

# Le P'tit Bonheur

Aux bonheurs des aînés Lanaudière

Volume 7 Numéro 4

## Dîner communautaire de la Saint-Valentin

**Mardi 10 février 2026 de 12h à 14h**

**Au Centre communautaire  
Gervais-Desrochers de Crabtree**

Contribution volontaire à l'entrée.

Il n'est pas obligatoire de donner de l'argent.

Si votre budget est serré ce mois-ci, venez quand même !

Nous recevons des subventions  
pour vous accueillir !

*Célébrons l'amour  
de soi et des personnes qui  
nous entourent !*



**Concours de photo de Saint-Valentin**  
Pour participer, envoyez par courriel  
un "selfie" d'une personne que vous aimez...

À gagner : carte cadeau !  
[abdalanaduriere@gmail.com](mailto:abdalanaduriere@gmail.com)



**Repas fait maison : vol-au-vent  
au poulet et verrine aux pommes  
et vanille**

Menu pour personnes diabétiques  
ou sans gluten possible

**Pour plus d'info et inscription : 450-754-2348**

[abdalanaduriere@gmail.com](mailto:abdalanaduriere@gmail.com)

**Il reste des places dans  
plusieurs cours de  
mise en forme!!!**

- Stretching du vendredi à 10h30
- Yoga du mercredi à 9h00
- Cardio muscu du mardi à 9h00
- Qi gong du jeudi à 10h30
- Yoga du jeudi à 15h00



# Février 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 9h30 Cours d'informatique  EN PM : local FERMÉ ÉQUIPE EN FORMATION	3 10h30 matinée musicale 11h Club de marche St-Paul  13h30 café rencontre	4 10h Atelier d'anglais 11h Club de marche Ste-Marie-Salomé  13h30 Club des artistes + Aquarelle	5 9h 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 9h30 Cours d'informatique	10 12h00 dîner St-Valentin  	11 10h Atelier d'anglais 11h Club de marche Ste-Marie-Salomé  13h30 Club des artistes	12 9h 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 9h30 Cours d'informatique 10h Groupe d'écriture  PM Conférence fiscalité aînés  Soirée Hitster MDJ	17 AM Céramique Café Joliette 10h30 matinée musicale 11h Club de marche St-Paul	18 10h Atelier d'anglais 11h Club de marche Ste-Marie-Salomé  13h30 Club des artistes + Peinture à numéros	19 9h 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 9h30 Cours d'informatique	24 10h30 matinée musicale 11h Club de marche St-Paul  13h30 Raquette Parc Nature St-Jacques	25 10h Atelier d'anglais 11h Club de marche Ste-Marie-Salomé  13h30 Club des artistes 13h30 Club de lecture	26 9h 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
2 AM Activité musique avec vos petits-enfants	3 10h30 matinée musicale 11h Club de marche St-Paul  13h30 café rencontre	4 10h Atelier d'anglais 11h Club de marche Ste-Marie-Salomé  13h30 Club des artistes	5 9h 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

# Mars 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 AM Activité musique petits- enfants	3 10h30 matinée musicale 11h Club de marche St-Paul 13h30 café rencontre	4 10h Atelier d'anglais 11h Club de marche Ste-Marie-Salomé 13h30 Club des artistes	5 9h 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 9h30 Cours d'informatique 13h30 Body Perc	10 10h30 matinée musicale 11h Club de marche St-Paul	11 10h Atelier d'anglais 11h Club de marche Ste-Marie-Salomé 13h30 Club des artistes	12 9h 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 9h30 Cours d'informatique 10h Groupe d'écriture	17 10h30 matinée musicale 11h Club de marche St-Paul 13h30 Évasion Lanaudière	18 10h Atelier d'anglais 11h Club de marche Ste-Marie-Salomé 13h30 Club des artistes	19 9h 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 AM Atelier de Cuisine Santé
23 9h30 Cours d'informatique 13h30 Conférence La colère	24 10h30 matinée musicale 11h Club de marche St-Paul 13h30 Marche à L'Île Lebel	25 10h Atelier d'anglais 11h Club de marche Ste-Marie-Salomé 13h30 Club des artistes 13h30 Club de lecture	26 9h 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
30 9h30 Cours d'informatique	31 10h30 matinée musicale 13h30 Cinéma bla bla	1 10h Atelier d'anglais 11h Club de marche Ste-Marie-Salomé 13h30 Club des artistes	2 9h et 10h30 Ateliers d'espagnol 11h Club de marche Crabtree 13h30 Club de marche St-Thomas 13h30 Tricot, jeux, billard 15h30 Tour du bloc	3 FERMÉ

