

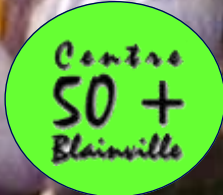
L'AMBLANCE

Force

Explosion

Beauté

de la nature



Merci à nos généreux partenaires



Club d'entraide N.D.A. Inc.

Adresse Postale : 1001 Chemin du Plan Bouchard B.P. 13 Blainville QC J7C 4N4

STABLEX
une société de USEcology

Blainville
inspirante

*Merci aux entreprises
et commerces
qui nous appuient
si généreusement*

IGA

Café Dépôt Blainville

La Papeterie Blainville

**Benny & Co. de
Blainville**

Groupe Domco

Sommaire:

Le mot du président	p. 3	Déjeuner-causerie au féminin	p. 8
L'édito de la rédactrice	p. 3	Visite d'entreprise	p. 8
Se libérer de nos chaînes ...	p. 4	La leçon de bridge	p. 9
Santé mentale: Il faut en parler	p. 4	Saison de ski 2013	p. 10
Portrait d'un membre	p. 5	Résumé de conférence de l'UTACN	
Notre thème: l'amour de la vie	p. 6	Dubaï ou... la démesure	p. 10
Recette	p. 7	Dîner mensuel (St-Valentin)	p. 11
Conseil de la pharmacienne	p. 7	Votre agenda	p. 12

Départ inattendu

C'est avec beaucoup de tristesse que nous avons appris le décès, le dimanche 24 février d'une de nos premières membres, Estelle Sauvé; elle est décédée des suites d'une courte maladie.

Avec son époux René, Estelle a participé très activement à la vie du Centre depuis sa fondation. Rappelons-nous de sa légendaire « soupe à Estelle » lors de nos dîners mensuels, de ses salades et desserts lors de nos pique-niques, des nombreux prix de présence qu'elle allait chercher lors de nos tournois de golf, et des épluchettes de blé d'inde qu'elle nous organisait pour la rentrée de septembre.

Nous exprimons nos sincères sympathies à René et à tous les membres de sa famille.

René Thibault



Rédactrice

Betty Dufour

Comité / journal

Yvette Chaput,
Bernard Duchaine,
Betty Dufour

Collaborateurs - avril 2013

Diane Bélanger,
Suzanne Blackburn,
Yvette Chaput,
Bernard Duchaine,
Rita Guersy,
Jean Laferrière,
Yves Perras,
Nicole Ruel,
Danielle Savignac,
René Thibault,
Julie Turgeon

Correction et révision de textes

Madeleine Borduas
Jean Sigouin

Crédits photos

Marcel Fortin

Mise en page

Bernard Duchaine

Conception graphique - Déc. 2010

Suzanne Blackburn

Edition

Le Centre 50+Blainville
1001 chemin du Plan-Bouchard,
C.P. 19
Blainville, (Québec) J7C 4N4
Téléphone : 450-435-1708
Télécopieur : 450-435-3003

Nos locaux sont situés au

1015-A Curé Labelle
Blainville, Québec

Courriel

centre50plusblainville@videotron.ca

Site Internet

www.centre50plusblainville.qc.ca

Imprimeur

Groupe Domco

Dépôt légal

Bibliothèque et Archives nationales
du
Québec

Le mot du président

MERCI AUX BÉNÉVOLES

On ne le dira jamais assez, le Centre 50+ Blainville n'existerait pas sans la participation des bénévoles. Il y a tellement d'activités soutenues par des bénévoles qu'il est presque impossible de toutes les énumérer.

Nous parlons ici de gens de cœur qui, dans bien des cas, travaillent dans l'ombre et mettent leur temps et leurs talents au service des autres.

Que de dévouement nous retrouvons chez eux. Quand nos membres se présentent au Centre ils sont accueillis par un ou une bénévole; aux dîners mensuels les tables sont montées par eux. Que ce soit à la bibliothèque, pour le site web, au journal, à la marche, au vélo, les responsables d'activités telles que la mise en forme, sans parler de la programmation, du pique-nique, du tournoi de golf etc...Ils sont actifs partout.

