

Le P'tit Bonheur

Aux bonheurs des aînés Lanaudière

Volume 6 Numéro 8



L'illustre **Janette Bertrand** sera avec nous, en personne, pour célébrer notre 35e anniversaire! Elle viendra nous entretenir du vieillissement actif et heureux.

Mardi 7 octobre

À 15h

au Complexe communautaire
Jeannette Laviolette de Saint-Paul
20 boul. Brassard, Saint-Paul, QC J0K 3E0

**Billets en vente au local
à compter du 2 septembre
pour les membres
à compter du 9 septembre
pour les non membres**

**10\$ pour les membres d'Aux
bonheurs ou du Club social
de Saint-Paul**

20\$ pour les non-membres

Non remboursable



**La Fondation Mirella et Lino Saputo
a offert un don** Aux bonheurs des
aînés afin de souligner son 35e
anniversaire et lui permettre de
poursuivre la mission de soutien aux
personnes âgées de la communauté.
MERCI ÉNORMÉMENT.



Septembre 2025

Lundi 9h à 12h	Mardi 9h à 16h	Mercredi 9h à 12h	Jeudi 9h à 16h	Vendredi FERMÉ
1 CONGÉ FÉRIÉ	2 10h30 matinée musicale 11h Club de marche St-Paul PM Café rencontre	3 11h Club de marche Ste-Marie-Salomé	4 11h Club de marche Crabtree 13h30 Club de marche St-Thomas 13h30 Tricot, jeux, billard	5 Pêche au Lac-Saint-Pierre
8 LOCAL FERMÉ	9 11h Club de marche St-Paul	10 11h club de marche Ste-Marie-Salomé	11 11h Club de marche Crabtree	12 Fêtes de la rentrée Saint-Thomas 12 sept Saint-Paul 14 sept
	Inscriptions aux mises en forme et aux activités			
15 10h30 groupe d'écriture 16h Tour du bloc	16 10h30 matinée musicale 11h Club de marche St-Paul PM : Randonnée	17 11h club de marche Ste-Marie-Salomé 13h30 Club des artistes	18 11h Club de marche Crabtree 13h30 Club de marche St-Thomas 13h30 Tricot, jeux, billard	19 FERMÉ
22 10h30 Cours d'anglais 16h Tour du bloc	23 10h30 matinée musicale 11h Club de marche St-Paul PM : visite vignoble	24 11h Club de marche Ste-Marie-Salomé 13h30 Club des artistes 13h30 Club de lecture	25 11h Club de marche Crabtree Espagnol 13h30 Club de marche St-Thomas 13h30 Tricot, jeux, billard	26 FERMÉ
29 10h30 Cours d'anglais 16h Tour du bloc	30 10h30 matinée musicale 11h Club de marche St-Paul	1 11h Club de marche Ste-Marie-Salomé 13h30 Club des artistes	2 11h Club de marche Crabtree Espagnol 13h30 Club de marche St-Thomas 13h30 Tricot, jeux, billard	3 FERMÉ
Livraison à la maison pour la Journée internationale des personnes âgées				

Politique des activités de mise en forme **55 ans et +**

Il n'y a pas de cours les jours 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 des assurances. Les personnes qui se présentent les premières, en ordre chronologique d'arrivée 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 membres seulement), et ce, peu importe leurs revenus.

Tarif :

Membre : Une session, un cours = 25\$

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

Cours d'informatique en petit groupe

Les mercredis de 9h30 à 11h30

24 septembre : Termes informatiques de base (NOUVEAU)

1er octobre : Initiation au cellulaire

8 octobre : Initiation à la tablette

15 octobre : Courriels et messagerie

22 octobre : Facebook et Messenger

29 octobre : Zoom

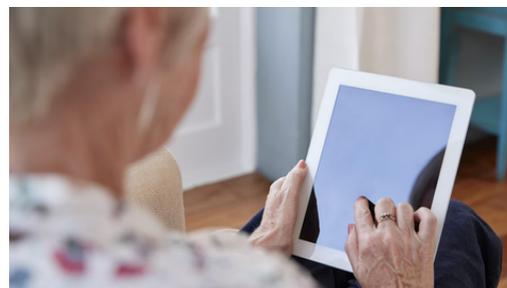
5 novembre : Google Maps

12 novembre : Sécurité et éthique sur Internet

19 novembre : Les applications de rencontres ♥ (NOUVEAU)

26 novembre : Vos demandes spéciales (NOUVEAU)

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



Contactez-nous pour un
soutien informatique
individuel !

