

# Le P'tit Bonheur

Aux bonheurs des aînés Lanaudière

Volume 7 Numéro 3



*Bonne année 2026!*

De la part de toute l'équipe, nous vous souhaitons nos vœux les plus chaleureux : **que 2026 vous apporte santé, douceur, vitalité** et de vivre des moments qui font du bien au cœur comme au corps.

Nous souhaitons aussi vous rappeler que **nous sommes là pour vous**, tout au long de l'année. Aux bonheurs des aînés est fier de **vous accompagner pour favoriser un vieillissement en santé, à domicile et actif.**

Grâce à notre variété de services et d'activités, nous visons à soutenir votre autonomie, briser l'isolement et vous offrir des occasions de bouger, de socialiser et de rester bien ancrés dans votre communauté.

Que vous participiez à nos clubs de marche, à nos ateliers de langue, à nos cafés-rencontres ou que vous utilisez nos services de transport-accompagnement, de menus travaux ou de repas surgelés; sachez que **vous faites partie d'une grande famille bienveillante** : Aux bonheurs des aînés !

## Renouvellement de la carte de membre 2026

**La carte de membre est valide du 1er janvier au 31 décembre de chaque année. La carte de membre est 25\$.**

La plupart de nos activités sont gratuites. Tout le matériel est fourni.

La carte de membre est essentielle pour avoir accès aux services de transport-accompagnement, s'inscrire aux mises en forme ou participer aux diverses sorties.

Vous pouvez payer votre carte de membre en argent, par chèque ou en faisant un virement bancaire directement de votre compte au compte d'Aux bonheurs des aînés.

# Janvier 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
29  FERMÉ	30  FERMÉ	31  FERMÉ	1  FERMÉ	2  FERMÉ
5  FERMÉ	6  11h Club de marche St-Paul	7  11h Club de marche Ste-Marie-Salomé	8  11h Club de marche Crabtree 13h30 Club de marche St-Thomas 13h30 Tricot, jeux, billard	9  FERMÉ
12  10h Groupe d'écriture  13h30 Cinéma bla bla	13  10h30 matinée musicale 11h Club de marche St-Paul  13h30 Café rencontre	14  11h Club de marche Ste-Marie-Salomé  13h30 Club des artistes	15  11h Club de marche Crabtree 13h30 Club de marche St-Thomas 13h30 Tricot, jeux, billard  15h30 Tour du bloc	16  FERMÉ
19  PM Conférence Les Éclaireurs  18h30 Hockey MDJ à confirmer	20  10h30 matinée musicale 11h Club de marche St-Paul  13h30 Ukulele avec Caro	21  10h Atelier d'anglais  11h Club de marche Ste-Marie-Salomé  13h30 Club des artistes	22 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	23  9h Atelier de cuisine  Hivernale à Saint-Thomas vendredi 23 de 17h à 19h
26    PM Glissade sur tube à Saint-Jean- de-Matha	27  10h30 matinée musicale  PM : marche ou patin au Lac-des-Français	28  10h Atelier d'anglais 11h Club de marche Ste-Marie-Salomé 13h30 Art thérapie peinture diamant 13h30 Club des artistes 13h30 Club de lecture	29 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	30  FERMÉ

Inscriptions et renouvellement  
de la carte de membre 2026

Les Folies Blanches  
de Saint-Paul  
samedi 24  
de 10h à 15h

## **À compter du mardi 6 janvier 2026 dès 9h au local**

Dans le but d'être équitable, nous ne prendrons pas d'inscription à des activités de **mise en forme** ou des **ateliers de langue** par téléphone ni par courriel. **Vous devez vous présenter au local.** Merci de votre compréhension.

### **Politique des activités de mise en forme Aux bonheurs des aînés Lanaudière**

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. À titre d'exemple, **un** cours de stretching coûte 1 300\$ par session. 25 personnes x 25\$ = 625\$. Aux bonheurs des aînés débourse donc 675\$ pour ce seul cours. Les groupes qui ne sont pas complets à 25 personnes coûtent davantage. Nous avons une offre diversifiée de 15 cours par semaine.

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, c'est-à-dire avoir payé sa cotisation annuelle. 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, village 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.

