

Le P'tit Bonheur

Aux Bonheurs des Aînés Lanaudière

Volume 2, Numéro 9 Septembre 2021

Sommaire :

- Calendrier de septembre 2021
- Sorties d'automne
- Cours d'informatique
- Mise en forme
- Ateliers de cuisine santé
- Cours de crochet
- Quiz
- Reprise des conférences
- En partenariat avec les bibliothèques municipales
- Projet avec la MDJ
- Jeu
- Ateliers d'art-thérapie

La rentrée de septembre

C'est la rentrée et il y a encore du nouveau Aux bonheurs des aînés!

Un financement reçu d'Espace Muni, en collaboration avec 5 municipalités de notre territoire, nous permet de vous offrir une grande variété d'activités physiques. Il y en a pour tous les goûts et tous les niveaux de forme physique.

Une subvention de la Fondation du tisonnier, nous permet d'offrir des ateliers d'art thérapie.

Aquarelle, peinture, scrapbooking, etc.

Nous vous proposons également trois sorties au courant de l'automne.

Les populaires ateliers de cuisine sont de retour. Le club des tricoteuses et les jeux de société se poursuivent les jeudis après-midi.

Nous accueillerons dans l'équipe une stagiaire en technique de travail social du cégep de Lanaudière : Mme Roxanne Gagné.

Le 13 septembre, nous ferons le lancement de notre tout nouveau site web. Vous pourrez y retrouver toutes les informations sur nos services et activités.

Pour le visiter, rendez-vous: **auxbonheursdesaines.com**



Roxanne Gagné, nouvelle stagiaire Aux bonheurs



septembre 2021

lun.
9h à 12h

mar.
9h à 16h

mer.
9h à 12h

jeu.
9h à 16h

ven.
FERMÉ

30 FERMÉ VACANCES	31 FERMÉ VACANCES	1 FERMÉ VACANCES	2 FERMÉ VACANCES	3
6 FERMÉ Fête du travail	7	8	9 PM : Tricot + Jeux de société	10 Journée internationale de prévention du suicide
13 10h30 : Club d'écriture 15h00 : Lancement du site Web	14 10h30 : Cours d'initiation à la tablette	15	16 PM : Tricot + Jeux de société	17
20 14h : Conférence sur la maladie d'Alzheimer	21 Journée internationale de la maladie d'Alzheimer 10h30 : Cours Messagerie (courriel)	22 Rencontre Zoom soutenir les jeunes dans leur réussite scolaire	23 PM : Tricot + Jeux de société Cours crochet	24 AM : cuisine
27	28 10h30 : Cours Facebook et Messenger	29 14h : Quiz Goûtez Lanaudière	30 PM : Tricot + Jeux de société	

Toutes nos activités sont gratuites. Vous devez vous inscrire :

450 754-2348 ou abdalanaudiere@gmail.com

Sorties d'automne

Nous organiserons du covoiturage depuis Crabtree et St-Paul.

Mardi 6 octobre en AM : Vignoble Saint-Gabriel

Visite guidée gratuite de la cave à vin et du musée du tracteur.

Départ à 9h00 et fin de la visite vers midi.

Ceux et celles qui le désirent pourront dîner sur place à leurs frais.

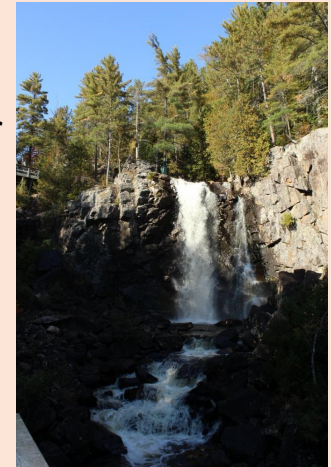


Mardi 26 octobre en PM : Randonnée pédestre au Parc de la Chute à Bull (St-Côme)

Une randonnée d'environ 6 km dans un décor magnifique : sentier en forêt, chute et belvédère pour observer la région!