Fêtes de la rentrée

Aux bonheurs des aînés y sera et animera un kiosque d'activités intergénérationnelles. Venez avec vos petits-enfants ou soyez bénévole!



La Municipalité de **Saint-Thomas** invite ses citoyens et citoyennes à un souper blé d'inde et hot-dog pour souligner la rentrée, la fin de l'été et l'approche de l'automne. Cette soirée se termine par un film en plein air.

Saint-Thomas

Vendredi 12 septembre

Fête de la
RENTRÉE

**DIMANCHE 14 SEPTEMBRE
DE 10H30 À 16H30**

au parc Amyot (150, rue Royale)

Apportez votre
pique-nique!

**ACTIVITÉS
FAMILIALES
TOUT AU LONG
DE LA JOURNÉE**

Saint-Paul

Club de lecture

Le dernier mercredi du mois
de 13h30 à 15h30
En toute simplicité, les
participants et participantes se
partagent des coups de cœur et
des suggestions de lecture.



24 septembre à la bibliothèque de Sainte-Marie-Salomé

29 octobre à la bibliothèque de Saint-Paul

26 novembre à la bibliothèque de Crabtree

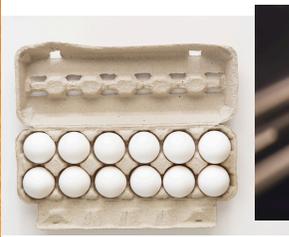
17 décembre au local d'Aux bonheurs des aînés avec échange de
cadeaux littéraires

Récupération Aux bonheurs des aînés

Vous pouvez apporter :

boites d'œufs, goupilles de canettes, attaches à pain en
plastique, cartouches d'encre d'imprimante vides, piles
usagées, pots de sauce à fondue Canton, pots de yogourt la
Vallée Verte ou de mayonnaise Poirier, des cartes
d'anniversaire et des enveloppes non utilisées, la laine pour
le club des tricoteuses.

Pour toute autre chose, SVP en parler avec la direction
AVANT d'apporter au local.



Ateliers de langue

Anglais

Lundis de 10h00 à 11h30
Débute le 22 septembre



Accompagnée de Denis Reid, Caroline vous propose des jeux qui se font en anglais. Apprendre dans le plaisir est source de succès !

Espagnol

Les jeudis matins
Cours débutant de 9h15 à 10h15
Cours intermédiaire de 10h30 à 11h30
Débute le 25 septembre
Accompagnée de Mme Tina Tello, Hélène vous propose des ateliers pour se familiariser avec la langue espagnole.



Matinées musicales

Chantons ! Dansons ! Jasons ! Grignotons !



Ce n'est pas une chorale. Ce n'est pas du karaoké. Nous chantons ensemble ! Certains dansent, d'autres jouent d'un instrument à percussion. C'est vraiment une occasion de partager un bon moment en musique. Au gré des suggestions de chansons de chacun et chacune.

Le plaisir est au rendez-vous chaque mardi de 10h30 à 11h30 au local avec Caroline !



Clubs de marche

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



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



À Sainte-Marie-Salomé

Mercredis de 11h à 11h45

Départ à la Bibliothèque de Sainte-Marie-Salomé accompagné d'une de nos animatrices. Deux options de trajets : 2 km ou 4 km.

Le Tour du bloc

Lundis de 16h à 16h30

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.

À 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.

À Saint-Thomas

Jeudis de 13h à 13h45

Le départ se fait à l'arrière du Centre communautaire de Saint-Thomas.

À 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.

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 !





Menus travaux d'automne

C'est la préparation du terrain pour l'hiver : ramassage des feuilles, tonte de gazon, fermeture des plates-bandes, fermeture du potager, rangement des ameublements d'été, cordage du bois, etc.

Après avoir visité les écoles de Crabtree, de Saint-Paul, de Saint-Thomas et de Sainte-Marie-Salomé, nous avons recruté un grand nombre de jeunes très motivé·es à travailler. Plusieurs possèdent déjà de l'expérience et travaillent sur leur terrain ou aident leur voisinage.

Contactez nous : nous vous jumellerons avec un ou une ado pour réaliser toutes sortes de travaux extérieurs.

Rémunération de 16\$ / heure et vous devez fournir les outils.