#### **Tarif :**

**Membre : Une session, un cours = 25\$**

**Non membre : Une session, un cours = 75\$**



# Offre de mise en forme 55 ans et + Aux bonheurs des aînés Lanaudière : 25\$ par session et par cours

La session d'hiver 2026 débutera dans la semaine du 19 janvier et se terminera la dernière semaine de mars 2026 selon les disponibilités des salles communautaires

PAS DE COURS PENDANT LA SEMAINE DE RELÂCHE SCOLAIRE du 2 au 6 mars 2026

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
AM	<b>Cardio muscu</b> (à Saint-Paul au complexe communautaire) 9h00 à 10h00 Du 19 janvier au 30 mars	<b>Latino 55 (style Zumba)</b> (à Saint-Paul au complexe communautaire) 9h00 à 10h00 Du 20 janvier au 31 mars  <b>Cardio muscu</b> (à Saint-Thomas à la Salle St-Joseph) 9h00 à 10h00 Du 20 janvier au 31 mars	<b>Yoga régulier 9h00 à 10h00</b> Du 21 janvier au 1 <sup>er</sup> avril (à Saint-Thomas à la Salle St-Joseph)  <b>Stretching</b> (à Saint-Paul au complexe communautaire) <b>Groupe 1 : 9h00 à 10h00</b> <b>Groupe 2 : 10h30 à 11h30</b> Du 21 janvier au 1 <sup>er</sup> avril	<b>Cardio-muscu</b> (à Crabtree au centre communautaire) 9h00-10h00 Du 22 janvier au 2 avril  <b>Qi Gong</b> (à Crabtree au centre communautaire) 10h30 à 11h30 Du 22 janvier au 2 avril  <b>Club de marche GRATUIT</b> (à Crabtree) 11h00-11h45	<b>Latino 55 (style Zumba)</b> (au Centre communautaire de Sainte-Marie-Salomé) 9h00 à 10h00 Du 23 janvier au 27 mars  <b>STRETCHING NOUVEAU !</b> (à Sainte-Marie-Salomé) 10h30 à 11h30 Du 23 janvier au 27 mars
PM	<b>Le TOUR DU BLOC 16h00 à 16h30</b> (Départ au local à Crabtree) <b>GRATUIT</b>	<b>Tai Chi</b> (à Crabtree au centre communautaire) 15h00 à 16h00 Du 20 janvier au 31 mars	<b>Club de marche GRATUIT</b> (à Sainte-Marie-Salomé) 11h00-11h45  <b>Cardio-muscu</b> Aux bonheurs des aînés 16h15 à 17h15 Du 21 janvier au 1 <sup>er</sup> avril	<b>Club de marche GRATUIT</b> (à Saint-Thomas) 13h30-14h15  <b>Yoga sur chaise 13h30-14h30</b> <b>Yoga régulier 15h00-16h00</b> Du 22 janvier au 2 avril (à Crabtree au centre communautaire)	<b>Stretching</b> (à Crabtree au centre communautaire) <b>Groupe 3 : 13h30 à 14h30</b> Du 23 janvier au 27 mars

Une fascinante recherche rapporte que l'exercice régulier stimule la production par les reins d'une molécule anti-inflammatoire qui ralentit le processus de vieillissement: la bétaine.

Il est bien établi que l'activité physique régulière confère des bénéfices considérables à la santé et représente sans l'ombre d'un doute l'un des piliers de la prévention des maladies chroniques, autant du point de vue physique que du point de vue mental. À long terme, l'exercice améliore la fonction immunitaire, le potentiel de renouvellement des cellules souches (et donc la capacité de régénération des tissus), la neuroplasticité et les performances cognitives ainsi que plusieurs aspects du métabolisme (hausse de la sensibilité à l'insuline et diminution de l'inflammation chronique, par exemple). Les études réalisées sur des modèles animaux montrent que, collectivement, ces effets prolongent la durée de vie en bonne santé en retardant le vieillissement et en renforçant la résistance aux infections(1). Richard Béliveau, Journal de Montréal, dimanche, 13 juillet 2025 17:00



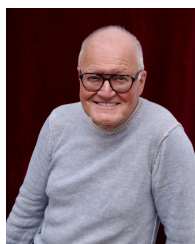
## Témoignages de membres

### Diane Desjean

Diane participe au club de marche de Sainte-Marie-Salomé et elle est bénévole transporteuse. Diane se tient en forme et elle offre de son temps pour accompagner des personnes moins en forme dans leurs courses ou leurs rendez-vous. "Aux bonheurs m'a aidé, j'aide à mon tour."