## Activités hivernales

Venez prendre l'air avec nous et sentir vos joues rougir !

**Veuillez noter que pour chacune des activités hivernales, du covoiturage sera organisé. Prêt d'équipement possible et gratuit pour les activités de raquette et de ski de fond. Pour chacune des activités, il y aura des sous-groupes de différentes formes physiques, bienvenue à toutes et à tous!**



**Raquette au Parc Nature de Saint-Jacques**  
Mardi 24 février en PM



**Marche au Parc de l'Ile-Lebel à Repentigny**  
Mardi 24 mars en PM

## Sorties culturelles

### Café céramique

**Mardi 17 février en avant-midi**

Une expérience conviviale pleine  
de créativité !



### Jeu d'évasion

**Mardi 17 mars en après-midi**

Faire aller ses méninges dans des décors  
réalistes, résoudre des énigmes pour  
réussir à s'évader du jeu !



## Les problèmes d'alcool et de cannabis restent tabous chez les 50 ans et plus

Une infime fraction de ceux qui ressentent un besoin d'aide consulte un professionnel, selon un sondage. Parler de sa consommation d'alcool ou de cannabis est tabou chez les Québécois et Québécoises de 50 ans et plus. Selon un sondage mené pour l'Association pour la santé publique du Québec (ASPBQ), seuls 2 % de ceux qui ressentent un besoin d'aide pour leur consommation d'alcool consultent un professionnel, un chiffre qui s'établit à 7 % chez ceux s'inquiétant de problèmes liés au cannabis.

« Même si le cannabis est légalisé depuis 2018 au Canada, c'est quand même une substance qui a longtemps eu mauvaise presse. Et les personnes de 50 ans et plus ont été particulièrement exposées à des messages stigmatisants à son sujet », explique Alexane Langevin, chargée de projet en substances psychoactives à l'ASPBQ.



D'ailleurs, bien que la consommation d'alcool soit davantage banalisée, la dépendance à cette substance demeure stigmatisée, poursuit-elle. « Ça peut faire peur d'être associé à cette problématique qui est encore mal comprise. »

Le sondage a été mené en ligne par la firme Léger pour le compte de l'ASPBQ, du 13 au 27 novembre 2024, auprès de 654 Québécois de 50 ans et plus ayant consommé de l'alcool ou du cannabis au cours des 12 derniers mois.

Les discussions sur les effets et les risques de l'alcool et du cannabis chez les membres de cette tranche d'âge doivent être normalisés, affirme Mme Langevin. « En vieillissant, notre corps se met à métaboliser différemment les substances. On peut prendre beaucoup plus de temps à éliminer une substance, ce qui fait que son effet peut être parfois plus fort et durer plus longtemps », explique-t-elle.



Avec l'âge, les gens prennent d'ailleurs souvent plus de médicaments d'ordonnance, note Alexane Langevin, et ceux-ci peuvent interagir avec l'alcool ou le cannabis. « Mais, souvent, on ne connaît pas ces effets. Puis, on augmente, sans le savoir, nos risques d'effets secondaires, comme la perte de coordination pouvant entraîner des chutes, mais aussi des interactions qui pourraient amplifier ou réduire l'effet d'un médicament », dit-elle. D'après le sondage, 45 % des répondants qui consomment du cannabis disent en prendre parfois ou souvent avec des médicaments prescrits. Près de la moitié des personnes interrogées disent combiner alcool et médicaments. « Certains pensent qu'il vaut moins la peine de prévenir à cet âge. Mais il n'est jamais trop tard pour améliorer la qualité de vie. »