Au mois d'avril, à l'occasion de la semaine de l'action bénévole, nous leur rendons hommage. Cependant, nous sommes conscients qu'ils méritent notre reconnaissance tout au cours de l'année.

Devant autant de générosité, les membres du conseil d'administration se joignent à moi pour leur dire **MERCI**.

René Thibault



Édito

Un grand merci !

Merci pour la réponse à ma demande lors du dîner de la Saint-Valentin où j'encourageais la participation de toute personne intéressée à fournir un texte pour le prochain numéro du Journal l'Ambiance.

Depuis déjà un an, avec mon équipe, nous nous efforçons d'encourager le plus de membres possible à partager avec nous leurs écrits. Je suis donc très fière de vous annoncer que, cette fois, nous avons eu une réponse extraordinaire pour le journal du mois d'avril. Seulement deux semaines après la parution du numéro de février, j'avais déjà en mains tous les textes pour l'édition d'avril. Je dois vous avouer que nous sommes même 'victimes' de notre succès – nous avons dû reporter certains textes au prochain numéro.

Quatre nouveaux 'collaborateurs' nous ont confié leur texte cette fois; ce sont Diane Bélanger qui nous offre un « petit bijou » de jeu de mots sur le bridge, Jean Laferrière partage avec nous ses impressions d'une conférence à laquelle il a assisté dernièrement, tandis que Nicole Ruel résume pour nous la récente visite industrielle à l'usine Prolite de St-Jérôme. Rita Guesry, quant à elle, nous a fait cadeau d'une de ses recettes préférées, un rafraîchissant « semifreddo ». Bravo et merci à tous!

Betty Dufour

Rédactrice





Se libérer des chaînes du passé ...

Jeudi le 14 février, à la St-Valentin, j'assistais à une conférence intitulée « Se nourrir sur le plan psychologique et spirituel ». Cette conférence se donnait à un Centre pour personnes du 3^{ième} âge de la grande région des Basses-Laurentides.

Mme Lamoureux, la conférencière, nous donnait un exemple; celui du dressage des éléphants. Les éléphants sont attachés dès leur jeune âge à un pieu avec une chaîne, assez résistante pour retenir l'éléphant.

L'animal essaie de se libérer, mais ne peut pas, étant trop jeune. Devenu adulte, l'éléphant pourrait se libérer de cette chaîne, toutefois il a tellement essayé dans son jeune âge qu'à son stade d'adulte, il **sait** qu'il ne peut pas. Il n'a plus jamais essayé en tant qu'adulte... ne connaissant pas sa force d'adulte.

À travers cet énoncé, même si ce n'est qu' en me le rappelant, j'en éprouve de grands frissons. Je réalise que malgré notre vie adulte avancée, nous demeurons quelques fois « attachés » à certains pieux.

En conclusion : impliquons-nous, bougeons, rions, pleurons à l'occasion de grands bonheurs...mais ne demeurons pas attachés à aucune chaîne. Mangeons sainement et « osons » à chaque occasion ; ainsi nous demeurerons en santé.

Tiré de la conférence de Madame Louise L. Lamoureux, Ph. D, Med., auteure, coach et formatrice.

Jean Laferrière

Personne n'est à l'abri de la maladie mentale: il faut en parler

Le 24 janvier dernier, la Table des aînés de la MRC Thérèse de Blainville invitait les organismes à assister à la présentation du programme *Agir à tout âge*, offert par la *Fondation des maladies mentales*.

La conférencière, Mme Johanne Prince, a insisté sur le fait que l'angoisse, l'anxiété et la dépression sont des *maladies*, au même titre que le diabète ou le cancer et qu'il existe des traitements et des médicaments pour traiter cet état. Même si la société a progressé dans les dernières décennies, les maladies mentales sont trop souvent encore un tabou.

Pour tous ceux et celles qui ont internet, nous vous encourageons à consulter le site *Agir à tout âge*, sous l'onglet Aînés. Vous y trouverez une mine d'informations susceptibles d'être utiles autant aux personnes touchées par la maladie qu'à leur entourage.