Accès GRATUIT
aux sentiers pour
nos membres.

Départ à 12h30
et retour à 16h.



Mercredi 10 novembre en PM : Musée Louis Cyr (Saint-Jean-de-Matha)

incursion dans la vie de l'homme le plus fort de tous les temps dans une maison ancestrale qui fut réellement habitée par Louis Cyr et sa famille: La Maison Louis-Cyr.

Départ à 12h30 et retour à 16h.



Toutes nos activités sont gratuites. Vous devez vous inscrire :

450 754-2348 ou abdalanaudiere@gmail.com

Cours d'informatique Sessions d'automne 2021

Avec une de nos tablettes prêtées gratuitement ou avec votre propre tablette, participez à un ou plusieurs des cours d'informatique.



Ces cours d'informatique dureront 2h et seront offerts une fois par semaine, en présence, au local d'Aux bonheurs des aînés Lanaudière.

Vous pouvez vous inscrire à une seule des formations ou à l'ensemble d'une session.



Places limitées.
Il est possible d'obtenir un transport pour venir aux cours d'informatique.

SESSION DES MARDIS

Mardi 26 octobre	10h00 à midi	Initiation à la tablette
Mardi 2 novembre	10h00 à midi	Messagerie (Outlook, Hotmail, Gmail)
Mardi 9 novembre	10h00 à midi	Facebook et Messenger
Mardi 16 novembre	10h00 à midi	Participation à des rencontres en Zoom
Mardi 23 novembre	10h00 à midi	Sécurité et éthique sur Internet

SESSION DES JEUDIS

Jeudi 7 octobre	10h00 à midi	Initiation à la tablette
Jeudi 14 octobre	10h00 à midi	Messagerie (Outlook, Hotmail, Gmail)
Jeudi 21 octobre	10h00 à midi	Facebook et Messenger
Jeudi 28 octobre	10h00 à midi	Participation à des rencontres en Zoom
Jeudi 4 novembre	10h00 à midi	Sécurité et éthique sur Internet

Toutes nos activités sont gratuites. Vous devez vous inscrire :









450 754-2348 ou abdalanaudiere@gmail.com

Ateliers de cuisine santé

Les ateliers de cuisine santé sont de retour cet automne.

Vous pouvez vous inscrire à trois (3) ateliers. Maximum de 8 personnes par atelier en raison de la distanciation physique mais surtout de notre installation électrique!

Tous les aliments et tous les ustensiles sont fournis par l'organisme. GRATUIT.

<p>Chou Kale</p>  <p>Vendredi 24 septembre</p>	<p>Brocoli</p>  <p>Vendredi 1er octobre</p>	<p>Chou-fleur</p>  <p>Mercredi 20 octobre</p>	<p>Betteraves</p>  <p>Vendredi 22 octobre</p>
<p>Citrouilles</p>  <p>Mercredi 29 octobre</p>	<p>Canneberges</p>  <p>Vendredi 19 novembre</p>	<p>Germination</p>  <p>Mercredi 24 novembre</p>	<p>Clémentines</p>  <p>Vendredi 26 novembre</p>

Vous avez des allergies ? Soyez sans crainte, nous ajustons les recettes en fonction des allergies et des régimes alimentaires particuliers de chacun et chacune.

Toutes nos activités sont gratuites. Vous devez vous inscrire :

450 754-2348 ou abdalanaudiere@gmail.com

Cours de crochet par l'un de nos membres, M. Clément Dupuis

M. Clément Dupuis, membre d'Aux bonheurs des aînés Lanaudière, vous invite à un cours de crochet le **jeudi 23 septembre en PM.**

Ce cours s'adresse aux débutants.

Vous apprendrez à crocheter de magnifiques lavettes. Coton et crochet fournis si vous n'en avez pas. Vous n'avez qu'à vous inscrire!



