

Le P'tit Bonheur

Aux bonheurs des aînés Lanaudière

Volume 6 Numéro 6

Des gros travaux Aux bonheurs des aînés ce printemps et cet été

Nous avons reçu une subvention fédérale pour faire l'installation d'un ascenseur. Pour rendre nos locaux, à tous les planchers, accessibles à toutes et à tous. Que vous vous déplaçiez à l'aide d'une canne, avec un déambulateur, en fauteuil roulant, ou que vous soyez seulement fatiguéE, il y aura sous peu un ascenseur pour accéder à nos locaux.

Les travaux vont occasionner quelques désagréments et il se peut que nous devions, certains jours, faire des accommodements pour les travaux. Merci de votre compréhension.



Sommaire

- Calendriers de mai et juin
- 3 sorties - 3 options
- Menus-travaux
- Toute l'utilité de la marche
- Clubs de marche
- Fête municipale de Crabtree
- Kinball
- Activités intergénérationnelles
- Merci Kaëly, stagiaire
- Engagement environnemental
- Les activités se poursuivent l'été
- Ta bouteille d'eau mérite de l'amour
- Sorties
- L'importance de boire de l'eau
- Caisse Desjardins de Joliette
- Cours de musique
- Pont payant
- Cours d'informatique
- Cafés-rencontres
- Cuisines intergénérationnelles
- Pickleball et pétanque
- Spectacle bénéfice

Nous tenons à remercier la Fondation Mirella et Lino Saputo pour leur généreux don de 75 000\$ qui nous permettra d'installer un système de ventilation, de climatisation et de chauffage. Aussi, nous pourrions changer les gouttières afin de rendre le stationnement sécuritaire en hiver. Nous pourrions également faire l'installation de voiles d'ombrage au-dessus de la cour arrière pour vous permettre d'être à l'extérieur dans les activités estivales

tout en étant à l'abri du soleil.



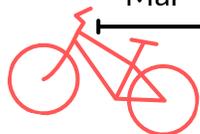
Mai 2025

Lundi 9h à 12h	Mardi 9h à 16h	Mercredi 9h à 12h	Jeudi 9h à 16h	Vendredi FERMÉ
28 Avril Local FERMÉ Installation ventillation	29 Avril Local FERMÉ Installation ventillation 11h Club de marche St-Paul PM sortie Centre Diane Dufresne	30 Avril 10h Cours d'informatique 13h30 Club des artistes 13h30 Club de lecture	1 Mai 11h Club de marche Crabtree 13h30 Club de marche St-Thomas 13h30 Tricot, jeux, billard	2 FERMÉ
5 PM Atelier de méditation	6 10h30 matinée musicale 11h Club de marche St-Paul 13h30 Café rencontre: Le printemps source d'espoir	7 10h Cours d'informatique 11h club de marche SMS 13h30 Club des artistes	8 11h Club de marche Crabtree 13h30 Club de marche St-Thomas 13h30 Tricot, jeux, billard	9 FERMÉ installation climatisation
12 10h00 groupe d'écriture PM Quilles	13 10h30 matinée musicale 11h Club de marche St-Paul PM Corvée du terrain	14 10h Cours d'informatique 11h club de marche SMS 13h30 Club des artistes	15 11h Club de marche Crabtree 13h30 Club de marche St-Thomas 13h30 Tricot, jeux, billard	16 9h Cuisine intergénérationnelle
19 FERMÉ Congé des patriotes	20 10h30 matinée musicale 11h Club de marche St-Paul PM Visite maison Rosalie Cadron + dégustation	21 10h Cours d'informatique 11h club de marche SMS 13h30 Club des artistes	22 11h Club de marche Crabtree 13h30 Club de marche St-Thomas 13h30 Tricot, jeux, billard	23 9h Cuisine intergénérationnelle
26 PM Conférence vieillir chez soi : c'est possible	27 10h30 matinée musicale 11h Club de marche St-Paul PM Arbraska	28 10h Cours d'informatique 11h club de marche SMS 13h30 Club des artistes 13h30 Club de lecture	29 11h Club de marche Crabtree 13h30 Club de marche St-Thomas 13h30 Tricot, jeux, billard	30 FERMÉ