Le programme *Agir à tout âge* est offert gratuitement partout au Québec. Pour plus d'information, vous pouvez communiquer avec la fondation des maladies mentales soit par téléphone, au 1-800-529-5354, poste 244 ou par courriel à l'adresse suivante : agiratoutage@fondationdesmaladiesmentales.org

Suzanne Blackburn

Le Saviez-vous ?

La Ville de Blainville a placé Mireille Prince sur sa liste de «**citoyens à découvrir**». Nous en sommes très fiers. Elle se dévoue beaucoup aussi au Centre, en particulier pour notre mini-bibliothèque. Pour voir le texte, allez au <http://blainville.ca/citoyens/citoyens-a-decouvrir/>.

Bernard Duhaîne

La RENAISSANCE par le clic

Au fil des entrevues, une évidence, un fil conducteur, un fil d'Ariane : la **passion**. Cette fois la personne que je vous présente est celui à qui l'on doit, nos magnifiques pages couvertures,

Marcel Fortin

Remontons dans le temps... Dès l'âge de 6 ans, Marcel « emprunte », sans permission, la Minolta 35mm de sa grande sœur. C'est en faisant développer ses photos qu'elle s'en rend compte. Il a déjà l'œil, le sens du cadrage. Les photos sont bonnes. À 10 ans, il devient le photographe attiré de la famille lors des vacances d'été en Nouvelle-Angleterre. Il a développé sa technique en lisant le manuel Kodak « sunny sixteen » car il a hérité de la caméra de sa sœur.

Rendu au secondaire, cela va de soi qu'il s'inscrive en parascolaire au cours de photo. Méchant coup de foudre : la chambre noire où il peut développer des photos aussi grandes que des « posters ». Voyant son intérêt, son père lui achète une 35mm de Nikon; il l'a d'ailleurs conservée. En plus d'avoir un sens inné de la photo, il a celui des affaires. Très débrouillard, avec un sens de l'entrepreneuriat, à 13 ans il est travailleur autonome, car il propose ses services pour des activités telles que; carnaval d'hiver ou d'été etc. Il amasse ainsi 300\$ et peut s'offrir sa propre chambre noire.



Aujourd'hui les jeunes proposent des contrats de pelouse, lui, c'était des contrats de photos. Il en mange, car au lieu de jouer au baseball ou au hockey, il se promène avec sa caméra au Parc Lafontaine, à l'île Ste-Hélène et sur le Mont-Royal. C'est un autodidacte passionné. Il décroche des contrats au Centre Immaculée-Conception et au Patro. Il se vante, à la blague, d'avoir pu photographier Maurice Richard « *souriant* » - ce qui était très rare nous dit-on.

Le temps file, l'amour entre dans sa vie puis, la famille et les responsabilités; la passion pour la photo est mise en veilleuse. Coup de théâtre en 2000 : accident très sévère sur son lieu de travail; une commotion cérébrale qui l'amène en 2003, après des années difficiles de réhabilitation, à prendre sa retraite à l'âge de 50 ans. C'est pendant cette période, soit en 2002, qu'il reçoit par la poste un prospectus des cours aux adultes du CEGEP Lionel-Groulx qu'il qualifie de «cadeau de la Providence». L'étincelle de la photo se rallume. Il décide donc de prendre le taureau par les cornes et je le cite : « Au lieu d'attendre de retrouver la mémoire, on va forcer la chose et la faire travailler. » il s'inscrit au cours de photo. Il travaille très fort et y retrouve son cœur d'ado, son sourire et son énergie.

En 2005, après avoir lu une publicité sur le Centre, il se risque à venir prendre un café, et, fidèle à lui-même, il offre ses services au Centre. C'est peu de temps après que Jean Sigouin le rappelle; les photos de Marcel permettront, entre autre, d'amorcer les archives pour le Centre.

Bien sûr qu'il continue de peaufiner son art : il fait partie d'un club de photo « Les Fureteurs » de Boisbriand, se convertit au numérique, et retourne aux études toujours au CEGEP cette fois-ci au pavillon d'informatique - informatique oblige.