Quiz « Goûtez Lanaudière » Mercredi 29 septembre à 14h00 en Zoom

Testez vos connaissances des produits et commerces locaux de Lanaudière et courez la chance de gagner des produits régionaux à déguster.



Vous aimeriez participer mais vous ne connaissez pas la plateforme Zoom? Nous offrons des cours d'informatique et du soutien informatique individuel!

Toutes nos activités sont gratuites. Vous devez vous inscrire :

450 754-2348 ou abdalanaudiere@gmail.com

Conférences

20 septembre 14h : La maladie d'Alzheimer

Cynthia Parent, intervenante à la Société Alzheimer de Lanaudière, vous propose une introduction à la maladie d'Alzheimer, les signes et symptômes à surveiller, les stades de développement, les services offerts dans la région, etc.



4 octobre 14h : Vieillir dans son logement

Quelles sont les ressources dans la région qui vous permettront de demeurer dans votre logement actuel le plus longtemps possible? Venez les découvrir durant cette conférence proposée par Action Logement Lanaudière.



Ces conférences se dérouleront au local d'Aux bonheurs des aînés Lanaudière ou en Zoom selon la situation de la Covid-19.

En partenariat avec les bibliothèques municipales

Vous aimez lire?
En vieillissant, ça devient plus difficile?
Votre bibliothèque municipale a **des livres en gros caractères** et des **livres audio à écouter** pour vous.
Si vous avez de la difficulté à vous déplacer, vous pouvez téléphoner; la responsable de la bibliothèque peut vous préparer quelques livres

selon vos goûts et intérêts et **un ou une bénévole d'Aux bonheurs des aînés ira vous les porter à la maison.**
Pourquoi s'en priver?



Informez vous auprès de la bibliothèque de votre municipalité :

Crabtree : 450-754-4332
Sainte Marie Salomé :
450-839-6212
Saint Paul : 450-759-3333



Projet en collaboration avec la Maison des jeunes de Crabtree

Vous avez un rôle à jouer pour soutenir la réussite scolaire des jeunes de notre communauté !

En collaboration avec la Maison des jeunes de Crabtree et les écoles primaires de Crabtree, Ste-Marie-Salomé et St-Paul, Aux bonheurs des aînés participe cette année à un projet d'échange de cartes avec les jeunes de 6^{ème} année. La dernière année scolaire n'a pas été de tout repos pour ces jeunes et nous souhaitons les encourager à persévérer dans leurs études. Ces jeunes vous écriront une carte à leur tour dans le cadre de leur cours de français.

Quelle implication de votre part ?

- 1) Participer à la rencontre d'information en Zoom le 22 septembre
- 2) Faire l'envoi d'une carte d'encouragement à un jeune de 6^{ème} année 3 fois dans l'année (nous vous fournissons les cartes et nous nous occupons de la livraison!)



De leur côté, les jeunes de la Maison des jeunes écriront un article dans notre prochain bulletin pour nous parler d'eux, de leurs réalités, de leurs rêves. En plus de leur faire travailler leur français, cela leur donnera une opportunité de contribuer socialement à la communauté. Et puis, ils et elles vont nous garder jeunes et dans le coup!



Toutes nos activités sont gratuites. Vous devez vous inscrire :

450 754-2348 ou abdalanaudiere@gmail.com

PARLER DU SUICIDE SAUVE DES VIES

CommentParlerDuSuicide.com



Centre de prévention du suicide de Lanaudière : 450-759-6116

Mots coupés sur le thème de l'environnement

AEROSOL
ALUMINIUM
BARQUETTE
BOUCHON
CARTON
CORROSIF

EMBALLAGE
FLACON
FOST PLUS
FRIGOLITE
GOBELET
METAL

PAPIER
PLASTIQUE
RECYCLER
SERINGUE
TOXIQUE
VOLUME

Vous devez trouver tous les mots de la liste découpés en morceaux dans la grille. Il vous restera alors des lettres qui formeront un mot en lien avec le thème. Ce mot est la solution !