Article publié dans *Le Devoir* le 20 novembre 2025, par la journaliste Florence Morin-Martel

**Votre consommation d'alcool ou de drogues ou vos habitudes de jeu vous inquiètent et occupent une grande place dans votre vie ? Vous causent des problèmes de santé : douleurs, dépression, anxiété, insomnie, pensées suicidaires ? Des problèmes familiaux : conflits, séparation, difficultés avec les enfants ? Des problèmes financiers : dettes ?**

**Vous voulez comprendre et aider un membre de votre entourage, enfant, parent, ami ou autre, au sujet de sa consommation ou de ses habitudes de jeu ?**

# Mot d'au revoir à Caroline Desjardins

C'est avec beaucoup de tristesse que nous vous annonçons le départ de Caroline Desjardins.

En décembre, Caroline a pris la décision de retourner aux études à temps plein à compter de février. Nous aurions aimé l'accompagner mais il n'était pas financièrement possible pour l'organisme de payer 2 animateurs en même temps en janvier (Caroline et le nouveau Pascal Olivier en formation.) Il y a des décisions très difficiles à prendre en conseil d'administration.

Nous tenons à souligner les 4 belles années que Caroline a passé Aux bonheurs des aînés à animer les matinées musicales, les ateliers d'anglais, les cours d'informatique, le théâtre et tout plein d'autres de belles activités.

Son entrain, sa créativité, sa couleur bien personnelle vont nous manquer. On lui souhaite beaucoup de chance et de bonheurs dans sa nouvelle passion.



## Pascal Olivier Peloquin Nouvel animateur

C'est avec honneur et gratitude que je commence mon année 2026 avec vous. Mes nombreux voyages, aventures et métiers m'ont permis de découvrir qu'il n'y a rien de plus important que la connexion humaine, le partage, l'amour de vivre ensemble! C'est exactement ce qui se passe ici, Aux bonheurs des aînés, avec cette famille remplie d'authenticité !

Déjà, je vous remercie pour votre accueil.

Musicien, cuisinier, épicurien et grand voyageur, je suis en quête perpétuelle de créations! Amoureux des plantes, des meubles antiques, des dirty Martinis et d'environ tout ce qui touche le plaisir, j'adore découvrir et explorer. Certains et certaines comprendront rapidement que je suis "une mémère", un vrai moulin à paroles!!! J'habite présentement à Rawdon avec ma copine Ann-Sophie et je soufflerai 35 bougies en décembre prochain. Je suis amateur de yoga, de jeux de société et serai toujours intéressé à entendre vos histoires.

Je vous souhaite à tous et à toutes une année remplie de douceur, de passion, de plaisir et bien sûr, de santé! Au plaisir de vous rencontrer,

*Pascal Olivier Peloquin*

# 10 signes avant-coureurs de la maladie d'Alzheimer

Texte proposé par Mme Lisette Beaupré, membre de Saint-Paul

Voici 10 signes avant-coureurs de la maladie d'Alzheimer pouvant vous alerter que vous ou l'un de vos proches en êtes atteints. **Pour les experts, un signe n'est pas plus important ou inquiétant que les autres. Il faut identifier s'il se répète et s'il devient un problème pour un proche.**

## 1- Perte d'intérêt :

Perdre l'envie de passer du temps avec ses proches ou de faire des activités.

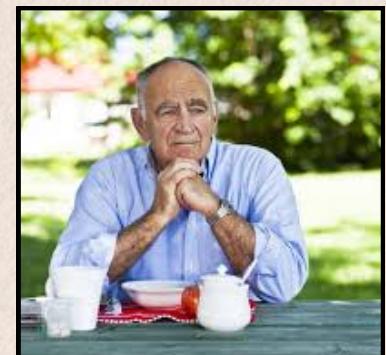


## 2- Objets égarés :

Ranger des objets dans des endroits inusités, comme sa télécommande dans le réfrigérateur ou ses lunettes dans le four.