Merci! Marcel pour ta disponibilité, ta générosité et ton professionnalisme.

Nous saluons l'homme que tu es et apprécions l'artiste en toi Marcel!

Y vette Chaput

Explosion de la vie

Lors d'une promenade en forêt, *en février*,
loin de l'agitation des humains,
dans le calme de la nature
et avec la présence du silence,
je prends conscience :
de la force des arbres, ces sentinelles immuables, imperturbables
de la force fragile des végétaux emmitoufflés bien au chaud dans la neige,
de la force du temps qui semble suspendre son vol.

Dans ce magnifique décor, la vie dort.

Imperceptiblement, inlassablement, le temps avance...

En mars, les jours allongent,
le soleil effectue sa montée,
la neige s'effrite et fond tout doucement, l'eau coule,
la terre s'agite, se réveille
la vie alors figée, frissonne, tressaille, se réjouit et sent monter sa force
la nature recommence son cycle...



Dans les sous-bois, profitant de l'absence de feuilles dans les arbres, une armée de fleurs animées d'une force secrète et déterminées à montrer au grand jour leur beauté, travaillent, les pieds dans l'eau sous la chaleur bienfaisante d'un soleil radieux.

Puis, *en avril*, la magie opère, la nature explose, la terre se pare, s'enveloppe d'un magnifique châle multicolore créant pour nous « ô merveille » un tapis splendide.

Au premier regard, selon les régions, vous découvrirez un tapis à prédominance blanc ou rose avec ici et là des taches éparses d'un rouge marron. Les trilles envahissent le sous-bois. Si vous y regardez de plus près, vous verrez aussi des taches jaunes (les érythrones ou petits soldats) et si vous vous approchez davantage vous découvrirez du mauve (les délicates violettes).

La nature explose riieuse, joyeuse et moqueuse exhibant avec exubérance son abondance et sa fantaisie. Elle explose aussi dans vos jardins : les crocus (page couverture), les jacinthes et les tulipes; dans votre cour : les magnolias, les pommetiers et tous les arbres fruitiers.

Délectons-nous de cette beauté.

Y vette Chaput

Suggestions

- Promenade dans un sous-bois: - (parc d'Oka pour les fleurs sauvages printanières)
- (Domaine Vert - extrémité sud-ouest.)
- Visite au Jardin botanique de Montréal (magnolias et les pommetiers)
- Voyage à Ottawa (Le festival des tulipes)
- Randonnée à St-Joseph-du-Lac et les environs (pommiers en fleurs)

Y vette Chaput

Recette

Le semifreddo



INGRÉDIENTS :

8 biscottis bien écrasés
2 tasses de crème 35%
1 boîte de lait Eagle Brand
1 1/2 c. thé d'essence d'amande
36 cerises de France, dénoyautées et coupées en deux

Fouetter la crème 35% jusqu'à ce qu'elle soit ferme.

Dans un grand bol, combiner les biscottis, le lait Eagle Brand, l'essence d'amande, les cerises.

Incorporer délicatement la crème fouettée.

Verser cette préparation dans un moule rectangulaire (à pain) tapissé de papier Saran ou de papier parchemin. Couvrir le moule de papier Saran.

Mettre au congélateur jusqu'à bien ferme, environ 6 heures.

Pour servir, sortir le semifreddo du moule et couper en tranches épaisses.

Voilà, c'est un dessert d'été, bien rafraîchissant...

Bon appétit !
Rita Guersry



La vitamine D

La vitamine D joue plusieurs fonctions dans le corps humain. Elle a tout d'abord un rôle primordial dans la santé osseuse en augmentant, entre autre, l'absorption du calcium. Chez les personnes âgées, la supplémentation en vitamine D diminue ainsi le risque de fractures (surtout hanches et vertèbres) et diminue le risque de chutes en améliorant l'équilibre postural et la tonicité musculaire. Enfin, elle aurait un rôle anti-infectieux et certaines études montreraient des bénéfices au niveau du cancer, des maladies cardio-vasculaires et auto-immunes.