Le mot à trouver :

EMB	COR	NI	STI	SOL	GUE	ET	TE
SER	ROS	ME	IN	IF	LER	ALL	REC
TE	UME	TO	BEL	BA	IER	XIQ	GO
QUE	ST	CON	YC	GIE	AE	RQU	FLA
BO	ET	US	LI	UMI	UCH	OLO	TAL
PLA	AL	TON	ON	UE	GO	VOL	EC
PL	AGE	FRI	PAP	CAR	FO	UM	RO

Ces ateliers d'art-thérapie vous sont offerts grâce à un financement de la Fondation du Tisonnier.

Ateliers d'art-thérapie

Scrapbooking 1

Mini-album Souvenirs
Mercredi 13 octobre 2021
13h30 à 16h00



Peinture sur céramique

Prendre soin d'une plante,
prendre soin de soi
Mardi 19 octobre 2021
9h00 à midi



Scrapbooking 2

Album souvenir 4 lettres
Mercredi 27 octobre 2021
13h30 à 16h00



Faux vitrail

Laisser entrer la lumière
Mercredi 3 novembre 2021
13h30 à 16h00



Peinture sur bois

Mangeoire d'oiseaux et
beautés de la vie
Mercredi 17 novembre 2021
13h30 à 16h00



Scrapbooking 3

Cartes de Noël (3)
Mardi 7 décembre 2021
13h30 à 16h00



Décorations de Noël

avec des objets naturels et
recyclés
Mercredi 1^{er} décembre 2021
13h30 à 16h00



Dessin au spirographe

Gestion du stress et
méditation
Mardi 25 janvier 2021
13h30 à 16h00



Scrapbooking 4

Cartes de Saint-Valentin (3)
Mardi 1^{er} février 2021
9h00 à midi



Ateliers gratuits, matériel fournis. Vous pouvez vous inscrire à 3 ateliers maximum.

Toutes nos activités sont gratuites. Vous devez vous inscrire :

450 754-2348 ou abdalanaudiere@gmail.com



33, 8ème Rue, Crabtree (Québec) J0K 1B0

☎ 450 754-2348

@ abdalanaudiere@gmail.com

f Aux bonheurs des aînés Lanaudière

Heures d'ouverture

Lundi de 9 h à 12 h

Mardi de 9 h à 12 h et de 13 h à 16 h

Mercredi de 9 h à 12 h

Jeudi de 9 h à 12 h et de 13 h à 16 h

Réservations - Service de transport –Accompagnement (par téléphone)

Lundi au Jeudi de 9 h à 12 h et de 13 h à 16 h

Julie Thériault, animatrice-gestionnaire

N'oubliez pas qu'Aux bonheurs des aînés Lanaudière offre aussi:

- du transport accompagnement pour tous motifs (médical, courses, loisirs, etc.)
- des téléphones et visites d'amitié
- de l'aide et des références pour demeurer dans votre domicile le plus longtemps possible
- du soutien informatique individuel sur rendez-vous
- le prêt de casse-têtes.

Toutes les activités d'Aux bonheurs des aînés sont gratuites afin de permettre à toutes les personnes, peu importe leurs revenus, d'y participer.

Nous recevons des subventions du gouvernement. Toutefois, ces subventions ne sont pas suffisantes pour maintenir nos activités à long terme.

Si vous souhaitez faire une contribution volontaire, nous vous remettrons un reçu de charité pour tout don de 20\$ et plus.

Nous offrons aux entreprises une visibilité sur notre site internet, notre page Facebook, dans notre bulletin Le P'tit bonheur ainsi qu'à notre local d'accueil.

LIGNE AIDE ABUS AÎNÉS
1 888 489-2287
 7 JOURS SUR 7 DE 8 H À 20 H

LA MALTRAITANCE
 envers les personnes aînées
c'est inacceptable!
 N'hésitez pas à en parler
 #ChaquePersonneCompte

Votre gouvernement Québec