## 3- Confusion dans le temps et l'espace :

Ignorer le jour de la semaine ou se perdre dans un endroit connu.



## 5- Difficultés avec les tâches courantes :

Oublier comment faire une tâche pourtant quotidienne, comme s'habiller ou cuire un oeuf.



## 6- Chiffres incompréhensibles :

Avoir de la difficulté à gérer ses finances ou à comprendre la nature ou la fonction des chiffres.

## 7- Manque de jugement :

Ne pas reconnaître un problème médical évident ou ne pas s'habiller assez chaudement en plein hiver.

## 8- Problèmes de langage :

Oublier des mots ou les remplacer par d'autres et ne pas réussir à tenir une conversation.

## 9- Troubles de mémoire :

Oublier des membres de votre famille ou ne pas retenir de nouvelles informations.

## 10- Troubles de la vue et de la motricité :

Ne pas voir certains objets en marchant ou avoir de la difficulté à placer un objet sur une table.

(Résumé d'un article publié dans le Journal de Québec par Hugo Duchaine, vendredi, le 28 novembre 2025, à 15 :30, article que j'ai lu sur ma tablette.)

**Vous souhaitez en parler avec une personne de confiance : l'équipe d'Aux bonheurs des aînés est là pour vous ! On ne se met pas la tête dans le sable. Mais on ne se met pas non plus sur la panique !**

Lisette Beaupré, membre et Julie Thériault, directrice générale

# Cafés-rencontres

Animés par Hélène,  
nous vous offrons un sujet par rencontre  
avec collation et café.



Développe ta capacité  
à aimer



Café-rencontre  
Mardi 3 février  
13h30 au local

Travailler le  
lâcher-prise

Café-rencontre  
Mardi 3 mars  
13h30 au local

Venez jaser entre membres, vous  
donner des trucs, vous entraider,  
raconter vos bons coups.



## Récupérer les vieux stylos

Vous pouvez déposer vos vieux stylos à l'hôtel-de-ville de Crabtree.

Sauvons la planète ensemble! Un petit geste à la fois.



Voici les heures d'ouverture de l'hôtel de ville :

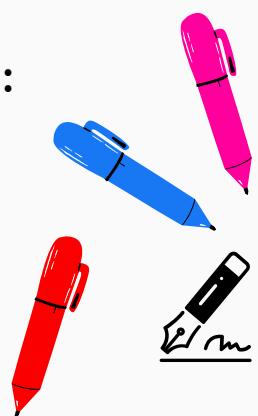
Lundi : 8h00-12h00 et 13h00-16h45

Mardi : 8h00-12h00 et 14h30-16h45

Mercredi : 8h00-12h00 et 13h00-16h45

Jeudi : 8h00-12h00 et 13h00-16h45

Vendredi : 8h00-12h00



Se joindre à des personnes qui partagent nos intérêts pour échanger, pour se donner des trucs, se faire de nouvelles connaissances... ça te dit ?

## Club des artistes



### Les mercredis PM

Chacun et chacune apporte son projet et on travaille dans une grande salle en toute convivialité. Dessin, aquarelle, peinture, fusain, pastel, peinture à numéro : il y a de tout !

Si vous n'avez pas de matériel :

nous pouvons vous en prêter !



## Club des tricoteuses

### Les jeudis PM

Laines et aiguilles fournies à ceux et celles qui n'en ont pas.

Des membres peuvent vous montrer à tricoter ou vous aider dans votre projet.

Les tricoteuses tricotent des tuques et des mitaines pour l'école, des couvertures pour les personnes défavorisées, etc.

Bienvenue à celles qui brodent ou qui font du crochet!



## Club de lecture

### Une fois par mois

Le dernier mercredi du mois



Vous aimez lire ? Vous avez envie de nous partager vos coups de cœur ? En toute simplicité, chacun et chacune apporte un livre qu'il ou elle a lu pendant le mois et qu'il souhaite faire découvrir aux autres.

Pas de livre à lire obligatoire. Tous les styles littéraires sont bienvenus!