La vitamine D provient de 2 sources. Principalement elle est synthétisée par la peau suite à l'exposition au soleil. Dans une moindre mesure, on retrouve cette vitamine dans l'alimentation sous forme naturelle (huiles de poissons et jaune d'œuf) ou encore dans les aliments enrichis de vitamine D (ex: lait, margarine).

Le problème avec cette vitamine réside dans le fait que près d'un tiers des canadiens ont un taux de vitamine D dans le sang inférieur au seuil recommandé et ce pourcentage augmente à 40% pendant les mois d'hiver où l'ensoleillement est réduit. En effet de octobre à mars, notre peau synthétise très peu ou pas de vitamine D et il nous faudrait boire plus de 2L de lait par jour pour réussir à obtenir 800 ui de cette vitamine, ce qui est tout à fait irréaliste! Les suppléments demeurent alors souvent la solution!

Les recommandations de 2010 suggèrent un apport de 400-1000 ui/jr de vitamine D pour les gens à faible risque de carence (19-50 ans) et de 800-2000 ui/jr pour les gens à haut risque (>50 ans). Dans certaines situations, des doses supérieures peuvent être prescrites par votre médecin.

N'hésitez pas à consulter votre pharmacien pour toute information supplémentaire.

par: **Geneviève Trépanier**
pour Julie Turgeon
Pharmacienne propriétaire

Les déjeuners-causerie au féminin

Mentir ou ne pas mentir: telle était la question

Un froid de canard enveloppait Blainville. Plus que jamais, la couette nous enjoignait de ne point quitter la couchette. Cependant, l'attrait du fruit interdit fut plus fort que tout. Quelques braves consœurs mirent le nez dehors pour, joyeusement, aller épiloguer sur le mensonge.

Que des femmes honnêtes lors de ce déjeuner intime et les grandes questions vont bon train. Ne point dire, est-ce mentir? Ne vaut-il pas mieux être polie et mentir? La diplomatie, est-ce parfois mentir? Perdre la mémoire, c'est camoufler mentir? Et les mentors du mentir sont-ils tous à la commission Charbonneau?

De confidences sincères en pieux mensonges les anecdotes vont bon train. En toute vérité, ces envoiées déontologiques ont eu lieu le 18 février dernier, au IGA Famille Girard, sur le boulevard de la Seigneurie, à l'occasion du premier *Déjeuner au féminin* de l'année 2013.

Suzanne Blackburn



Visite d'entreprise: les Roulottes Prolite

Quelle belle journée aujourd'hui le 5 février 2013, car 12 membres du Centre 50+Blainville ont eu la chance, grâce à Nicole Bourdages, de visiter l'usine de Roulottes Prolite à St-Jérôme. Ce fut très instructif d'apprendre comment les employés peuvent, en plusieurs étapes, du châssis au fini extérieur, assembler une roulotte (plus de 500 par année et avec des matériaux majoritairement locaux), pouvant répondre à tous les besoins essentiels, et plus encore, à ceux des campeurs.

Nous croyons que même une personne aimant surtout la chaleur et le confort de son foyer, tomberait comme plusieurs d'entre nous, en amour avec ces petites maisonnettes. Des matériaux légers mais solides, permettant d'alléger le poids de ces petits chalets sur roues et donc de les tracter avec des véhicules allant d'une Smart à une camionnette, selon la longueur et les options choisies - le poids commençant à 550 lb. De quoi nous donner le goût de partir à la découverte du monde. Les Roulottes Prolite sont exportées et très appréciées en Amérique du Sud, en Corée et au Canada, jusqu'en Colombie-Britannique. Bientôt l'usine déménagera dans un plus grand bâtiment de 4400 pieds carré.

M. Martin James, l'unique propriétaire, créa sa première roulotte lorsqu'il était dans la vingtaine. Merci à lui pour la vision écologique qu'il a constamment prônée dans le développement de son produit. Merci aussi à M. Pierre Pesant, notre excellent guide.

Cette visite, fort appréciée, a mis du soleil dans notre journée. Il y a dans notre région plusieurs industries comme celle-là, dont nous ignorons l'existence et qui ne demandent qu'à être connues. Bravo pour la belle initiative. Nous sommes toujours prêts pour des visites comme celle d'aujourd'hui.

