

Le P'tit Bonheur

Aux Bonheurs des Aînés Lanaudière

Volume 3, Numéro 1 Octobre 2021

Sommaire :

- Calendrier d'octobre et de novembre
- Sorties d'automne
- Cours d'informatique
- Journée internationale de l'homme
- Ensemble pour le plaisir !
- Fermeture du potager collectif
- Repas communautaire
- Quiz
- Conférences
- Projet QADA
- Sécurité à domicile
- Jeu

Une nouvelle année financière commence Aux bonheurs des aînés

L'année financière de notre organisme est assez originale : du 1er octobre au 30 septembre de chaque année. Du 1er octobre 2020 au 30 septembre 2021, notre organisme a quadruplé son nombre de membres, passant de 109 à 396 aînés. Toutefois, les subventions gouvernementales ne suivent pas... En ce 1er octobre, nous débutons une nouvelle année avec des prévisions budgétaires ajustées. Le conseil d'administration a dû prendre des décisions difficiles au niveau des finances. Notre bulletin sera dorénavant aux deux mois. Nous

Dès janvier 2022, une cotisation annuelle de 20\$ sera demandée aux personnes qui désirent participer à nos activités de groupe (entraînements, art, cuisine, etc.)

Par ailleurs, nous maintenons la gratuité pour s'inscrire aux différentes activités mais nous invitons ceux et celles qui en ont les moyens à faire une contribution volontaire.

Nous sommes toujours en attente de réponse pour quelques-unes des subventions demandées au Secrétariat des aînés du Québec. Nous espérons pouvoir pousser un soupir de soulagement d'ici peu.

Vos revenus ne doivent pas être un frein à votre participation! Vous pourrez toujours échanger quelques heures de bénévolat pour régler votre cotisation annuelle!



Visitez notre site web pour y retrouver toutes les informations sur nos services et activités:
auxbonheursdesaines.com

favoriserons l'envoi par courriel pour diminuer les frais de poste. Vous pouvez passer à notre local pour en prendre une copie papier.

Octobre 2021

lun. 9h à 12h
 mar. 9h à 16h
 mer. 9h à 12h
 jeu. 9h à 16h
 ven. FERMÉ

				1 Journée internationale des personnes âgées AM : cuisine BROCOLI
4 14h Conférence Demeurer dans son domicile le plus longtemps possible (ALL) <i>Journée internationale des grands-parents</i>	5 10h00 : Cours informatique : Participer à des rencontres Zoom	6 Sortie au vignoble St-Gabriel PM AGA FADOQ Crabtree	7 10h à midi : Cours d'initiation à la tablette PM : Tricot + Jeux de société	8
11 CONGÉ ACTION DE GRÂCES Aux bonheurs FERMÉ	12 10h à midi : Cours d'informatique Sécurité et éthique	13 AM Fermeture du potager collectif avec M. Jardin <i>Journée mondiale de la sécurité routière</i>	14 10h à midi : Cours d'informatique Messagerie PM : Tricot + Jeux de société	15
18 10h30 : Club d'écriture 14h Conférence sur les Préarrangements funéraires (ACEF)	19 AM Peinture sur céramique	20 AM : cuisine CHOU-FLEUR	21 10h à midi : Cours d'informatique Facebook et Messenger PM : Tricot + Jeux de société	22 AM : cuisine BETTERAVES
25	26 10h à midi : Cours d'initiation à la tablette PM Randonnée pédestre à St-Côme (Chute à Bull)	27 Repas communautaire	28 10h à midi : Cours informatique : participer à une rencontre Zoom PM : Tricot + Jeux de société	29 AM : cuisine CITROUILLES

Toutes nos activités sont gratuites. Vous devez vous inscrire :

450 754-2348 ou abdalanaudiere@gmail.com

Novembre 2021

lun. 9h à 12h
 mar. 9h à 16h
 mer. 9h à 12h
 jeu. 9h à 16h
 ven. FERMÉ

1	2 10h à midi : Cours d'Informatique Messagerie	3 Journée mondiale de la gentillesse PM Faux vitrail	4 10h à midi : Cours d'Informatique Sécurité et éthique PM : Tricot + Jeux de société	5
8 14h Conférence : Les Droits des grands- parents	9 Journée mondiale des stagiaires! 10h à midi : Cours d'Informatique Facebook et Messenger	10 PM Sortie Maison Louis- Cyr à St-Jean-de-Matha	11 Jour du Souvenir PM : Tricot + Jeux de société	12
15 10h30 : Club d'écriture PM QUIZZ Jour du souvenir	16 10h à midi : Cours d'Informatique Participer à des rencontres Zoom	17 PM Peinture sur bois	18 PM : Tricot + Jeux de société	19 Journée internationale de l'homme AM : cuisine CANNEBERGES
22 14h Conférence Maladie de Parkinson (Réseau Parkinson Québec)	23 10h à midi : Cours d'Informatique Sécurité et éthique	24 AM : cuisine GERMINATIONS	25 AM : bénévolat pliage PM : Tricot + Jeux de société	26 AM : cuisine CLÉMENTINES
29	30			