## Club des bricoleurs

Vous êtes habile de vos mains ? Capable de réparer une marche, un tiroir, un robinet qui coule ? Vous avez envie de donner un coup de pouce Aux bonheurs des aînés ? Faites-nous signe... Dans une maison, il y a toujours un



petit keke chose à réparer !!!



Il y a déjà eu un Club de photo... Ça vous intéresserait qu'on le reparte ?

# Conférences d'informations

Les lundis après-midi au local



**Lundi 16 février : Fiscalité aînéEs avec l'ACEF**

Anne Plamondon de l'ACEF nous explique les possibilités fiscales pour les personnes de 55 ans et plus.



**Lundi 23 mars : La colère avec Julie**

La comprendre, la vivre, l'apaiser...

You pouvez participer à toutes les conférences en Zoom, dans le confort de votre domicile

Pas besoin d'être membre pour participer aux conférences ! Invitez un ou une ami.e! Cependant, il faut absolument s'inscrire **au 450 754-2348**.

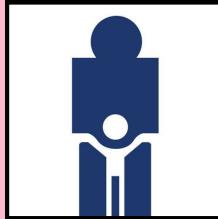
## Où faire faire son rapport d'impôts sans se ruiner

Trois organismes communautaires offrent des services d'impôts aux citoyens. Vous pouvez faire votre choix en fonction de vos préférences personnelles. Ces services sont tous fiables et économiques. En y faisant faire vos déclarations d'impôts, vous les soutenez dans leur mission communautaire.

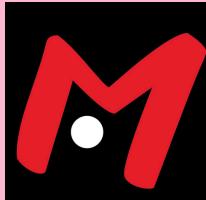


**Centre d'action bénévole Émilie-Gamelin**  
579-766-2005

Sur prise de RDV dès le 12 janvier  
Débute le 2 mars 2026, les lundis, mardis et mercredis  
20\$ fédéral et provincial



**Entraide pour la déficience intellectuelle du grand Joliette**  
De la mi-février à la fin avril  
Entre 15\$ et 40\$ selon vos revenus  
Lucie Houle : 450-839-6294



**Maison populaire : 450-759-7977**  
Session d'impôt gratuite pour les membres de la Maison Populaire.  
Vous pouvez devenir membre pour 25\$ par année.  
La Maison populaire fait aussi les impôts rétroactifs sur rendez-vous  
(20 \$ par année)  
<https://maisonpopulaire.org/>

## Revenus à la retraite

### Régime de pensions du Canada (RPC)

Saviez-vous qu'un mois après votre 64ième anniversaire, vous pouvez faire une demande de pension au Canada?

Donc, à partir de 65 ans, **toute personne aînée a droit à sa pension** individuelle, peu importe son état civil. Lors de la demande, vous devez spécifier le compte dans lequel vous voulez recevoir votre pension.

Toute personne, citoyenne canadienne, n'ayant jamais cotisé, c'est-à-dire n'ayant jamais eu un emploi sur le marché du travail, a droit à un maximum de 808,14\$/mois.

### Supplément de revenu garanti (SRG)

Le Supplément de revenu garanti SRG est un revenu supplémentaire mensuel non imposable versé aux aînés qui reçoivent la pension du Canada (RPC) à partir de 65 ans. Ce montant est, encore une fois, individuel.

Toute personne n'ayant jamais cotisé a droit à un maximum de 1065,47\$/mois.

Les personnes qui ont travaillé ont également droit au Régime de rentes du Québec (RRQ).

En conclusion, **toute personne aînée du Québec peut compter sur un revenu minimal de 1873,61\$/mois (RPC + SRG) après 65 ans.**

N'hésitez pas à vérifier votre admissibilité, tout le monde y a droit.

L'équipe d'Aux bonheurs des aînés peut vous accompagner dans les démarches pour obtenir un revenu mensuel auquel vous avez droit.

Aux Bonheurs des aînés est un endroit neutre. Les animatrices sont là pour vous écouter et vous accompagner dans toutes vos démarches !