### Serge Dufour

Après l'installation d'un stimulateur cardiaque et un AVC, Serge a décidé de joindre le cours de stretching pour améliorer sa condition physique et son sommeil. Il vient aussi jouer au billard les jeudis.



### Pierre Lespérance

À 79 ans, Pierre participe à plusieurs activités, chaque semaine, pour maintenir sa forme physique.

### Josée Benoit

Josée adore chanter. Elle participe aux matinées musicales depuis plusieurs années. Quand elle a su que Denise avait besoin d'une personne pour l'accompagner pour y participer, elle n'a pas hésité. Elle va la chercher à la maison et l'aide avec son café ou son équilibre.



### André Comtois

À 81 ans, André a choisi de participer au cours de cardio muscu du mercredi 16h15 pour maintenir sa forme physique. "C'est un bon défi."

**Est-ce que c'est votre tour ?**  
**Êtes vous prêt ou prête à vous inscrire ?**

## Cafés-rencontres

Nos cafés-rencontres sont l'occasion d'échanger sur vos expériences personnelles, de partager votre point de vue et d'en apprendre davantage sur différents sujets.

Vous vous surprendrez à rire aux éclats, à être touché, à ressentir de la compassion et parfois même à être ému. Il arrive que l'on se sente seul face à certaines situations, et ces moments de discussions permettent de briser cet isolement, d'obtenir des conseils ou d'en donner.

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

**Prochain café-rencontre**  
**Mardi 13 janvier**  
**13h30 au local**



## Tricot, jeux, billard et causeries du jeudi

Tous les **jeudis après-midi de 13h30 à 15h30** le local est ouvert à toutes les personnes de 55 ans et plus pour venir tricoter, jouer au billard, jouer à des jeux société, dessiner ou simplement discuter!



Les membres sont bienveillants bienveillantes et accueillent les nouveaux et les nouvelles. L'activité se fait dans le rire et le respect.



Passez nous rencontrer et prendre un café en bonne compagnie.

**Bienvenue aux nouveaux et aux nouvelles !**

## Sortie spéciale aux Glissades de Saint-Jean-de-Matha

*Ce n'est pas parce qu'on vieillit, qu'on ne peut pas glisser !!!*

Pour ceux et celles qui ont envie d'essayer.

Il y a plusieurs options de glissades, seules ou en groupe.

Il y a des options de pistes moins rapides et plus conviviales.

Toutes les pistes sont facilement accessibles (avec remonte-pente) et classées par ordre de grandeur et de difficulté. Le numéro de chaque piste correspond au degré de difficulté de celle-ci : plus le chiffre est élevé, plus votre défi sera grand.

**Lundi 26 janvier en après-midi**

**Covoiturage  
organisé**



**Collation fournie**

## 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 !



## Activités hivernales

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

**Veillez 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!**



**Marche ou patin** au Lac-des-Français  
à Sainte-Marcelline-de-Kildare  
Mardi 27 janvier en PM



**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

## Activités avec les ados de la Maison des Jeunes

Accompagnés de l'animatrice d'Aux bonheurs Kaëly, nous ferons deux activités cet hiver avec les ados de notre communauté.

**On joue au hockey cosom !**

Date à confirmer

Au gymnase de l'école primaire de Crabtree



**On joue à Hitster : un jeu de mémoire de nos musiques préférées!**

Mardi 17 février à 18h30

Au local d'Aux bonheurs des aînés





## Repas surgelés pour ceux et celles qui n'ont plus le goût de cuisiner...

Nous avons au local une trentaine d'options de plats surgelés cuisinés par le traiteur Buffet Accès Emploi

50%

**Vous avez 70 ans ou plus?**

**Vous voulez un reçu pour le crédit d'impôt de maintien à domicile ?**

**Faites-le savoir à l'animatrice qui vous vend les plats surgelés.**

**Un reçu vous sera remis en fin d'année représentant 50% du coût des repas surgelés que vous avez achetés.**



Les aliments ne peuvent pas être déduits pour le crédit d'impôt, seulement le **service de préparation** des repas.

**Choisissez 4 plats pour 25\$**



## Les matinées musicales

Venez chanter, danser ou partager un bon moment en écoutant les autres chanter !  
Collations, café et ambiance magique !