Toutes nos activités sont gratuites. Vous devez vous inscrire :

450 754-2348 ou abdalanaudiere@gmail.com

Sorties d'automne

Nous organisons du covoiturage depuis Crabtree et St-Paul.

Mercredi 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.



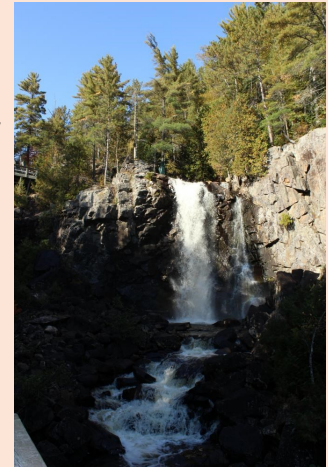
Mardi 26 octobre en PM :

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.



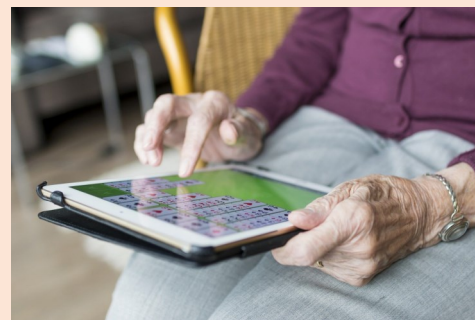
Toutes nos activités sont gratuites. Vous devez vous inscrire :

450 754-2348 ou abdalanaudiere@gmail.com

Cours d'informatique : session du jeudi matin

Avec une de nos tablettes prêtées gratuitement ou avec votre propre tablette, participez à nos populaires 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.

Il reste des places!
Il est possible d'obtenir un transport pour venir aux cours d'informatique.



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

Le 19 novembre 2021 : Journée internationale de l'homme!

Concours : « célébrons nos hommes de cœur. » Vous pourriez gagner une carte d'essence Harnois de 20\$ en nous envoyant le nom d'un **homme aîné de cœur** .



Pour participer, vous devez avoir **55 ans et plus** et être résident ou résidente de Crabtree, St-Paul, Ste-Marie-Salomé, St-Liguori, St-Thomas ou Village St-Pierre. Vous devez nous **envoyer un message courriel** à l'adresse ici-bas et nous dire le nom de cet « homme de cœur aîné » et pourquoi vous voulez le souligner .

Courriel : abdalanaudiere@gmail.com

Ensemble pour le plaisir !

En partenariat avec la Société Alzheimer de Lanaudière, Aux bonheurs des aînés démarrera un nouveau projet : *Ensemble pour le plaisir!* L'apparition d'un trouble de la mémoire est une réalité à apprivoiser, non seulement pour la personne atteinte mais aussi pour ses proches. Le programme *Ensemble pour le plaisir!* a pour but de permettre à la personne atteinte d'un trouble de la mémoire et son proche de retrouver des moments plaisants à partager. Les rencontres se dérouleront sur une session de 12 semaines, dans les locaux d'Aux bonheurs des aînés. Les animatrices d'Aux bonheurs et les intervenantes de la

Société Alzheimer seront ensemble pour animer ce programme.

Vous voulez des moments de plaisir partagé en compagnie de votre proche à l'intérieur d'activités adaptées, amusantes et divertissantes et faire connaissance avec d'autres participants ?

Vous souhaitez obtenir des trucs et conseils pour favoriser une meilleure qualité de vie au quotidien avec votre proche ?

Le programme *Ensemble pour le plaisir!* permet de redécouvrir le plaisir de s'offrir de petits moments de douceur au quotidien.



