Le P’tit Bonheur

Aux bonheurs des aînés Lanaudière Volume 6 Numéro 3

Bonne année ! Toute l’équipe d’Aux bonheurs des aînés, les travailleuses et les membres du conseil d’administration, vous souhaite une belle année 2025. **Santé, bonheur et qualité de vie !**

En janvier, c’est le moment de **renouveler votre carte de membre 2025**. La cotisation annuelle est toujours le même, au coût de 25$ pour toute l’année. Le renouvellement et les **inscriptions pour les activités** seront **à partir du mardi 7 janvier 2025.**

Pour les activités de mise en forme et les ateliers de langue, vous devez vous présenter en personne. Pour toutes les autres activités, il n’y a pas de nombre limite d’inscriptions, vous pouvez donc vous inscrire par téléphone ou en nous envoyant un courriel à partir du 7 janvier 2025. **Il est obligatoire de s’inscrire pour participer aux activités.**



Si vous désirez vous inscrire à une activité mais vous avez besoin d’un transport, vous n’êtes pas certainE de votre forme physique, vous vous demandez si c’est pour vous ou pas… Appelez-nous !

Sommaire

- Calendrier de janvier
- Activités de mise en forme session d’hiver 2025
- Ateliers de conversation anglaise et espagnole
- Besoin de livres
- Cafés - rencontre
- Repas surgelés
- Cultiver la bienveillance
- Jeux grands-parents petits-enfants
- Lire et Faire Lire
- Sorties de plein air hivernales
- Truc contre l'Alzheimer
- Présentation de Valérie
- Sorties
- Conférences d’hiver
- Groupe d’écriture

Nous serons **fermés jusqu’au lundi 6 janvier inclusivement**. En espérant que cette période des Fêtes soit une occasion de partage, de repos et de bonheurs pour vous !

Janvier 2025

Lundi 9h à 12h	Mardi 9h à 16h	Mercredi 9h à 12h	Jeudi 9h à 16h	Vendredi FERMÉ
		1 FERMÉ CONGÉS DE FÊTES	2	3
6 FERMÉ	7 Renouvellement de la carte de membre et inscriptions aux activités 11h Club de marche St-Paul	8	9 11h Club de marche Crabtree	10 FERMÉ
13	14 10h30 matinée musicale 11h Club de marche St-Paul 13h30 Café rencontres	15 13h30 Club des artistes Conférence Le Néo	16 11h Club de marche Crabtree 13h30 Tricot, jeux, billard	17 FERMÉ
20 10h00 Groupe d'écriture	21 10h30 matinée musicale 11h Club de marche St-Paul Sortie de plein air hivernale	22 13h30 Club des artistes	23 Ateliers Espagnol 11h Club de marche Crabtree 13h30 Tricot, jeux, billard	24
27 Conférence Herboristerie	28 10h30 matinée musicale 11h Club de marche St-Paul Sortie de plein air hivernale	29 Club de lecture 13h30 Club des artistes	30 Atleiers Espagnol 11h Club de marche Crabtree 13h30 Tricot, jeux, billard	31

Offre de mise en forme 55 ans et + Aux bonheurs des aînés Lanaudière :

25$ par session et par cours (*vous devez être membre de l'organisme)

Les inscriptions seront à compter du 7 janvier 2025 à 9h au local

La session hiver 2025 débutera dans la semaine du 20 janvier et se terminera la première semaine d'avril 2025