Merci à ceux qui nous ont si bien accueillis et pilotés lors de cette visite industrielle. Nous en gardons tous un très agréable souvenir!



Nicole Ruel

LEÇON DE BRIDGE

Petite histoire

Issu du whist et introduit par Lord Brougham au Portland Club de Londres à la fin du XIX^{ème} siècle, le bridge a rapidement fait des adeptes dans le monde entier.

Caractéristiques

C'est un merveilleux passe-temps, un divertissement culturel et scientifique, une passion en devenir...et en plus un tremplin social assuré.

Plus qu'un simple jeu, c'est une gymnastique cérébrale ludique. C'est le sport de l'esprit qui permet une grande maîtrise de soi. Pas besoin d'équipement sophistiqué ni coûteux, pas de limite d'âge ni d'un corps athlétique... Suffit d'en apprendre les règles d'une démarche logique et tenter d'en réussir l'application avec un vocabulaire spécifique, un calcul mental arithmétique, un code d'éthique et surtout une attitude flegmatique. Une communication calculée, souvent *codée*, s'établit entre partenaires et adversaires avec les 52 cartes. C'est un défi mettant nos connaissances du jeu à l'épreuve pour réussir à gagner le *contrat* prévu ou défaire l'adversaire. Chaque *donne* du jeu est une aventure !

1er temps: bien évaluer sa *main*, avec tous les *honnes*, reconnaître les *majeures* et les *mineures*, avec ou *sans atout*, calculer la *distribution*, considérer les *longues*, les *courtes*, les *doubletons*, les *singletons*, les *absences*, les *maines équilibrées*. Chacun des 4 joueurs peut soit *miser* ou *passer*. Concentration obligatoire...rien d'aléatoire !

2ième temps: un *donneur* se fait *déclarant*, si possible, d'une *enchère* priorisant les cartes *majeures* et l'ordre des couleurs. Un partenaire évalue cette mise et la sienne et se demande s'il « *fit* »...même s'il est néophyte. Un *entameur* débute la *donne* selon les règles...

Voilà que le joueur suivant *s'étend et fait le mort*...son vis-à-vis va tenter d'en tirer profit et parfois de le réanimer en jouant de stratégie dans l'évaluation de son jeu.

Défilent et s'entrechoquent les *réponses*, les *barrages*, les *surenchères*, les *contres d'appel*, de *pénalité*, les *signaux*, les *défausses*, les *impasses*, les *invitations* et diverses *conventions*. Dépendant de leur *vulnérabilité* et des *levées*, les *manches* auront des *primes* ou des *pénalités*. Plusieurs y ont laissé leur marque, leur nom et leur réputation...: primo, les tableaux du maître Jean Deslauriers, secundo, les conventions des *Jacoby*, *Stayman*, *Gerber*, *Blackwood*, *Levinthal*, *Weissberger*, *Smolen* et plus encore.

Finale

Tout ce magnifique concerto en *majeure* et en 6 1/2 minutes "top chrono" s'orchestre avec le grand savoir et la compétence pédagogique de notre maestro, Jean Deslauriers, réputé directeur et professeur de bridge attiré, en autres, au Centre 50+Blainville.

Je vous dis: «**CHELEM**»

Diane Bélanger

Étudiante - 1^{ère} année bridge

N.B. au bridge, l'apprentissage et la passion ont un début mais pas de fin.

***Tous les termes de bridge sont en *italique*.

L'université du troisième âge

Couronne Nord - l'UTACN

Dubaï ou ... la démesure

Personnellement, je fais un lien avec la tour de Babel i.e. *l'extravagance* toujours plus haut! Une ville de *contrastes* : des femmes en tchador qui se présentent pour une épilation au laser. Des hommes qui mangent un hamburger tout en mémorisant le Coran.