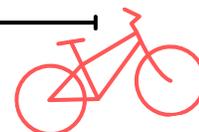
Pont payant
Samedi 24 mai
de 7h à 16h30

Juin 2025

Lundi 9h à 12h	Mardi 9h à 16h	Mercredi 9h à 12h	Jeudi 9h à 16h	Vendredi FERMÉ
2	3 10h30 matinée musicale 11h Club de marche St-Paul 13h30 Café rencontre Les piliers de votre santé	4 10h Cours d'informatique 11h club de marche SMS 13h30 Club des artistes	5 11h Club de marche Crabtree 13h30 Club de marche St-Thomas 13h30 Tricot, jeux, billard	6 9h Cuisine intergénérationnelle Fête de la famille à Crabtree Samedi le 7 juin à 11h
9 PM Visite Ranch Utopia	10 10h30 matinée musicale 11h Club de marche St-Paul PM Vélo, pique-nique, exposition de voitures	11 11h club de marche SMS 13h30 Club des artistes	12 11h Club de marche Crabtree 13h30 Club de marche St-Thomas 13h30 Tricot, jeux, billard	13 9h Cuisine intergénérationnelle
16 10h00 groupe d'écriture	17 10h30 matinée musicale 11h Club de marche St-Paul PM Réserve naturel Marie-France Pelletier	18 11h club de marche SMS 13h30 Club des artistes	19 11h Club de marche Crabtree 13h30 Club de marche St-Thomas 13h30 Tricot, jeux, billard	20 FERMÉ Waskapitan à Joliette Samedi le 21 juin à 14h
23	24 FERMÉ Fête nationale	25 11h club de marche SMS 13h30 Club des artistes 13h30 Club de lecture	26 11h Club de marche Crabtree 13h30 Club de marche St-Thomas 13h30 Tricot, jeux, billard	27 FERMÉ
30 PM Vélo, pique-nique, visite parc Bernard-Landry	1 FERMÉ Congé férié	2 11h club de marche SMS 13h30 Club des artistes	3 11h Club de marche Crabtree 13h30 Club de marche St-Thomas 13h30 Tricot, jeux, billard	4 FERMÉ



3 sorties - 3 options



Pour chacune des sorties, nous nous rendons en vélo, nous faisons un pique-nique et nous finissons par une visite. Il est possible de vous inscrire pour l'ensemble du trio : vélo + pique-nique + visite. Ou bien vous pouvez seulement venir au pique-nique ou seulement à la visite... C'est à votre choix !

1 Exposition de voitures de collection

Mardi 10 juin

Vélo 13 km aller retour



2 Réserve naturelle Marie-France Pelletier

Mardi 17 juin

Vélo 20 km aller retour



3 Visite du Parc Bernard Landry à Saint-Jacques

Lundi 30 juin

Vélo 22 km aller retour



Préparation de votre terrain

Faire le ménage du printemps de votre terrain; sortir vos meubles de terrasse, déplacer des sacs de roches, préparer le jardin, tondre le gazon, couper la haie, etc. vous pouvez avoir un coup de main !



Nous recruterons des ados de 12 ans et plus qui veulent travailler et faire toutes sortes de tâches sécuritaires extérieures pour vous venir en aide à préparer votre terrain pour l'été.

Comment ça fonctionne? Vous nous téléphoner, vous nous partager vos besoins, nous trouvons un.e jeune près de chez vous pour faire les tâches et nous vous mettons en contact. C'est un contrat de gré à gré entre vous (les parents du ou de la jeune sont inclus.) Nous proposons un salaire de 16\$ / hr, payé la journée même des travaux exécutés. **450-754-2348**

Toute l'utilité de la marche

Cerveau : 2 heures de marche par semaine suffisent pour faire baisser la probabilité d'AVC de 30 %.