Contactez-nous
450-754-2348

abdalanaudiere@gmail.com



Menues réparations

L'air climatisé doit être retiré, vous aimeriez faire poser un coupe-froid ou bien vous aimeriez tirer vos électroménagers pour faire le grand ménage ? Vous souhaitez faire réparer une marche ou installer une barre d'appui ? Si vous avez besoin d'un coup de main pour une tâche ponctuelle et de courte durée, unE bénévole peut vous aider avec cette tâche à faire. **C'est un service gratuit.**

Contactez-nous et nous vous trouverons unE bénévole d'Aux bonheurs.



Témoignages sur des réparations et l'adaptation du domicile



Les impacts positifs de l'installation d'une main courante

Mme Francine Lavallée, membre d'Aux bonheurs des aînés et résidente de Crabtree, partage son expérience positive concernant l'installation de sa main courante, réalisée au printemps dernier. Avant cette installation, pour accéder à son sous-sol, Mme Lavallée devait se tenir contre le mur de manière non sécuritaire. La main courante a été installée par un bénévole d'Aux bonheurs des aînés, dans le cadre du service de menus travaux.

Depuis, elle se sent en sécurité lorsqu'elle utilise ses escaliers, notamment lorsqu'elle transporte ses sacs d'épicerie. Elle souligne que la main courante facilite grandement ses déplacements et contribue au maintien de son autonomie au quotidien. Sa rampe est essentielle pour elle.



Les impacts positifs de l'installation de barres d'appui

Mme Johanne Primeau, membre d'Aux bonheurs des aînés et résidente de Saint-Paul, partage son expérience positive concernant l'installation de barres d'appui dans la salle de bain. Mme Primeau explique qu'avant l'installation des barres, elle se tenait après les murs. À chaque fois qu'elle entrait dans la douche, elle risquait de chuter. Son bain était plus haut, et c'était difficile pour elle d'entrer dans la douche sans poignée pour l'aider.

L'installation des barres d'appui par un bénévole d'Aux bonheurs des aînés lui permet de prendre sa douche en sécurité.

Mme Primeau recommande aux personnes qui désirent rester à domicile le plus longtemps de ne pas hésiter à demander de l'aide.



Crédit d'impôts pour les plats surgelés

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

Choisissez 4 plats pour 24\$.

Vous avez 70 ans ou plus?

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

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

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

50%

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



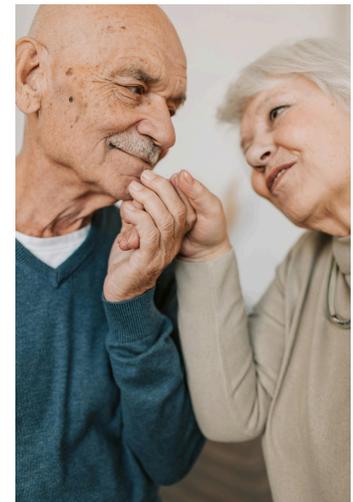
Trouver l'amour ?

Il y a plusieurs applications de rencontres pour tenter de trouver l'amour...

Comment fonctionne Tinder, Facebook rencontre, Silver Singles, etc.

Cours d'informatique sur les applications de rencontre

Mercredi 19 novembre à 9h30 au local



silver
SINGLES



Sorties culturelles : mardi PM

23 septembre

Visite Vignoble Mondor

Visite du vignoble et dégustation des vins.



21 octobre

Maison Bélisle à Terrebonne

La plus ancienne maison préservée du Vieux-Terrebonne



Les lundis Conférences



22 septembre 13h30 à 14h30

Vous êtes inquiet ou inquiète de la **consommation d'alcool** de l'un de vos proches ? Venez en apprendre davantage sur les services **AL-Anon**.



6 octobre 13h30 à 15h30

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



20 octobre 14h30 à 16h

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

3 novembre

À suivre...



24 novembre 13h30 à 15h30

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

Trois randonnées d'automne

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

Mardi 16 septembre

Randonnée au parc écologique de L'Assomption

Venez profiter des magnifiques sentiers situés dans une pinède de près de 7km qui offre une vue sur un petit lac.



Mardi 14 octobre

Boucle du bois brûlé à Saint-Charles-Borromée

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



Mardi 11 novembre

Sentier rue Louis-Philippe à Lavaltrie

Randonnée de 2,1 km



Café-rencontre

Se sortir d'une mauvaise situation

Mardi 2 septembre

Entendre la conversation tendue et très personnelle du couple de la table voisine au restaurant... Céder sa place dans le bus par gentillesse à une femme enceinte, pas enceinte... Comment gérer ces moments?



Les cafés-rencontres sont le premier mardi du mois en après-midi.
Une belle occasion de jaser avec des personnes de votre âge.