**Tous les mardis**  
de 10h30 à 11h30  
Au local d'Aux  
bonheurs des aînés

## Kathleen Quirion nouvelle employée



Bonjour à vous,

J'ai récemment rejoint l'organisme Aux bonheurs des aînés Lanaudière en tant qu'animatrice-intervenante. J'ai pratiqué quelques années dans le domaine de l'hygiène dentaire et j'effectue actuellement une réorientation de carrière.

Ayant obtenu mon baccalauréat (en psychologie en 2016 et étant une passionnée des relations humaines, ma réorientation

m'est apparue comme une évidence suite à un congé de maternité récent. Je souhaite, dans l'exercice de mes fonctions, contribuer à faire une différence auprès des aînés de ma communauté avec, entre autres, mon écoute, mon empathie, ma bienveillance et ma bonne humeur. Les valeurs qui émanent de l'organisme Aux bonheurs des aînés me rejoignent énormément et c'est pourquoi je ne pouvais passer à côté de cette magnifique opportunité de carrière.

Je suis maintenant maman d'une petite merveille et chaque matin, au réveil, je me dis que je suis chanceuse de l'avoir auprès de moi. Dans mes temps libres et pour me recentrer, j'adore faire de la lecture ainsi que du dessin. Il y a également de la musique qui joue constamment à la maison comme dans ma voiture.

En conclusion, je suis impatiente d'apprendre à vous connaître et d'avoir de belles discussions, qui j'en suis sûre, seront très enrichissantes.

Au plaisir de vous rencontrer,

Kathleen

## Ateliers de cuisine-santé



**Trucs et astuces pour manger plus de légumes à bon prix**

Vendredi 23 janvier 9h à midi



**Trucs et astuces pour manger plus de protéines en vieillissant**

Vendredi 20 mars de 9h à midi

## Ateliers d'espagnol

Venez apprendre les bases de la conversation espagnole dans notre atelier débutant.

Vous pourrez pratiquer vos acquis dans le groupe intermédiaire.

**Tous les jeudis**  
**du 22 janvier au 2 avril**

**Débutant : 9h à 10h**

**Intermédiaire : 10h30 à 11h30**



## Ateliers d'anglais

Bienvenue à nos ateliers de conversation anglaise. Pour vous aider à PARLER anglais !

Pour les niveaux débutants et intermédiaires. Plaisirs et fous rires garantis!

**Tous les mercredis**  
**du 21 janvier au 1er avril**  
**de 10h à 11h30**



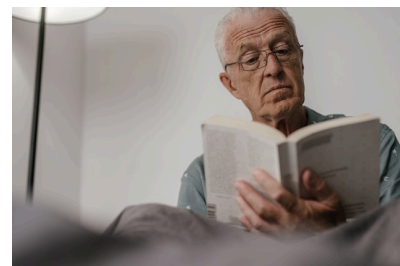
## Club de lecture

Notre club de lecture est un bon moyen de rencontrer de nouvelles personnes qui partagent la même passion de la lecture que vous!

Avec d'autres membres, nous échangeons sur nos récentes lectures. Vous venez partager vos belles découvertes et par le fait même découvrir de nouveaux styles littéraires. Tous les styles sont les bienvenues : biographies, polars, romans historiques, romans de science-fiction, bandes dessinées, etc.



**Mercredi 28 janvier**  
**Mercredi 25 février**  
**Mercredi 25 mars**  
  
**de 13h30 à 15h30**



# Les directives médicales anticipées :

## Un outil essentiel pour protéger vos volontés médicales

En ce début d'année 2026, beaucoup d'entre nous prennent le temps de mettre de l'ordre dans leurs affaires personnelles et d'organiser les documents importants. Parmi ces documents, les directives médicales anticipées (DMA) occupent une place essentielle.

Au Québec, elles constituent un outil légal garantissant que nos volontés médicales seront respectées si nous devenons inaptes à les exprimer. Elles réduisent les incertitudes pour les proches et les professionnels de la santé.

Les DMA permettent d'accepter ou de refuser certains soins de maintien de la vie, comme la réanimation cardio-respiratoire, la ventilation assistée ou l'alimentation artificielle. La démarche est volontaire et peut être modifiée ou annulée en tout temps tant que la personne demeure apte.