Mémoire : Marcher 40 minutes 3 fois par semaine protège la partie du cerveau associée à la planification et la mémoire.

Moral : Marcher 30 minutes par jour peut faire baisser de 36 % les symptômes d'un état dépressif.

Santé : Faire 3500 pas par jour diminue le risque de diabète de 29 %.

Espérance de vie : 75 minutes de marche soutenue par semaine peut prolonger l'espérance de vie de près de 2 ans.

(Sur)Poids : 1 heure de marche par jour diminue le risque d'obésité de 50 %.

Simplicité déconcertante, efficacité surprenante et preuves scientifiques étayées étude après étude : la pratique de la marche quelques minutes par jour peut transformer votre santé, votre corps et votre esprit.

Il est temps de se mettre à marcher !

Cœur : Marcher 30-60 minutes la plupart des jours de la semaine fait baisser drastiquement le risque de problème cardiaque.

Os : 4 heures de marche par semaine peut diminuer le risque de fracture de la hanche de plus de 43 %.





Clubs de marche

**Nouveau club de marche
à Sainte-Marie Salomé !**
Mercredis de 11h à 11h45

Nous sommes heureuses d'annoncer une nouvelle plage horaire pour marcher et jaser ensemble! Le départ se fera à la Bibliothèque de Sainte-Marie-Salomé accompagné d'une de nos animatrices. Deux options de trajets, 2 km ou 4 km.

Club de marche de Crabtree

Jeudis de 11h à 11h45

Le point de départ du club de marche de Crabtree est au stationnement au bout de la 5e avenue.

Club de marche de Saint-Paul

Mardis de 11h à 11h45

Nous nous rencontrons à l'île Vessot, à l'entrée, du côté de Saint-Paul, près du Chemin du Vieux-Moulin.

Club de marche de Saint-Thomas

Jeudis de 13h à 13h45

Le départ se fait au Centre communautaire de Saint-Thomas.

Le Tour du bloc de retour !

Lundis de 16h à 16h45

Départ de notre local. Nous pouvons aller vous chercher à la maison. Son nom, le dit, on fait le Tour du bloc. Plus court. 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 !



Fête municipale de Crabtree

Une occasion de sortir avec vos enfants et petits-enfants et de créer de bons souvenirs en famille. Venez nous voir au kiosque d'Aux bonheurs !

Les poissons sont de retours !

Nous aurons un kiosque avec peintures et poissons en bois. Nous installerons vos créations sur le mur de notre grande salle (l'ancien garage 😊) pour illustrer la participation intergénérationnelle du milieu.



**Samedi 7 juin
de 11h à 15h30
au Parc Armand-Desrochers**



Kinball

Venez essayer un nouveau sport !



Avec des jeunes expérimentés, nous formerons des équipes mixtes de jeunes et d'ainé.es, pour faire découvrir ce sport populaire auprès des jeunes.

**Mardi 20 mai
à 18h30**

Vous pouvez assister à cette conférence en Zoom dans le confort de votre domicile !

Conférences

Atelier de médiation pleine conscience

Lundi 5 mai en PM au local

Avec Nathalie Dostie



Elle viendra offrir un atelier théorique et pratique sur la méditation. Comment méditer, où, pour quelles raisons, etc.



Rester chez soi le plus longtemps possible en vieillissant

Lundi 26 mai à 13h30

À la Bibliothèque de Sainte-Marie-Salomé

Avec Julie Thériault



Vous avez manqué cette conférence en mars, Voilà votre chance !

Activités intergénérationnelles



Fabrication de savons

Lundi 26 mai

de 18h30 à 20h00

Avec les jeunes de la Maison
des Jeunes de Crabtree

**Partez avec
votre savon !**



Jeux extérieurs avec des jeunes

Mardi 10 juin

de 18h15 à 19h30

Venez jouer et vous amuser avec les ados de la Maison des jeunes de Crabtree. Des échanges intergénérationnels enrichissants.



Merci Kaëly !