Il n'y a pas de cours pendant la semaine de relâche scolaire du 3 au 7 mars 2025

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
AM	**Cardio muscu** (à Saint-Paul au complexe communautaire) 9h00 à 10h00 du 20 janvier au 31 mars (10 cours) Pas de cours le 3 mars **DE RETOUR !** **Mise en forme en musique** (à Saint-Thomas) 10h45 à 11h45 Du 20 janvier au 31 mars 2025 (10 cours) Pas de cours le 5 mars	**Latino 55 (Zumba)** (à Saint-Paul au complexe communautaire) 9h00 à 10h00 du 21 janvier au 1er avril (10 cours) Pas de cours le 4 mars **Club de marche GRATUIT** (à Saint-Paul) 11h00 à 11h45	**Stretching** (à Saint-Paul au complexe communautaire) Groupe 1: 9h00 à 10h00 Groupe 2: 10h30 à 11h30 Du 22 janvier au 2 avril (10 cours) Pas de cours le 5 mars	**Cardio muscu** (à Crabtree au centre communautaire) 9h00 à 10h00 du 23 janvier au 3 avril (10 cours) Pas de cours le 6 mars **Qi gong** (à Crabtree au centre communautaire) 10h30 à 11h30 du 23 janvier au 3 avril (10 cours) Pas de cours le 6 mars **Club de marche GRATUIT** (à Crabtree) 11h00 à 11h45	**Latino 55 (Zumba)** (à Saint-Paul au complexe communautaire) 9h00 à 10h00 du 31 janvier au 4 avril (9 cours) (Local non disponible le 24 janvier) Pas de cours le 7 mars
PM		**Tai Chi** (à Crabtree au centre communautaire) 15h00 à 16h00 Du 21 janvier au 1er avril (10 cours) Pas de cours le 4 mars	**NOUVEAU !** **Cardio muscu** (Aux bonheurs des aînés à Crabtree) 16h30 à 17h30 du 22 janvier au 2 avril (10 cours) Pas de cours le 5 mars	**Yoga sur chaise** **13h30 à 14h30** **Yoga régulier** **15h00 à 16h00** (à Crabtree au centre communautaire) Du 23 janvier au 3 avril (10 cours) Pas de cours le 6 mars	**Stretching** (à Crabtree au centre communautaire) Groupe 3: 13h30 à 14h30 Du 24 janvier au 4 avril (10 cours) Pas de cours le 7 mars

Yoga sur chaise et yoga régulier Durée 60 minutes Offert par JosiAnne Farley	**Tai Chi** Durée 60 minutes Mouvement lent tout en souplesse, **pour favoriser l'équilibre** Offert par Yvon Anselme	**Cardio Muscu** Durée 60 minutes Offert par En Corps Incluant cardio, musculation et étirements	**Stretching (pour la souplesse)** Durée 60 minutes Offert par Louise Mireault
Qi Gong Durée 60 minutes Offert par Karine Corbeil Respirations et mouvements en amplitudes, debout ou assis		**Latino 55 (style Zumba)** Durée 60 minutes Offert par En Corps Mouvements d'exercices sur musique latino entrainante	**Club de marche** **GRATUIT POUR TOUS ET TOUTES** Durée 45 minutes Offert par nos animateurs/trices d'Aux bonheurs 2 boucles (30 minutes + 15 minutes) **Pour tous les niveaux de forme physique**

Il n'y a pas de cours les jours des congés fériés (fête du Travail, Action de grâces, fête des patriotes, Lundi de Pâques, Vendredi Saint, etc.)

Quand les écoles sont fermées pour cause de tempête, le cours est annulé.

Il n'y a aucun remboursement, pour aucun motif. Le montant de 25$ est une contribution aux frais qui ne représente nullement le montant réel des coûts assumés par l'organisme pour les activités de mise en forme.

Nous acceptons 25 personnes par groupe maximum en raison des règles imposées par les assureurs.

Les personnes qui se présentent les premières, en ordre chronologique d'arrivées lors des périodes d'inscriptions, auront les 25 premières places. Les inscriptions se font en personne.

Il faut être membre pour s'inscrire (avoir payé sa cotisation annuelle) lors de la période des inscriptions.

Pour être membre, une personne doit avoir 55 ans ou plus ET être résidente du territoire desservi par Aux bonheurs des aînés : Crabtree, Saint-Paul, Saint-Thomas, Saint-Pierre, Sainte-Marie-Salomé et Saint-Liguori. Une preuve d'âge et de résidence sera demandée lors de l'inscription.