La mégalomanie : un cheik arabe a fait écrire son nom sur son île : «HAMAD» visible de l'espace; coût : 22 millions ... Vous voulez vous différencier des autres, portez un beau tatouage en or 24 carats. Vous le pouvez, les prix se situent entre 50 \$ et 5 500 \$. Votre magnifique et coûteux tatouage durera au plus 8 jours.

En été, le taux d'humidité peut atteindre 95 % et la température se situe entre 37 et 50 C. Les abribus sont climatisés. Ils ont le plus haut taux de consommation en eau par habitant soit 604 litres/jour ou 220 000 litres/année. Un immense besoin d'arroser à cause du climat aride; il est donc préférable de s'y rendre entre janvier et avril. En 2010, on y a compté plus de 15 000 000 de touristes.

C'est une station balnéaire : un beau sable très fin, eau chaude et de couleur turquoise. Montréal / Dubaï, coûte entre 1 100 \$ et 2 000 \$. L'idéal est de voyager avec leur ligne aérienne: Emirates Airlines - Visa requis. Le dirham est l'unité monétaire des Émirats arabes unis et du Maroc. La superficie du pays est de 83 000 km carrés soit environ l'équivalence du Portugal.

Un peu d'histoire : 1957, découverte du pétrole sur les terres d'Abu Ohabi. Le 2 décembre 1971 : création, entre Abu Ohami et Dubaï, de la Fédération pour le partage des richesses. Fondation des Émirats Arabes



La saison de ski de fond 2013

La saison du ski de fond se déroule comme la majorité des saisons précédentes, c'est-à-dire: météo trop froide (-22°C) 2 fois, ou trop chaude (+3°C). Cependant, la bonne humeur des participants lors de nos deux seules sorties à ce jour, engendre des amitiés qui se répéteront sûrement la saison prochaine.

Nous sommes de braves et valeureux skieurs qui n'avons pas peur de mettre le nez dehors. Cependant, la météo nous joue des tours!

Nous croyons que même si nous ne faisons pas un très grand nombre de randonnées, le «social» exercé lors de ces rencontres nettoie nos poumons et renforce notre résistance aux microbes!

Nous aurons encore la possibilité de faire d'autres sorties si la météo collabore un peu...La date de tombée pour le journal m'oblige à vous quitter. Y aura-t-il eu d'autres randonnées...? La suite, verbalement lors d'un prochain dîner des membres!

Y ves Perras

Responsable du ski de fond

Unis. Avant cette date, Dubaï n'était qu'un petit bled peu peuplé et sans importance. Il n'y a pas de parti politique, ni d'élection. Le pouvoir est entre les mains de la famille royale.

La démesure vient de « *l'or noir* », voyons son côté noir: le problème des déchets a triplé depuis 1971. Les gens étant de nature indisciplinée laissent des déchets un peu partout.

La manne pétrolière d'Abu Ohabi a conduit au «*Boom immobilier*». Une main-d'œuvre à bon marché vient des Indes, du Sri Lanka, et du Pakistan. Pas d'arrêt, on y travaille jour et nuit. 15 à 25 % des grues du monde entier sont en chantier à Dubaï. Les victimes du développement: les citoyens ordinaires, les travailleurs de la construction dont le salaire moyen tourne autour de 300 \$ par mois. Ils habitent dans des camps abritant quelques 150 000 personnes. Les conditions de travail sont très dangereuses : pas de CSST, pas de syndicat... Au niveau mondial, le pays se situe au 64ième rang pour la qualité de vie. On compte environ 4 travailleurs par semaine qui se suicident. Le Pays est de religion musulmane à 96%; chez un musulman la religion est plus importante que la nationalité.

Je termine avec un proverbe arabe : « Ne fais jamais l'erreur de quitter la personne que tu aimes pour la personne qui te plaît, car la personne qui te plaît te quittera pour la personne qu'elle aime ».

CHOUKRANE et HAYYAK ALLAAH...

(Merci et Au revoir)

Daniel le Savignac Paquette

Le dîner mensuel - toujours rassembleur

LE DÎNER DE LA ST-VALENTIN - un franc succès!



C'est avec le sourire qu'on se revoit pour le dîner de la St-Valentin. On y retrouve avec joie des amis et on s'en fait de nouveaux.