Savez-vous que Kaëly a été stagiaire Aux bonheurs des aînés pendant toute l'année sans rémunération ? Les stages en technique de travail social ne peuvent pas être rémunérés... Pourtant, pour obtenir leur diplôme, les étudiantEs doivent faire ces stages !

Savez-vous que le gouvernement vient d'abolir les bourses aux études ? Avant, il y avait un système de "prêts et bourses". Maintenant, il n'y a que des prêts...

Nous tenons à souligner le travail exemplaire que Kaëly a accompli tout au long de l'année scolaire 2024-2025.

Et savez-vous quoi? Aux bonheurs des aînés l'a embauchée! Elle continue avec nous à temps plein à compter de mai 2025.

Corvée du terrain

Mardi 13 mai en PM

Nous avons besoin de vous pour rendre notre terrain tout beau et agréable pour l'été ! Racler, déplacer les tables, ramasser les cocottes, arranger les arbustes, etc.

S.V.P., confirmer votre participation au
450-754-2348 ou à abdalanaudiere@gmail.com



Engagement environnemental

Aux bonheurs des aînés reconnaît l'importance de diminuer son empreinte écologique et de fournir des efforts supplémentaires pour laisser aux générations futures un environnement sain et durable.

C'est pourquoi, dans le respect de sa mission, Aux bonheurs des aînés s'engage à :

- Réduire les déchets produits dans le cours de ses activités et services
- Utiliser des produits le moins nocifs possible pour la santé et l'environnement
- Développer des pratiques pour réduire notre consommation d'eau ou d'énergie
- Favoriser l'achat local
- Informer les membres sur les façons de réduire leur propre empreinte écologique.

Un Comité Environnement de membres aînés s'est penché sur les pratiques de l'organisme pour tenter d'apporter des améliorations.

Nous tenons à remercier :

Mme Jeanne Beaudoin,
Mme Dany Lavoie,
Mme Lise Caron et
M. André Comtois.



Si vous avez aussi de bonnes idées à partager, n'hésitez pas à nous les communiquer par courriel ou dans la boîte à suggestion au local.

Les activités hebdomadaires se poursuivent tout l'été



Le club des artistes les mercredis PM, le club des tricoteuses, les jeux de cartes et le billard les jeudis PM, les matinées musicales les mardis AM: tout continue l'été !



Sauf si l'on vous avise qu'il y a des travaux...



L'IMPORTANCE DE BOIRE DE L'EAU

Boire de l'eau est essentiel au bon fonctionnement de notre corps. Composé à environ 60 % d'eau, notre organisme en a besoin pour réguler sa température, éliminer les déchets, transporter les nutriments et lubrifier les articulations. Une hydratation adéquate améliore la concentration, l'énergie et le bien-être général. Même une légère déshydratation peut provoquer fatigue, maux de tête, étourdissements et baisse de performance physique ou mentale.

Il est donc recommandé de boire environ 1,5 à 2 litres d'eau par jour, davantage en cas de chaleur, d'activité physique ou de maladie. Contrairement aux boissons sucrées ou alcoolisées, l'eau n'apporte ni calories ni substances nocives. C'est le choix le plus sain pour s'hydrater. Écouter sa soif et boire régulièrement tout au long de la journée permet de maintenir l'équilibre de l'organisme.

En résumé, boire de l'eau, c'est prendre soin de sa santé au quotidien!



Cours de musique

Vous jouez d'un instrument de musique depuis longtemps ?

Piano, guitare, flûte traversière, saxophone, violon, harmonica ou autre?

Vous avez **envie de partager votre savoir** avec une autre personne qui souhaite apprendre à jouer d'un instrument ?

Nous sommes à la recherche de formateurs et formatrices en musique. Une **rémunération symbolique** sera offerte. Le but est de garder ses neurones en santé et de partager sa passion de la musique avec une autre personne aînée.

Ça peut vous intéresser ? Faites-nous signe !