Toutes nos activités sont gratuites. Vous devez vous inscrire :

450 754-2348 ou abdalanaudiere@gmail.com

Fermeture du potager collectif avec M. Jardin

Plusieurs membres sont venus prêter main forte pour faire les semis du potager collectif en juin. Tout au long de l'été, les enfants du camp de jour ont pu bénéficier de beaux légumes et faire des ateliers de cuisine ou des apprentissages en jardinage grâce à votre

générosité. Nous sommes appelés à venir **donner un coup de pouce** pour la fermeture du potager. Arracher les plants, ramasser les derniers légumes, planter l'ail, recouvrir de feuilles, etc. Venez vous amuser avec M. Jardin et **profitez de l'occasion pour lui poser**

quelques questions sur la fermeture de votre propre jardin!



**Mercredi 13 octobre 2021
à 9h00**

Quiz « Jour du souvenir » Lundi 15 novembre à 14h00 en Zoom

Testez vos connaissances en participant à notre quiz en ligne. Ne vous laissez pas tromper par le titre... ce quiz portera aussi sur « la mémoire »



Divertissant et instructif tout à la fois comme tous nos quizzzzzzz.

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

Lundis-Conférences

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.



18 octobre 14h : Arrangements préalables de services funéraires

Quels sont les possibilités et les règles entourant la sollicitation, les contrats, les frais supplémentaires dû à la COVID, les obligations du commerçants. Qu'arrive-t-il en cas d'annulation ? Y-a-t-il des pénalités?

Est-ce que ça vaut la peine finalement de prendre des préarrangements funéraires... Caroline Séguin de l'ACEF Lanaudière répondra à toutes vos questions.



8 novembre 14h : Les droits des grands-parents

De nos jours, les familles sont recomposées. Les séparations sont fréquentes. Qu'arrive-t-il si votre fils ou votre fille ne voit plus ses enfants, vos petits-enfants ? Avez-vous des droits comme grands-parents ? Si la DPJ est impliquée dans leur famille, vous comme grand-parent, avez-vous un mot à dire ? M. Henri Lafrance, de l'Association des grands-parents du Québec viendra nous entretenir des aspects légaux sur cette question et répondra à vos questions!



22 novembre 14h : La maladie de Parkinson

La maladie de Parkinson vous inquiète et vous aimeriez en savoir plus ? Nous avons trouvé une personne ressource compétente et fiable pour répondre à nos questions sur les symptômes, les traitements, etc. : Mme Clotilde Degroot, coordonnatrice du Réseau Parkinson Québec !



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

Dîner communautaire le mercredi 27 octobre 2021

Venez nous visiter et rencontrer d'autres aînés autour d'une souper-repas et d'un dessert maison.

Si vous désirez venir déguisé... Pourquoi pas! Ce sera l'Halloween quelques jours plus tard...



Systèmes de sécurité pour les personnes vivant seules

Différents moyens de sécurité s'offrent aux personnes âgées vivant seules à domicile et qui sont sujettes à des crises ou à des chutes, ou encore que leur état de santé inquiète au point de craindre pour leur sécurité.

Voici une liste des moyens disponibles dans votre milieu, certains étant gratuits, d'autres non :

RESSOURCES DE VOTRE ENTOURAGE

Pensez à un moyen simple de faire savoir à votre entourage et vos voisins que tout va bien. Par exemple si le store est ouvert tout va bien, si le store est baissé, venez faire un tour! Avisez votre famille, vos voisins et vos amis sur le *code* que vous aurez choisi.

TÉLÉPHONE À LA PORTÉE DE LA MAIN

Ayez un téléphone sans fil ou un cellulaire dans votre poche afin de pouvoir demander de l'aide quel que soit l'endroit où vous vous trouvez dans la maison ou au jardin.

TÉLÉPHONES ET VISITES D'AMITIÉ

Une personne bénévole d'Aux bonheurs des aînés peut vous téléphoner ou vous rendre visite à la maison régulièrement pour jaser et prendre des nouvelles.

SYSTÈMES D'APPEL D'URGENCE AUTOMATIQUE

Ces systèmes sont munis d'un bouton panique inséré dans un bracelet pouvant aller à l'eau ou un médaille que vous porterez au cou. Relié à une centrale 24 heures sur 24, si vous tombez, le système avisera vos proches ou enverra une ambulance selon le choix préétabli. Plusieurs compagnies privées offrent ce service dans la région, renseignez-vous Aux bonheurs des aînés!