Pour obtenir le formulaire officiel, il faut passer par la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ) :

**En ligne :** <https://www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/assurance-maladie/exprimer-directives-soins-cas-inaptitude>

**Par téléphone :** 1-800-561-9749



Le document est personnalisé avec vos informations et lié à votre dossier médical. Après avoir lu les explications, vous indiquez vos choix, signez, puis envoyez le formulaire à la RAMQ. Il sera inscrit au Registre des directives médicales anticipées, auquel les professionnels de la santé ont accès.

Il est recommandé de conserver une copie et d'en informer vos proches ou votre médecin. Les DMA ne sont pas obligatoires, mais elles préservent votre autonomie et évitent des décisions difficiles dans des situations médicales graves.

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à nous contacter 450-754-2348, nous sommes là pour vous accompagner et vous donner toutes les informations nécessaires afin que vos démarches se fassent en toute confiance.



# Conférences d'informations

Les lundis après-midi au local



## Lundi 19 janvier : Santé mentale avec Les Éclaireurs

Mieux comprendre ce qu'est la santé mentale et comment prendre soin de soi. Reconnaître les signaux d'alerte : insomnie, anxiété, dépression, etc.

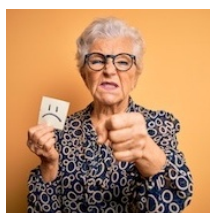
## Lundi 16 février : Fiscalité aînéEs avec l'ACEF

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...



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

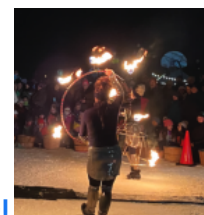
Pas besoin d'être membre pour participer aux conférences ! Invitez un ou une ami.e! Cependant, il faut absolument s'inscrire **au 450 754-2348**.

# Zumba hivernal, on bouge dehors !

Aux bonheurs des aînés aura un kiosque à chacun des événements ci-dessous.  
Passez nous voir !

Nous vous offrons aussi

**30 minutes de Zumba animées par Audrey Beauclair!**



## Le 5 à 7 hivernal de Saint-Thomas

**Vendredi 23 janvier de 17h à 19h**

DJ, bouffe, vin chaud, animation de feux.  
De tout pour aimer l'hiver!

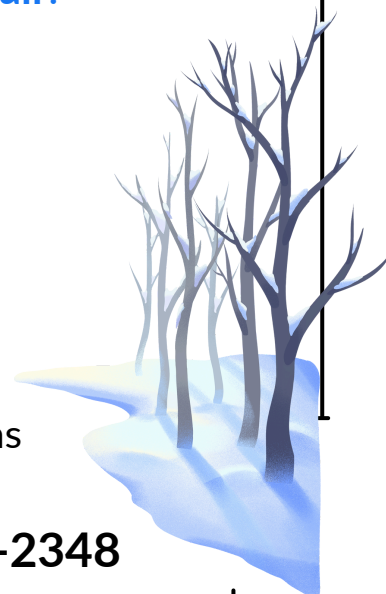
## Les Folies Blanches de Saint-Paul

**Samedi 24 janvier de 13h à 16h**

Jeux gonflables, maquillage airbrush, animations pour tous les âges et bien plus encore!



**Pour plus d'info, contactez-nous : 450-754-2348**



## Club des artistes

Vous aimez peindre, dessiner ou colorier mais vous vous sentez moins inspiré à entamer ou à poursuivre votre projet artistique? Venez-nous rejoindre! Nous réservons le local tous les mercredis après-midi pour vous accueillir avec vos projets!

Retrouvez-vous parmi d'autres artistes avec leur propre projet. Les échanges sont inspirants ! Une belle façon de créer ensemble et de relancer sa créativité.



**Les mercredis au local  
de 13h30 à 15h30  
à partir du 14 janvier**

## Clubs de marche

**Les mardis à Saint-Paul - départ à île Vessot à 11h**

**Les mercredis à Sainte-Marie Salomé - départ à la bibliothèque à 11h**

**Les jeudis à Crabtree - départ au stationnement de la 5e avenue à 11h**

**Les jeudis à Saint-Thomas - départ à la bibliothèque à 13h30**

Envie de bouger, de rencontrer du monde et de prendre soin de vous ? Joignez vous à nos clubs de marche !