La Caisse Desjardins de Joliette vous invite à la prudence

Éviter les abus financiers, c'est d'abord les identifier

Suivez nos conseils pour prévenir les situations d'exploitation financière.

desjardins.com/abus-financiers

 **Desjardins**

Votre bouteille d'eau mérite un peu d'amour !

On la traîne partout : au sport, au bureau, en randonnée...
mais est-ce qu'on la lave vraiment comme il faut ?

Attention aux microbes !

Les bactéries adorent les bouteilles pas lavées. Elles peuvent s'installer au goulot, dans la paille, autour des joints... et même vous rendre malade (bonjour E. coli et compagnie...)

Le truc simple : un bon lavage tous les jours.

Eau chaude, savon, brosse (oui, une vraie brosse !), ou hop dans le lave-vaisselle si elle est compatible. Et si vous y avez mis du jus ou du lait dedans, redoublez de vigilance !

Vous voyez de la moisissure ?

Pas de panique : un petit bain à l'eau de Javel diluée ou au vinaigre, puis un bon rinçage, et c'est reparti.

Combien de temps elle dure ?

Plastique : 1 an Acier inoxydable : jusqu'à 3 ans

Mais si elle a des rayures ou des bosses, c'est le moment de lui dire bye-bye...

Astuce de pro !

Un petit nettoyage chaque jour, et votre bouteille restera au top plus longtemps – et vous aussi !!!



Un partage de Rachel Jetté, animatrice
Source: La Presse octobre 2024



Sorties de mai - juin

Covoiturage pour se rendre et nous offrons une collation !

Quilles

**Lundi 12 mai
en PM**



Avec les petites boules, on fait des abats, des réserves, ou des dalots...
Pour rire et s'amuser ensemble !
À la Salle de quilles Baby.

Maison Rosalie Cadron

**Mardi 20 mai
en PM**

Visite de la
Maison Rosalie
Cadron, atelier
de four à pain
et dégustation !



ARBASKA

**Mardi 27 mai
en PM**

Se surpasser, vaincre
ses peurs, augmenter
son estime de soi, vivre
un peu d'adrénaline et
revisiter ces émotions de plaisir que
nous avons, enfant à s'amuser dans les
parcs. La sortie d'Arbraska à Rawdon
pour un après-midi palpitant !



Ranch Utopia

**Lundi 9 juin
en PM**

Visite du ranch. Il y a deux troupeaux
de chevaux. Vous pourrez essayer de
donner les soins aux chevaux et aurez
la possibilité de faire marcher un
cheval.



Waskapitan

Les festivités auront lieu au prestigieux Musée d'art de
Joliette ainsi qu'à la place Bourget, créant un
environnement vibrant de célébration culturelle. Ne
manquez pas ce rendez-vous culturel marquant, qui
promet de vous faire découvrir le patrimoine
autochtone sous un jour nouveau!

**Nous y serons pour maquiller les
enfants. Besoin de bénévoles !**

**Samedi 21 juin de 14h à 17h
à la Place Bourget à Joliette**



Pont payant



Pour amasser des fonds pour l'organisme, nous faisons une collecte d'argent à l'entrée du pont de Crabtree aux voitures passantes. L'an passé nous avons collecté plus de 3 000\$ pour vos activités.

Samedi 24 mai 2025 de 7h à 16h



Nous avons **besoin de vous comme bénévole** collecteur/collectrice !
On vous jumelle avec une autre personne **pour un bloc de 2 heures.**



Cours d'informatique



Les mercredis de 10h à midi au local

23 avril : Cellulaire intelligent 101

30 avril : Comment utiliser une tablette

7 mai : Facebook et Messenger

14 mai : Les courriels

21 mai : Faire des rencontres en Zoom

28 mai : Sécurité et éthique sur Internet

4 juin : Google Maps



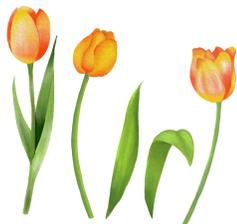
Nous offrons aussi des soutiens informatiques individuels. Vous avez une ou deux questions spécifiques avec votre appareil électronique? Appelez nous pour prendre rendez-vous et nous regarderons ensemble vos questionnements pour vous éclairer du mieux que nous le pouvons !