Toutes nos activités sont gratuites. Vous devez vous inscrire :

450 754-2348 ou abdalanaudiere@gmail.com

Mots débrouillés d'Halloween

E	D	O	R	O	U	I	S	T	I	T	I
N	O	V	E	M	B	R	E	A	V	I	D
E	R	T	C	E	P	S	I	S	I	O	M
X	F	R	U	I	T	S	R	E	N	E	F
D	U	E	V	I	T	N	E	T	T	A	E
E	A	E	A	R	E	S	U	E	A	E	H
L	I	D	N	A	R	B	G	I	G	L	C
U	R	E	G	I	N	E	I	S	E	O	I
O	R	E	G	A	S	U	R	O	S	S	L
H	E	B	O	G	B	E	B	C	E	E	U
E	S	U	O	L	E	P	R	I	R	D	O
T	N	E	V	U	O	S	E	N	A	L	P

Surfaces agricoles	AERS	A__S
Vigilante	AEEINTTTV	A__E__I__
Capitale irakienne	AABDDG	B__D__
Agilité	ABDINR	B__N__
Postuler	BEGIRRU	B__G__R
Navré	DEELOS	D__O__
Cantatrice	ADIV	D__A
Arbre	EEFN	F__E
Poires ou bananes	FIRSTU	F__I__
Avale	BEGO	G__E
Vent	EHLOU	H__L__
Pourri	IIMOS	M__S__

1. Trouver les mots en démêlant les lettres à l'aide des indices.
 2. Trouver les mots dans la grille.
 3. Il restera un mot de 7 lettres.
- L'indice est « fantôme »
- _____

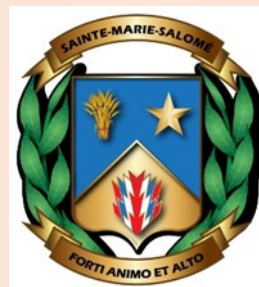
Capitale de Chypre	CEIINOS	N__O__E
Mois	BEEMNORV	N__E__R__
Singe	IIIOSTTU	O__S__T__
Gazon	EELOPSU	P__O__E
Voie	AELNP	P__N__
Jument	CEHILOPU	P__L__H__
Prénom	EEGINR	R__I__
Pins	EEINRSUX	R__I__U__
Erre	DEOR	R__E
Fréquemment	ENOSTUV	S__V__T
Client	AERSU	U__G__
Lassera	AERSU	U__R__
Ancien	AEGINTV	V__T__E

3 recueils qui présentent des aînés de notre communauté en production par Aux bonheurs des aînés



Aux bonheurs des aînés souhaite mettre de l'avant les aînés de notre communauté qui chaque jour sont des « héros du quotidien. » Si vous connaissez l'une de ces personnes, nous vous invitons à nous envoyer un texte d'une page ou deux qui présente la personne aînée, accompagné d'une photographie. Nous offrirons 50\$ à chaque auteur qui nous enverra un texte que nous retiendrons pour nos recueils d'aînés (30 textes par municipalité participante.) Ce projet est réalisé en collaboration avec les municipalités de Crabtree, Saint-Paul et Sainte-Marie-Salomé.

La réalisation de ce projet est rendue possible grâce au soutien financier du Secrétariat des aînés, dans le cadre du programme Québec ami des aînés.



Québec 

Pour toutes informations complémentaires :
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

Notre site Web : auxbonheursdesaines.com

Problème d'audition ?

La **déficience auditive** est un phénomène **commun** qui arrive souvent en vieillissant. 33% des personnes de 65 ans et plus, 50% des personnes de 75 ans et plus et 80% des personnes âgées de 85 ans et plus ont une perte d'audition. Elle est le troisième problème de santé chronique en importance chez les aînés, après l'arthrite et l'hypertension artérielle.

Il y a certains enjeux qui peuvent affecter une personne atteinte de perte auditive:

- Une grande fatigue en raison de la concentration et l'énergie nécessaire pour bien comprendre.
- Il peut être épuisant et frustrant de ne pas arriver à comprendre tout ce que les gens racontent.
- Certaines personnes s'isolent et peuvent alors développer d'autres problèmes de santé.

Les animatrices d'Aux bonheurs des aînés portent des masques avec vitrine pour vous faciliter la compréhension. N'hésitez pas à porter vos appareils quand vous venez à nos activités.

Certains membres nous parlent des coûts importants des piles pour leur appareil auditif. Sachez que vous n'avez pas l'obligation d'acheter ces piles chez votre audiologiste! Elles sont aussi disponibles en grande surface à un coût beaucoup plus bas.

Pssst ! En collaboration avec la Municipalité de Crabtree, Aux bonheurs des aînés récupère les piles usagées. Rapportez-les à notre local.