Vous êtes résidente et vous aimeriez qu'une personne proche de vous, non résidente, vous accompagne dans une activité de mise en forme ? Après que toutes les personnes membres ont pu s'inscrire, s'il reste des places résiduelles, Aux bonheurs des aînés les offrira à des amiEs ou proches de nos membres.

Les présences sont prises à chaque cours. Une personne qui sera absente, sans avoir averti au préalable (maladie, rendez-vous médical ou autres) sera contactée pour vérifier son intérêt à poursuivre le cours. Elle pourra se voir retirer du cours pour laisser la place à une personne en attente.

Les personnes à faible revenu peuvent demander à rencontrer la direction générale de l'organisme pour discuter de leur situation. Des arrangements financiers sont possibles afin de faciliter l'accès à toutes les personnes aînées (résidentes du territoire et membre seulement) peu importe leurs revenus.

Si moins de 10 personnes sont inscrites à un cours, la direction pourra prendre la décision de retirer le cours de l'horaire.

Tarif membre : Une session, un cours = 25$

n**on-membre :** Une session, un cours = 75$

Ateliers de conversation anglaise et espagnole

Anglais

On joue à “Devine mon mot”, à des jeux de mémoires, des simulations de voyage, de restaurants, etc.

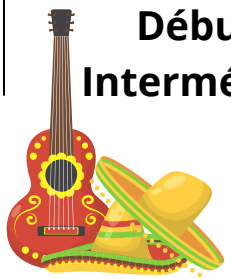


Du 6 février au 3 avril 2025
Les jeudis de 9h15 à 10h15
Au local d’Aux bonheurs
Avec Caroline et Denis

Espagnol

On couvre les bases des noms, des verbes, on simule une sortie au restaurant, un passage à l’aéroport, etc.

Du 23 janvier au 20 mars 2025
Les jeudis
Débutant : de 9h15 à 10h15
Intermédiaire : de 10h30 à 11h30
Au local d’Aux bonheurs
Avec Danièle et Hélène



Lecture pour tout le voisinage : Nous avons besoin de livres !



Les trois bibliothèques de rue d’Aux bonheurs des aînés sont bien utilisées ! Les livres sortent et les tablettes se vides !

Si vous avez des livres récents (2014 et plus) que vous aimeriez offrir, nous sommes preneurs!

Apportez vos livres au local durant nos heures d’ouverture.

Cafés - rencontres

Une occasion de discuter, de débattre, de s'entraider entre membres.

Tous les cafés - rencontres se font au local d'Aux bonheurs des aînés de 13h30 à 15h30, animés par Hélène.

La bonne année et nos résolutions

14 janvier



L'amour sous toutes ses formes

4 février



Les plats réconfortants, la nourriture dans notre vie, régime ou pas régime ?

4 mars



Cultiver la joie, un pouvoir plus proche de soi qu'on le pense

8 avril



Repas surgelés



Une option pour bien manger en toute simplicité ! Les repas sont disponibles au local ou si vous ne pouvez vous déplacer, en livraison à domicile.

4 pour 23$

Pâté chinois, riz frit au poulet, rôti de porc, poisson au citron, jambon à l'ananas, et PLUSIEURS autres choix !

Cultiver la bienveillance autour de vous

Aux bonheurs des aînés, nous cultivons la bienveillance.

Nous souhaitons vous offrir du soutien, de l'écoute, des activités et des services empreints de BIENVEILLANCE. Mais qu'est-ce que c'est ?

Il s'agit de faire preuve de compréhension et d'indulgence envers l'autre, en essayant de viser le bien et le bonheur de chacun et chacune.