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

Samedi 4 octobre

10h à midi

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



Samedi 14 novembre

10h à midi

Fabrication de marque-pages à offrir en cadeaux de Noël



Chorale intergénérationnelle avec spectacle de Noël

Chanter fait vibrer ! Chanter en chœur fait frissonner de bonheur ! Et chanter en compagnie de jeunes réchauffe le cœur ! Inscrivez-vous à la chorale d'Aux bonheurs, nous chanterons des chants de Noël avec des jeunes, un groupe à Saint-Paul et un groupe à Saint-Thomas pour en faire un beau spectacle de Noël à la mi décembre !

**Dates et informations plus précises à venir
après la rentrée scolaire.**



**Pour vous inscrire ou avoir plus d'info contactez nous au 450-754-2348
ou abdalanaudiere@gmail.com**

10 thérapies sans médicament pour vieillir en santé

1. **Chanter** (il y a les matinées musicales les mardis à 10h30 et la chorale d'Aux bonheurs)
2. **Marcher** (vous pouvez joindre l'un de nos clubs de marche, voir à la page 8)
3. **Jardiner**
4. **Écrire** son journal ou ses mémoires (vous pouvez joindre notre groupe d'écriture)
5. **Jouer de la musique** (page 17 peut-être ?)
6. **Bouger** (voyez notre offre d'activités de mise en forme à la page 3)
7. **La zoothérapie** (Chaque saison, nous vous proposons une sortie avec des animaux : chevaux, ânes, etc.)
8. **L'Art-thérapie** (vous pouvez vous joindre à notre club des artistes les mercredis après-midi ou à notre club des tricoteuses les jeudis après-midi)
9. **Faire du bénévolat** (il y a Lire et faire lire avec les enfants, le transport-accompagnement, les téléphones d'amitié, les menus travaux, etc. Les opportunités de bénévolat ne manquent pas Aux bonheurs des aînés.)
10. **Sortir et voir du monde !!!**



Témoignage d'une membre pour des menus travaux faits par un jeune

Nous avons demandé de l'aide Aux bonheurs des aînés pour sabler notre patio et le repeindre. Caroline nous a proposé « un jeune. » Nous avons hésité...

Finalement, le « p'tit William », 13 ans, est venu sabler le patio. Il va commencer son secondaire 2 ... en septembre. Mais il mesure au-dessus de 6 pieds ! Il était gentil, poli et travaillant. Et beau comme un cœur !

C'est sûr, il a 13 ans. Il ne savait pas trop comment s'y prendre. Mais mon conjoint Serge, lui a montré comment faire. Il est resté à ses côtés pour l'aider et le coacher. En fait, Serge était bien content de passer du temps avec un jeune gars qui voulait travailler et nous aider. Il se sentait utile et il était heureux de passer son savoir-faire à un jeune. Physiquement, mon conjoint et moi, nous ne sommes plus capables d'effectuer ces travaux-là.

La job n'est pas parfaite, mais je conseille vraiment aux membres qui ont besoin d'aide de prendre un jeune qui veut travailler. Ils sont tellement motivés à travailler et ils veulent apprendre. Si on ne leur donne pas de chance, qui va leur montrer à travailler ? Il faut se dire qu'il faudra être présent et que ses parents vont venir faire un tour. Vous aurez à vous impliquer un peu plus que si vous faisiez affaire avec une compagnie privée, mais vous allez vous sentir heureux de l'avoir fait.

En tout cas, nous, on a décidé de rappeler William pour des petites jobines. Il va revenir nous aider. Pis nous, on va l'aider à devenir un adulte !

Ça va nous permettre de continuer à rester dans notre maison aussi !

Ginette et Serge



Élections municipales

Cet automne, il y aura des élections municipales dans votre localité. Nous vous invitons à poser des questions aux candidates et candidats afin de mieux connaître leur position sur les services offerts aux personnes âgées. Comment la municipalité peut vous soutenir pour vieillir en santé et à domicile ?

Comment la municipalité peut soutenir Aux bonheurs des aînés pour mieux vous soutenir ?

Nous vous encourageons à aller voter ! Nous pouvons vous offrir un transport pour aller voter si vous en avez besoin.

Portez fièrement votre macaron du 35e

Vous pouvez passer au local prendre un macaron du 35e anniversaire et nous vous invitons à le porter fièrement dans vos sorties et activités afin de signifier votre soutien et de témoigner de votre fierté d'appartenir Aux bonheurs des aînés Lanaudière.



Jouer de la musique ensemble

Jouer d'un instrument de musique est excellent pour prévenir les déficits cognitifs.

