octobre 2025
HEURE : échauffement à 9 h 30, départ à 10 h
LIEU : Parc Armand-Desrochers
Coin 17^e Rue et 2^e Avenue
Crabtree

FÉDÉRATION DES MÉDECINS OMNIPRATICIENS DU QUÉBEC
RioTinto
Québec
QUÉBECOR

Mettez à votre agenda la Grande marche du **GRAND DÉFI PIERRE LAVOIE**

Samedi 18 octobre

Pour être bénévole :
450-754-2348

Pour marcher, inscrivez-vous à :
onmarche.com

Départ à 10h00
Au Parc Armand-Desrochers

« L'importance des pauses actives pour la santé »



On connaît tous ces journées où l'on reste collé à notre chaise sans même s'en rendre compte. Cette tendance risque d'augmenter avec les nouvelles technologies. En réalité, **une personne peu active** qui reste assise plus de huit heures par jour **présente un risque de mortalité prématurée comparable à celui associé au tabagisme ou à l'obésité.**

Des chercheurs se sont demandé si une seule séance d'exercice peut remplacer les effets négatifs d'une longue période d'inactivité. Les résultats indiquent clairement qu'**une séance isolée d'exercice ne suffit pas à annuler les effets nocifs d'un mode de vie trop sédentaire sur le métabolisme.**

Adopter des habitudes simples qui permettent de limiter les effets du temps assis peut vraiment faire la différence dans notre quotidien : se lever pour boire de l'eau, marcher quelques minutes, bouger en téléphonant, ou encore effectuer une petite tâche ménagère. **Il est bon de se lever régulièrement et de bouger un peu.**

Les organismes de santé publique encouragent non seulement l'exercice régulier, mais devront aussi probablement inclure dans leurs directives **l'importance de prendre des pauses « actives »**. L'objectif demeure de pratiquer 150 à 300 minutes d'activité modérée par semaine afin d'augmenter les avantages pour la santé.



' Et vous, combien de temps passez-vous assis chaque jour sans bouger ?'



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

☎ 450-754-2348

@ abdalanaudiere@gmail.com

🌐 www.auxbonheursdesaines.com

📘 Aux Bonheurs des Aînés Lanaudière

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

Services de transport-accompagnement

Réservations par téléphone du lundi au jeudi de 9h à 12h et de 13h à 16h

Directrice générale : Julie Thériault

Coordonnatrice des services et animatrice : Chloé Wolfe Côté

Intervenante auprès des aînés : Valérie Douville

Animation à temps plein : Caroline Desjardins

Animatrices à temps partiel : Kaëly Lamontagne, Hélène Charette et Rachel Jetté



Vous avez un animal de compagnie et vous partez en voyage ?

Vous êtes malade et vous aimeriez que votre chien fasse une marche quotidienne ?

Il est possible d'être jumelé avec un ou une jeune qui viendra nourrir votre chat et nettoyer sa litière ou qu'un élève sorte votre chien pour une promenade.

Contactez nous pour des informations supplémentaires.