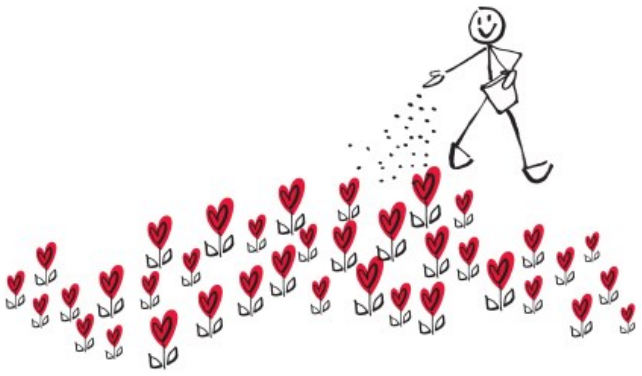
De plus, la bienveillance est considérée comme une source de bien-être personnel. Lorsque nous réalisons une bonne action, lorsque nous sommes gentil ou gentille avec une autre personne, le circuit de la récompense de notre cerveau est activé. Nous éprouvons alors de la satisfaction envers nous-mêmes et une certaine harmonie avec les autres s'installe. Ce sentiment de plaisir que l'on éprouve après avoir été bienveillantE renforce de manière positive ce comportement, en nous incitant à répéter ce geste dans le but de revivre cet état de satisfaction.

Nous vous invitons à faire preuve de bienveillance autour de vous et surtout lorsque vous venez aux activités Aux bonheurs des aînés.

En devenant membre, vous avez signé un code d'éthique qui vous engage à être soucieux et soucieuses des fragilités des personnes qui vous entourent dans les activités. Comment souhaitez-vous être traité si vous êtes éventuellement en perte d'autonomie ? Si vous aviez moins d'équilibre ? Une moins bonne vue ? Des troubles d'audition ? Les émotions à fleur de peau ? Une santé

Avec bienveillance !

Nous avons tous et toutes besoin de douceur et de gestes de bienveillance autour de nous. Essayez pour voir !



Votre, directrice générale, Julie

Jeux grands-parents petits enfants



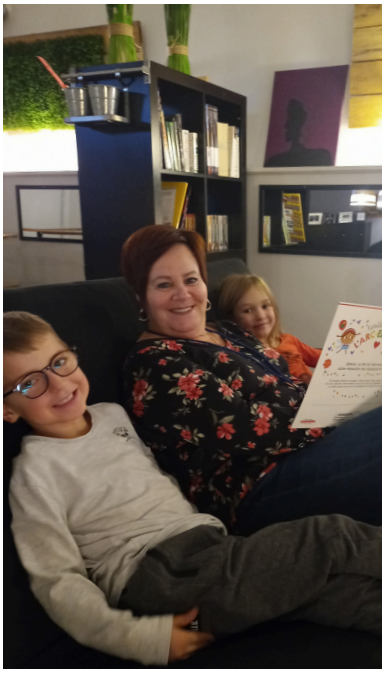


Durant la journée pédagogique du **mercredi 29 janvier 2025, en matinée**, nous vous invitons **avec vos petits-enfants,** ici au local d'Aux bonheurs des aînés **pour jouer ensemble**. Il y aura plusieurs stations de jeux de société pour tous les âges !

Collations, jus et café offert !

Recrutement de bénévoles pour Lire et Faire Lire

Durée : 45 minutes par semaine, pendant 5-6 semaines
Dans les écoles primaires en maternelle ou dans les services de garde avec les enfants de 4 ans.
Vous serez jumelé avec 2 ou 3 enfants et vous leur ferez la lecture d'un livre de votre choix.



Vous aurez beaucoup de plaisir.
Vous découvrirez des enfants avides d'apprendre.
Vous participerez à leur réussite scolaire.
Donnez votre nom à Kaëly sans tarder !





Sorties hivernales de plein air en PM

Déplacements par covoiturage et collation offerte. Si une sortie plein air est annulée en raison de la météo, elle sera remplacée par un cinéma bla bla.

Randonnée au
Sentier champêtre
à Notre-Dame-des-Prairies
21 janvier



Randonnée de patins ou de ski
au Lac des Français
à Sainte Marceline
28 janvier



Raquettes ou ski de fond à
L'Épiphanie, Chez Ti-Jean
18 février



Randonnée de raquettes aux
Sentiers de plein air de
Saint-Félix-de-Valois
25 février



Randonnée de raquettes à
Rawdon (Forêt Ô Cascades)
11 mars



Petit truc prévention-Alzheimer

Aujourd'hui, essayer d'écrire ou de manger ou de vous brosser les dents avec votre main gauche ! Si vous êtes gaucher, optez pour essayer la droite ! Ça fait travailler le cerveau !