Que ce soit sous le soleil d'été ou dans la fraîcheur de l'hiver, marcher est l'un des meilleurs moyens de rester actif, de garder le moral et de préserver sa santé. La marche aide à améliorer l'équilibre, à renforcer les muscles, à stimuler la mémoire et à favoriser un sommeil réparateur. Elle permet aussi de briser l'isolement, de partager de bons moments et de découvrir son quartier autrement.

Avec nous, vous marchez à votre rythme, dans une ambiance amicale et encourageante. Pas besoin d'être un grand sportif ou une grande sportive : l'important est de faire le premier pas !

Venez essayer — votre corps et votre cœur vous diront merci. Au plaisir de marcher à vos côtés toute l'année !

**Pas besoin d'être membre pour participer. Pour plus d'info 450-754-2348**

## Cinéma bla bla

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

**Lundi 12 janvier 13h30**



### Notre plus belle saison

Abby a l'intention de profiter d'une fête de famille pour demander sa compagne en mariage. Cependant, elle ignore que Harper n'a pas fait son coming out...

**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...

## Groupe d'écriture

Une fois par mois, le lundi matin de 10h00 à 11h45, entre membres, dans le plaisir, sans jugement. Exercices d'écriture pour se rappeler de bons souvenirs et jouer avec les mots.

Quel que soit votre projet, si vous aimez écrire, venez écrire avec nous!

### Prochaines rencontres, de 10h à 11h45 :

Lundi 12 janvier

Lundi 16 février

Lundi 16 mars

Lundi 13 avril





# Rester chez moi le plus longtemps possible

Plusieurs membres d'Aux bonheurs des aînés nous disent qu'ils et elles souhaitent rester le plus longtemps possible dans leur domicile actuel. En cette nouvelle année qui commence, il pourrait être opportun de commencer à regarder autour de soi pour voir ce qui pourrait être fait pour vous aider à atteindre cet objectif.

## 1) J'ai beaucoup de choses accumulées depuis des années.

Ça fait pas mal d'époussetage... et je risque parfois de trébucher dans les décorations du salon. Peut-être qu'il est venu le temps de trier, d'épurer, de donner, de décider ce que vous voulez conserver et ce dont vous n'aurez plus vraiment besoin. Lentement, à votre rythme, une pièce à la fois. Le faire pendant qu'on est encore capable, c'est mieux que de le faire faire par une autre personne quand on est malade.

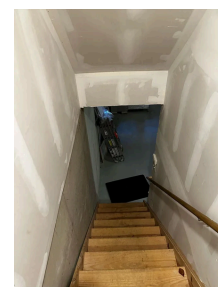


## 2) Je suis épuisé-e après avoir fait le tour des tâches dans la maison ?

Vous aimeriez garder votre énergie pour des activités qui vous font du bien ou pour voir vos proches ? Pourquoi ne pas prendre la décision de vous gâter et d'enfin confier le ménage ou les menus travaux à une personne rémunérée ?

## 3) Je vis dans pas mal grand... est-ce que j'ai vraiment besoin de tout cet espace ?

Il est tout à fait possible de fermer la porte de la 3e chambre de votre maison et de ne pas y faire le ménage aussi régulièrement. Il est aussi possible de remonter la laveuse et la sècheuse du sous-sol au rez-de-chaussée pour ne plus avoir à descendre et remonter l'escalier.



## 4) J'ai des difficultés à accomplir certains déplacements ou certaines activités ?

Ma salle de bain est-elle adaptée à ma nouvelle condition physique ? Ma cuisine est-elle adaptée à mes récentes capacités ?

Il y a plusieurs petits travaux d'adaptation qui sont possibles et qu'un bénévole d'Aux bonheurs des aînés peut m'aider à faire.





## 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 !



### Yukulele en groupe

Mardi 20 janvier en après-midi au local  
Apprenez "une toune" facile en un après-midi !



### Percussion corporelle

Lundi 9 mars en après-midi au local

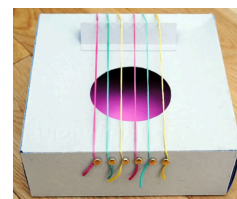
Taper dans ses mains, claquer des doigts, frapper du pied; de façon coordonner, en groupe, avec un chef de groupe pour faire une mélodie. Venez essayer !