*Kathleen Quirion, animatrice-intervenante*



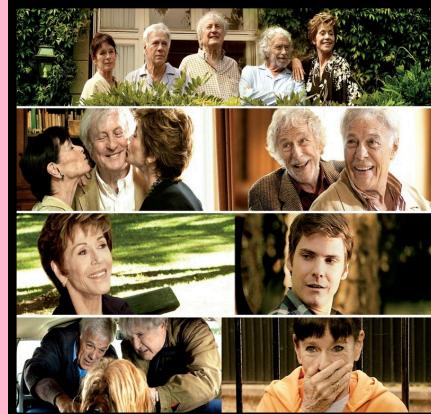
## Cinéma bla bla

On visionne le film dans nos locaux et l'on en jase ensemble après.

**Mardi 31 mars 13h30**

### Et si on vivait tous ensemble ?

Cinq amiEs liés par une solide amitié depuis plus de quarante ans décident de vivre tous et toutes ensemble pour éviter le CHSLD. Le projet paraît fou, mais...



## Les activités de musique



### Les cours de musique entre membres

Vous aimeriez apprendre à jouer d'un instrument de musique? Ou vous jouez d'un instrument et aimeriez partager vos connaissances dans le plaisir et non dans la performance? Contactez-nous, nous ferons les jumelages entre membres !



### Percussion corporelle

Lundi 9 mars en après-midi au local

Taper dans ses mains, claquer des doigts, frapper du pied; de façon coordonner, en groupe, avec un chef de groupe pour faire une mélodie. Venez essayer !



### Fabrication d'instruments de musique avec vos petits-enfants

Lundi 2 mars en avant-midi

Une belle occasion de vivre un moment créatif de A à Z avec vos petits-enfants !

# Services offerts pour rester à domicile

VOUS DEVEZ TÉLÉPHONER AUX BONHEURS DES AÎNÉS POUR FAIRE VOTRE DEMANDE

## Gratuirs

Organisés par Aux bonheurs et fait par des bénévoles ou des employés

### Soutien informatique individuel

Changer un fond d'écran, transférer des photos, libérer du stockage, etc.

## \*Subventionnés

Services organisés par Aux bonheurs et faits par des bénévoles.

\* pas cher, légal et assuré

### Transports accompagnements

Ex : Rendez-vous médicaux, courses, salon de coiffure, livraison d'épicerie, etc.

## Payants

Liste de personnes qui ont donné leur nom Aux bonheurs que VOUS embauchez. Nous avons fait leur enquête d'antécédents judiciaires. Nous avons les commentaires des autres membres qui ont utilisé leurs services.

### Menus-travaux, entretien ménager

Tâches récurrentes

Ex : Pelleterage de marches, radlage de feuilles, tonte de gazon, entretien des Pilates-bandes, ménage général intérieur ou extérieur, etc.

### Repas surgelés

Disponibles au local ou en livraison pour les personnes en convalescence ou dans l'impossibilité de se déplacer.



### Menues-réparations

Tâches NON-récurrentes

Ex : Petites réparations dans votre maison, réparation d'un lavabo qui coule, réparation d'une poignée de porte, installation d'une barre de bain ou d'un de coupe froid, etc.

### Visites/appels d'amitié

Une fois aux 2 semaines avec une personne bénévole. Visite à votre domicile ou sortie pour socialiser.

4 / 25\$



Aux bonheurs des aînés

Lanaudière

Vous allez trouver tout ça dans l'offre d'Aux bonheurs des aînés.

Nous sommes là pour vous aider à vieillir en santé. N'hésitez plus à venir nous voir !

## QUE POUVONS-NOUS FAIRE ?

Il n'y a pas d'ingrédient miracle ou de pilule magique pour ralentir le vieillissement, juste des recommandations que tout le monde connaît...



manger équilibré



dormir suffisamment



faire des activités physiques variées

...ainsi que d'autres souvent moins mises en avant



s'impliquer dans la communauté



être entourée par ses proches



avoir une raison d'être



### 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

Équipe d'animation : Kathleen Quirion et Pascal Olivier

Peloquin, Kaëly Lamontagne, Hélène Charette et Rachel Jetté