Bonjour à tous,

Une nouvelle dans l'équipe !

Je me présente, Valérie Douville, nouvellement arrivée comme intervenante au sein de l'équipe d'Aux bonheurs des aînés Lanaudière. Dans le cadre de mes fonctions, mon objectif principal sera de vous accompagner au besoin et de vous référer aux ressources du milieu. Il y a quelques années, j'ai entrepris des démarches pour retourner sur les bancs d'école afin de réorienter ma carrière, un souhait que je désirais réaliser depuis longtemps. Le domaine du travail social s'est glissé en tête de liste et mon choix devenait alors une évidence. J'ai donc obtenu mon Certificat en travail social au printemps 2023.

Je suis également maman de trois petites filles, trois petites perles qui ensoleillent ma vie au quotidien. Je suis une amoureuse de la campagne et des animaux. J'aime rire dans la vie, j'adore danser, aller voir des spectacles et parler de voyages.



Pour terminer, je suis une personne à l'écoute, dynamique, empathique, polyvalente et pour qui les relations humaines sont primordiales. J'ose espérer que mes valeurs teinteront positivement mes futures interventions. Soucieuse du bien-être des autres, j'ai envie de m'impliquer auprès des gens de ma communauté et de faire une différence en y mettant ma couleur. Avoir le privilège de partager avec vous est également très inspirant. J'ai très hâte que l'on puisse échanger, je suis persuadée que vous aurez beaucoup à m'apprendre.

Au plaisir de vous rencontrer,

Valérie

Sorties historiques

Musée Gilles Villeneuve

Mardi 25 février
en après-midi



Maison de la Nouvelle-Acadie

Mardi 18 mars
en après-midi



Conférences d'hiver

Toutes les conférences auront lieu en après-midi.
Les heures vous seront confirmées dans un courriel de rappel au fur à mesure de la saison.

L'orientation et l'identité sexuelle chez les personnes aînées



Offert par Le Néo
Mercredi 22 janvier

L'herboristerie (le plantes qui soignent)

Propriétés médicinales de plantes communes souvent mal perçues…
Lundi 27 janvier



Conférence sur la proche-aidance



Offert par le
Réseau des aidants naturels d'Autray
Mercredi 19 février

Atelier avec casques de réalité virtuelle

Offert par la Fondation Jasmin Roy
Lundi 24 février



Rester chez soi en vieillissant : C'est possible !



Venez en apprendre davantage sur tous les services qui existent pour vous aider à vieillir dans votre domicile
Lundi 10 mars

Ce n'est pas correct (la maltraitance des aînés)

Repérer et agir
Offert par Rachel Jetté
Lundi 24 mars



Hypnothérapie



Mme Sabrina Lapierre, hypnothérapeute
C'est quoi ? Ça fonctionne comment ? Est-ce que ça marche vraiment ?
Lundi 31 mars