Cafés-rencontres

Pour jaser entre membres

Le printemps... source d'espoir !



Mardi 6 mai 2025
13h30
au local

Au printemps, la lumière du soleil, les journées de plus en plus longues et l'éclat des couleurs printanières peuvent aider à augmenter les niveaux de sérotonine dans le cerveau, ce qui peut combattre le stress et améliorer l'humeur. Venez échanger sur votre vision du printemps.

Cinq piliers pour prendre soin de sa santé

Mardi 3 juin 2025
13h30
au local



Être en santé n'est pas uniquement l'absence de maladie, même si cela en est un des aspects. Être en santé, c'est aussi être en paix, en harmonie avec son corps, son âme et ses émotions.

Cuisines intergénérationnelles

Au local d'Aux bonheurs des aînés

Les élèves et les aînéEs cuisinent ensemble un bon repas, qu'ils et elles dégustent ensemble ensuite. On jase, on apprend à se connaître.

Vendredis 16 mai et 13 juin
Groupe d'Émilie
10h à 12h30

Vendredis 23 mai et 6 juin
Groupe de Marie-Michèle
10h à 12h30



Jouer au pickleball ou à la pétanque cet été : C'est possible dans votre municipalité !

La plupart des terrains sont libres en tout temps. Il est possible de participer à des cours offerts par la municipalité. Les horaires ci-dessous sont pour les groupes organisés.

Pour avoir plus d'info, contactez votre municipalité.



Municipalité

Pétanque

Pickleball

Crabtree

Les mercredis à 19h
Au parc Edwin

Cours payant les mercredis à 19h15
Au parc Denis-Laporte

Libre en tout temps sauf les mercredis soirs
Se procurer la clé pour 25\$ pour l'été

Saint-Paul

Les mercredis à 19h
Au parc Amyot

Cours les mardis à 18h
Au Pavillon Notre-Dame-Du-Sacré-Coeur
Au parc Amyot

Sainte-Marie

Les dimanches

Libre en tout temps

Salomé

Au parc des loisirs

Au parc des loisirs

Saint-Thomas

Les mardis et jeudis à 18h30
Au terrain des loisirs

Les mercredis à 19h
Au terrain des loisirs

Saint-Liguori

Libre en tout temps
Au terrain des loisirs

Libre en tout temps
Au terrain des loisirs

Mission d'Aux bonheurs des aînés



Pourquoi l'organisme existe ?

Pour promouvoir et favoriser :

- le vieillissement à domicile
- le vieillissement en santé
- le vieillissement actif



Par, pour et avec les personnes de 55 ans et plus



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 et animatrice : Caroline Desjardins

Intervenante auprès des aînés vulnérables : Valérie Douville

Animatrices à temps plein : Kaëly Lamontagne, Chloé Côté

Animatrices à temps partiel : Rachel Jetté, Hélène Charette



Spectacle bénéfique pour Aux bonheurs ! Les sœurs Caroline & Brigitte

Les deux sœurs, Caroline et Brigitte, vous garantissent un spectacle dynamique et majoritairement francophone. Leur complicité irréfutable vous charmera le cœur. Venez chanter avec elles les chansons de votre jeunesse.



Dehors, dans la cour de la Maison des Jeunes à Crabtree au 25, 8e rue. S'il pleut, le spectacle se donnera à l'intérieur de l'église de Crabtree. Pas de changement de date. Alors, réservez cette date à votre agenda !

Mardi 8 juillet 2025, 16h

Venez avec vos ami.es, votre famille ! Tout le monde est bienvenu!

Apporter votre chaise. Il y aura boissons gazeuses et chips à vendre.

Prix d'entrée: Contribution volontaire | Les fonds iront Aux bonheurs des aînés et aux musiciennes
Suggestion de 20\$