### 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 !



**Aux bonheurs des aînés et  
Familiprix Crabtree sont  
partenaires pour soutenir  
les aînés.  
Bonne année 2026 !**

*Là où la santé et le bien-être sont au coeur de chaque service.*



**FAMILIPRIX CRABTREE**

David Rousseau, Nassim Akliouat, Marc-Étienne Cloutier et Marc-Antoine Fortin

77, 8e Rue  
Crabtree (Québec) J0K 1B0

**T : 450 754-2822**

**F : 450 754-4902**

Suivez-nous sur



**familiprix.com**

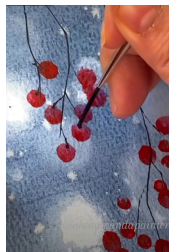
## Les ateliers d'art thérapie sont de retour !

Tout le matériel est fourni. Nous vous guiderons pas à pas dans la réalisation d'une œuvre dont vous serez fiers/fières.

**Peinture diamants avec Joanne**  
**Mercredi 28 janvier**  
**13h30 à 15h30**



**Aquarelle paysage d'hiver avec Julie**  
**Mercredi 4 février**  
**13h30 à 15h30**



**Peinture à  
numéro avec  
Ginette**  
**Mercredi 18  
février**  
**13h30 à 15h30**



## Le Tour du bloc

Nouvel horaire : tous les jeudis de 15h30 à 16h

Le mot le dit : on fait le tour du bloc !

Une marche en lenteur et sur une courte distance. Sur terrain plat et dégagé. Pour se remettre en forme après une chirurgie ou une maladie. On peut donner le bras à une personne qui manque d'équilibre ! Bienvenue aux personnes avec une cane ou un déambulateur.



**450-754-2348**



## Aux bonheurs est là pour vous aider

**C'est l'hiver et vous n'avez pas trop envie de sortir...**

Vous hésitez à conduire sur les routes l'hiver ? Vous n'avez pas l'énergie pour déneiger votre voiture ou déglacer les vitres ?

Nous pouvons aller vous chercher à la maison pour venir aux activités !



**Votre budget est serré ?** L'argent ne doit jamais être une raison pour ne pas participer aux activités ou obtenir des services. La plupart des activités sont gratuites. Même pour les activités où des frais minimes sont demandés, des arrangements sont possibles. N'hésitez jamais à vous inscrire pour une raison financière. Des dons nous permettent d'offrir la carte de membre aux personnes à faible revenu.



# Cours d'informatique en petit groupe

Les lundis de 9h30 à 11h30 à **Saint-Paul**

Au pavillon du Parc Amyot à la salle 2

Adresse : 150, rue Royale, Saint-Paul

2 février : Termes informatiques de base

9 février : Initiation au cellulaire

16 février : Initiation à la tablette

23 février : Courriels et messagerie

9 mars : Facebook et Messenger

16 mars : Zoom

23 mars : Google Maps

30 mars : Sécurité et éthique sur Internet



Contactez-nous pour un soutien informatique individuel !

**Vous pouvez vous inscrire à un seul des cours ou vous inscrire à tous les cours.  
Pour tous les niveaux !**

## Soutien informatique individuel

Quelle est la différence entre les cours d'informatique et les soutiens informatiques individuels ? Comme son nom le dit, les soutiens individuels se font à deux, entre vous et une animatrice uniquement. Le but est de répondre à vos questions personnelles en lien avec une problématique que vous rencontrez avec votre cellulaire, votre tablette, votre portable ou une autre périphérique informatique.

Exemples de soutiens offerts dernièrement :

- prendre rendez-vous en ligne,
- préparer un faire-part et l'imprimer,
- envoyer un texto à son petit-fils,
- brancher une imprimante,
- faire le ménage de ses applications, etc.

Prenez rendez-vous en appelant au **450-754-2348**.

Mentionnez le problème informatique et nous nous ferons un plaisir de vous aider du mieux de nos capacités !





## 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

f 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, Rachel Jetté et Kathleen Quirion

# Dîner communautaire de la Saint-Valentin

Mardi 10 février 2026 de 12h à 14h  
Au Centre communautaire Gervais-Desrochers de Crabtree

Repas cuisiné le jour même par des bénévoles et Julie



Jeux, animations, danses en ligne, etc.

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 !



Pour plus d'info et inscription : 450-754-2348  
abdalanaudiere@gmail.com