Groupe d'écriture des mémoires

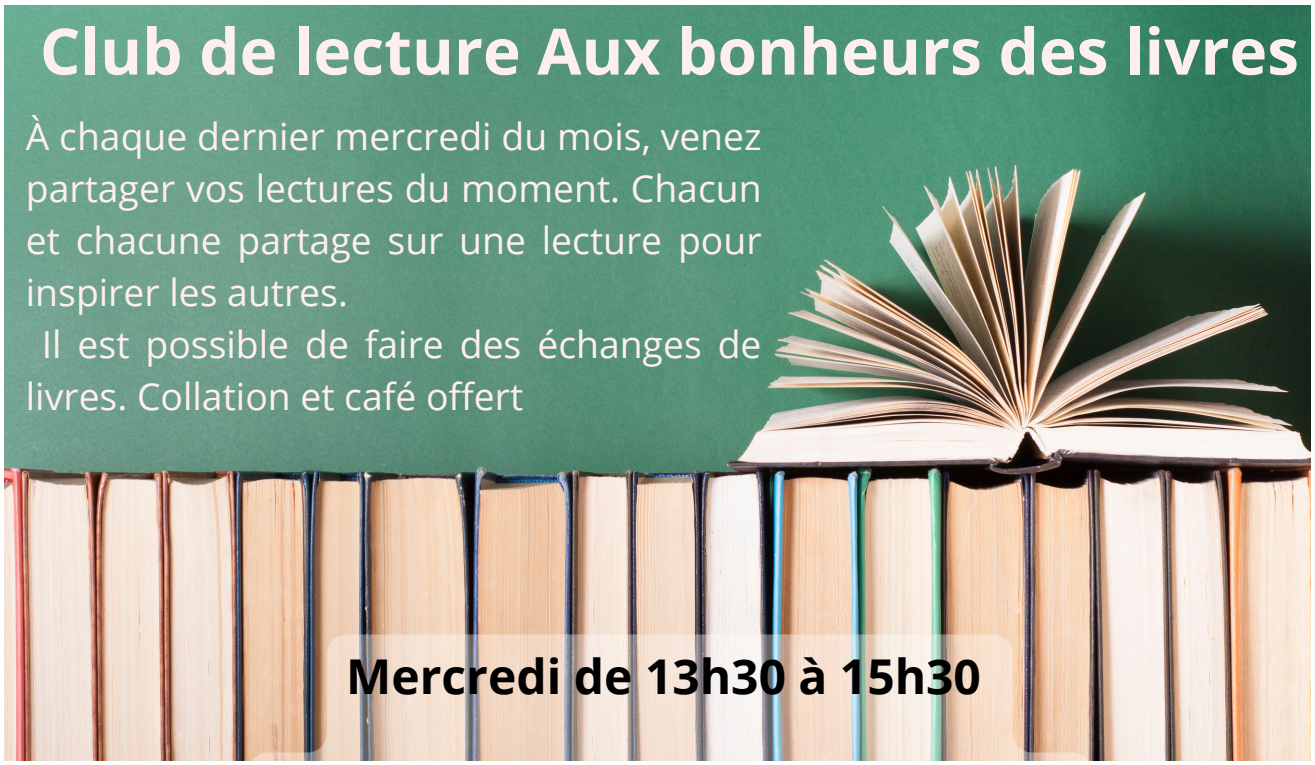
Rédiger ses mémoires, inventer une histoire, composer un poème, écrire un livre pour enfants... tout est possible au groupe d'écriture ! Pas besoin d'avoir beaucoup écrit auparavant, pas besoin de sortir des grands mots poétiques, pas besoin de tout dévoiler sur sa vie; simplement se faire guider par les thèmes abordés par Julie avec des exercices d'écriture pour libérer vos idées et votre créativité. De beaux échanges garantis !

Un lundi par mois de 10h00 à midi
20 janvier, 17 février, 17 mars et 14 avril
au local d'Aux bonheurs

Club de lecture Aux bonheurs des livres

À chaque dernier mercredi du mois, venez partager vos lectures du moment. Chacun et chacune partage sur une lecture pour inspirer les autres.

Il est possible de faire des échanges de livres. Collation et café offert



Mercredi de 13h30 à 15h30

29 janvier, 26 février, 26 mars et 30 avril
dans les bibliothèques municipales partenaires

Résolutions du Nouvel An : Tremplin vers le changement ou piège de la déception ?



Prendre des résolutions au Nouvel An est une tradition populaire qui offre à beaucoup une motivation pour améliorer leur vie. D'un côté, il y a plusieurs avantages à se fixer des objectifs en début d'année. Cela permet de faire un bilan de l'année écoulée et de repartir sur de nouvelles bases. Les résolutions peuvent être une source de motivation et de discipline. Par exemple, des objectifs comme "bouger plus" ou "manger sainement" sont des moyens concrets pour améliorer son bien-être.

De plus, le fait de se fixer des objectifs au même moment que beaucoup d'autres peut créer un effet de groupe, rendant les résolutions plus encourageantes et inspirantes.