Bien sûr, le «rouge», était de mise. En entrée du repas servi par Les Ailes du Palais, nous avons la délicieuse soupe d'Estelle.

Micheline Turcotte a offert gracieusement, pour le tirage, un châle de sa confection; elle nous en a expliqué la technique d'exécution.

Micheline nous a confié de qu'une réputée designer de mode a remarqué ses châles dans une boutique spécialisée de Montréal. Madame Nadya Toto a donc contacté Micheline pour lui soumettre l'idée de présenter ces châles avec sa propre collection lors de défilés de mode pour la saison automne/hiver 2013-2014. C'est maintenant chose «acceptée». Bravo Micheline pour ta créativité, un succès bien mérité!



L'heureuse gagnante du châle, notre trésorière, Nicole Chartrand, le porte fièrement.



Pour la St-Valentin, le «rouge» était de mise

À mettre à votre agenda



AVRIL

Lundi 15 à 9h30 **Déjeuner-causerie au féminin**

Sujet: « Être bien ou avoir des biens? »

Lieu: IGA «Extra» Famille Girard boul. de la Seigneurie, Blainville

Lundi 15 à 13h30

Conférence « Quand nos sens deviennent moins performants »
donnée par les services de l'organisme Le Bouclier

Du 21 au 27

Semaine de l'action bénévole

Lundi 22

Déjeuner annuel des bénévoles

Samedi 27 à 10h30

Pratique de Tai-chi chuan pour tous



MAI

Mercredi 22 à 11h00

Pique-nique annuel au Parc équestre de Blainville

Samedi 25 à 10h30

Pratique de Tai-chi chuan pour tous

Lundi 27

Visite de la route des Gerbes d'Angélica à Mirabel
Un des plus beaux jardins à découvrir au Québec



JUIN

Jeudi 6

Tournoi de golf annuel du Centre au Club de golf de Mirabel

Vendredi 7

Fin des cours et activités

*L'équipe du journal vous
souhaite une bonne lecture*

*C'est grâce à nos
annonceurs que
vous recevez
votre journal
gratuitement.*

Merci !

CHARMAINE BORG

DEPUTÉE TERREBONNE-BLAINVILLE

CHARMAINE.BORG@PARL.QC.CA
450-965-9417

3859 MONTÉE GAGNON
TERREBONNE, QUÉBEC
J6Y 1K8



Sébastien Lacombe

Services informatique



Réparation d'ordinateur
Installation de logiciels
Installation et câblage réseau
Sécurité et gestion de réseau
Résidentiel et commercial

tel.: 450-806-0723
sebinfo@videotron.ca
www.slacombe.ca



PHARMAPRIX



Julie Turgeon
Pharmacienne propriétaire

1113, du Curé-Labelle
Blainville, QC
J7C 2M2

TÉL. : 450 420-5831
TÉLÉC. : 450 420-5836
tph1870@pharmaprix.ca
www.pharmaprix.ca

COCOMANIA *Healthy Meal Plan*

450-818-2223

1083, boul. Curé-Labelle (Local 105), Blainville (Québec) J7C 3M9

Daniel Ratthé
Député de Blainville

www.danielratthe.org
Tél. 450 430-8086
dratthe-blaib@assnat.qc.ca

369, boul. Adolphe-Charleau, bur. 211
Bois-des-Filion QC J6Z 1H1

Clinique Dentaire
Dre Marie-Claude Desjardins

Dre Marie-Claude Desjardins
dentiste généraliste

971, boul. Curé-Labelle
bureau 200
Blainville, Qc J7C 2L8

Tél: (450) 435-4415
Télécc: (450) 435-2144
www.dentistedesjardins.com

François Cantin
Maire de Blainville

Blainville
12 se inspire!

www.ville.blainville.qc.ca



Le journal L'Ambiance est une publication du Centre 50+Blainville et est entièrement dédié à ses membres. Ces derniers sont invités à y participer en faisant parvenir leurs textes et leurs suggestions par courriel à: journal@centre50plusblainville.qc.ca ou en les déposant au secrétariat du Centre.