Vous jouez d'un instrument de musique?
Vous avez envie de partager votre savoir?
Ou, vous avez envie d'apprendre à jouer d'un instrument ?



Piano, guitare, flûte traversière, saxophone, violon, harmonica ou autre ? Nous sommes à la recherche de personnes qui veulent partager leur passion. 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 âgée et surtout d'avoir du plaisir à jouer de la musique ensemble !

Ça peut vous intéresser ? Faites-nous signe !

Club des artistes



Venez vous joindre à d'autres membres au local d'Aux bonheurs et avancer vos œuvres entourés d'autres artistes. On placote, on se donne des trucs, on s'émerveille. Joignez-vous à nous. Il y a toutes sortes de styles au rendez-vous : peinture, aquarelle, fusain, pastel, crayons, etc.

Les mercredis de 13h30 à 15h30 dès le 10 septembre

Groupe d'écriture

Jeux pour délier les muscles du cerveau et lancer l'écriture. Soutien pour les personnes qui souhaitent écrire leurs mémoires. Dans le plaisir, sans prétention : venez jouer avec les mots !

Lundi de 10h00 à midi

- 15 septembre
- 20 octobre
- 17 novembre
- 15 décembre



Soutien informatique individuel

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

Vous aimeriez vider votre stockage, faire un appel vidéo, changer de fond d'écran, prendre rendez-vous en ligne, acheter sur Amazon, etc.

Sur votre cellulaire, votre portable ou votre tablette.

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





La migraine, c'est plus qu'un mal de tête

La plupart d'entre nous avons déjà ressenti un mal de tête à un moment ou un autre, que ce soit en raison du manque de sommeil, d'une alimentation irrégulière, de la fatigue visuelle, du stress, d'une surcharge mentale ou d'un lendemain de veille.

La migraine, elle, va bien au-delà. Souvent réduite à un simple mal de tête, elle est en réalité une maladie neurologique complexe. Elle se manifeste par des douleurs souvent intenses, généralement localisées d'un seul côté de la tête, avec une sensation de pulsation ou de battement. Ces crises sont souvent aggravées par la lumière, les bruits ou les odeurs, et s'accompagnent fréquemment de nausées, de vomissements, et d'une grande fatigue avant, pendant ou après l'épisode. La durée d'une crise varie généralement entre 4 et 72 heures.

Pendant une crise migraineuse, il devient difficile, voire impossible, pour la personne atteinte de poursuivre ses activités quotidiennes ou professionnelles. Au Québec, environ 8 % de la population est touchée par la migraine. Les femmes en souffrent deux à trois fois plus souvent que les hommes.

Heureusement, il existe des ressources. Migraine Québec est un organisme dédié à l'amélioration de la vie des personnes vivant avec la migraine. Il offre soutien, information, entraide et accompagnement, dans le but de favoriser l'autonomie et d'améliorer la qualité de vie des personnes touchées.

En devenant membre – gratuitement – de Migraine Québec, vous pourrez échanger avec d'autres personnes qui partagent les mêmes défis et qui comprennent les réalités de cette condition.

Si vous voulez plus d'informations sur Migraine Québec, téléphoner au local d'Aux bonheurs au 450-754-2348 ou vous pouvez aussi visiter leur site Web au <https://www.migrainequebec.org/fr/>



☎ 450-754-2348

@ abdalanaudiere@gmail.com

🌐 www.auxbonheursdesaines.com

📘 Aux Bonheurs des Aînés Lanaudière

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

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

Services de transport-accompagnement

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

Directrice générale : Julie Thériault

Coordination des services et animation : Caroline Desjardins

Intervenante auprès des aînés vulnérables : Valérie Douville

Animatrices à temps plein : Kaëly Lamontagne et Chloé Côté

Animatrices à temps partiel : Rachel Jetté et Hélène Charette



Le grand DÉFI
PREScrit MÉDECINS
PIERRE LAVOIE

LA GRANDE MARCHÉ

5 KM

INSCRIVEZ-VOUS
ONMARCHÉ.COM
GRATUIT ET OUVERT À TOUS

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

FÉDÉRATION DES MÉDECINS
OMNIPRATICIENS DU QUÉBEC

RioTinto Québec

MAIRIE DE CRABTREE
QUÉBEC

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

Samedi
18 octobre

Pour être bénévole :
450-754-2348

Pour marcher,
inscrivez-vous à :
onmarche.com

Départ à 10h00
Au Parc Armand-Desrochers