Cependant, il existe aussi des inconvénients. Les résolutions du Nouvel An sont souvent prises sur un coup de tête, sans planification réelle, ce qui rend leur réalisation difficile. En effet, beaucoup de personnes abandonnent dès les premières semaines, faute de motivation ou de méthodologie adaptée. Cela peut engendrer un sentiment d'échec et de frustration. De plus, cette pression annuelle de se fixer des objectifs peut être stressante et contre-productive, surtout si les résolutions sont irréalistes ou trop ambitieuses.

En fin de compte, prendre des résolutions au Nouvel An peut être bénéfique si elles sont bien réfléchies et accessibles. Il est parfois plus constructif de se fixer de petits objectifs réalisables tout au long de l'année, car cela permet de maintenir la motivation et de s'adapter aux imprévus.

Rester flexible et se rappeler que chaque jour est une occasion de progresser peut aussi alléger la pression. Si vous avez besoin d'en parler autour de vous pour vous motiver, n'hésitez pas à en parler avec l'une des animatrices !

de Rachel, animatrice-intervenante

Calendrier de motivation

En décembre dernier, vous avez eu la visite d'unE des bénévoles ou d'une des animatrices d'Aux bonheurs à votre domicile pour vous remettre un présent et pour vous souhaiter de Joyeuses Fêtes !
En espérant que ce calendrier vous inspire à bouger !
Il y a des espaces en bas des pages pour écrire vos activités physiques.
Utilisez-le comme outil concret de motivation !



Club des artistes

Les mercredis après-midi, au local d'Aux bonheurs des aînés, les personnes qui souhaitent se réunir pour peindre en groupe sont les bienvenues. Dans une ambiance conviviale, où chacun et chacune apporte son matériel et s'installe pour avancer son projet. Peinture, dessin, sculpture, manga, etc. Toutes les personnes aînées sont les bienvenues.

Il y aura café et collation.
Possibilité de covoiturage.



Les jeudis PM

Le jeudi après-midi, de 13h30 à 15h30, le local d'Aux bonheurs des aînés est ouvert à toutes et à tous pour venir jouer au **billard**, jouer aux dames, jouer au **Scrabble**, **tricoter**, crocheter, faire une **jasette**, etc.
Pas besoin d'avoir payé votre cotisation pour vous présenter le jeudi PM
C'est le moment idéal de venir socialiser et apprendre à connaître l'organisme.
Vous n'êtes jamais venu ? Vous êtes peut-être intimidé d'arriver seul ou seule ?
Une animatrice est là pour vous accueillir et vous accompagner pour vous introduire. Les membres sont accueillantEs et **il y a une place pour vous !**
N'hésitez plus !





Club de marche

C'est le temps de s'y remettre !
Avec d'autres personnes de votre âge. Différents niveaux de forme physique ou de vitesse de marche sont proposés.
Nous vous prêtons les crampons si vous désirez essayer.
Vous pouvez participer dans chacune des municipalités, peu importe où vous résidez.

À Saint-Paul
Rendez-vous au Parc Amyot
Les mardis matins
à 11h00

À Crabtree
Rendez-vous au stationnement du Parc de l'Érablière
Les jeudis matins
à 11h00

Un nouveau club de marche du côté de **Saint-Thomas**, ça vous intéresserait ?
Faites-nous signe !



À go, on marche avec Rachel !



Heures d'ouverture

	AM	PM
Lundi	9h à 12h	Fermé*
Mardi	9h à 12h	13h à 16h
Mercredi	9h à 12h	Fermé*
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 aux membres : Caroline Desjardins
Intervenante auprès des aînés vulnérables : Valérie Douville
Animatrice - stagiaire à temps plein : Kaëly Lamontagne
Animatrices à temps partiel : Rachel Jetté et Hélène Charette

Dîner de Saint-Valentin à mettre à votre agenda

Mardi 11 février
11h30 à 14h00

Spectacle de la chorale d'Aux bonheurs des aînés
Buffet froid
Repas végétarien, pour diabétiques ou sans gluten disponibles



