

Volume 5, Numéro 2, avril 2014

L'AMBIANCE

Force de la nature



Photo Marcel Fortin

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

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

Café Dépôt Blainville

La Papeterie Blainville

Benny & Co. de Blainville

Groupe Domco

Sommaire:

Mot du président	p. 3	Conseil de la pharmacienne	p. 7
Édito de la rédactrice	p. 3	Exposé sur le cinéma américain	p. 8
Conférence sur le bénévolat	p. 4	Soirée de clôture du PNHA	p. 9
Portrait d'Aline Préfontaine	p. 5	Nos membres se distinguent	p. 10
Notre thème : La force de la nature	p. 6	Dîner de la Saint-Valentin	p. 11
Recette: Gâteau Reine Élisabeth	p. 7	À l'agenda	p. 12



Bientôt 10 ans

Un bref rappel, en ce qui a trait à la mission du Centre50+Blainville : briser l'isolement, tout en demeurant actif intellectuellement, physiquement et avoir des loisirs. Être en retrait du marché du travail et non en retrait de la vie active.

Alors activons-nous et plus particulièrement durant la **«Semaine des Tournois»**. Samedi le 26 avril, **Tai-Chi-Chuan** pour le dixième anniversaire, adeptes actifs et non actifs seront les bienvenus. Lundi le 28, *ne soyez pas à court de mots*, **scrabble** toute la journée. Mardi le 29, *esprits cartésiens bien en éveil*, tournoi de **bridge**. Mercredi le 30, au **billard**, vous en verrez de toutes les couleurs avec les boules bien alignées et bien annoncées. À Ste-Thérèse, aux **quilles**, ils ne seront pas en reste. Jeudi le 1 mai, le **Club 500**, c'est à votre tour de démontrer vos habiletés, condition *sine qua non*, tout en vous amusant. Vendredi le 2, nous finissons en face à face de chaque côté d'une table, pour le **tennis de table**. **Bons tournois à tous !**

Bientôt 10 ans, ayons le cœur en fête!

Le comité organisateur du 10^e par Danielle Savignac Paquette

Rédactrice

Betty Dufour

Comité / journal

Yvette Chaput,
Bernard Duchaine,
Betty Dufour

Collaborateurs

Suzanne Blackburn,
Yvette Chaput,
Yves Perras,
Danielle Savignac,
Julie Turgeon

Correction et révision de textes

Madeleine Borduas

Crédits photos

Marcel Fortin
Jean Laferrière

Mise en page

Bernard Duchaine

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

Oyez! Oyez!

Je me substitue à notre président qui prend des vacances bien méritées au soleil. Je me fais son porte-parole en vous signifiant ce qui suit .

Les activités hivernales tirent à leur fin et l'on parle déjà du **Souper-Célébration du 10e Anniversaire du Centre 50+Blainville**; celui-ci se tiendra le 24 mai prochain à l'école Henri-Dunant à Blainville.

Des musiciens à l'accueil, un repas haut-de-gamme, des chants de nos choristes et de la musique pour la danse de fin de soirée marqueront cette soirée mémorable.

Gardez l'œil ouvert pour l'annonce du détail de la soirée; les billets seront en vente d'ici peu et, entre nous, un prix des plus avantageux sera offert aux membres.

Vous êtes donc invités à réserver votre place et à inscrire cette date dans votre agenda.

Yves Perras

Vice-Président



Édito

Ça bouge... au Centre !

Ça bouge beaucoup au Centre dernièrement, il suffit de relater les activités récentes telles que la soirée qui se tenait en mars dernier afin de clôturer le gigantesque projet « Aînés actifs et impliqués » où au-delà de 200 personnes étaient présentes.

Danielle Savignac nous convie à la « semaine des tournois » (voir à la page 2).

Un comité spécial a été formé depuis quelques mois; celui-ci s'active à la préparation du Souper-Célébration du 10^e anniversaire du Centre 50+Blainville.

N'oublions pas notre pique-nique annuel au Parc Équestre, de même que le tournoi de golf qui se tiendra le 12 juin prochain à Mirabel; celui-ci s'avère toujours un franc succès. Ces dates sont toutes notées à votre Agenda (page 12); je vous invite donc à le consulter, ces événements ne passent qu'une fois l'an, on ne veut pas les manquer

Betty Dufour

Rédactrice



Aînés actifs et impliqués

Les conférences

L'histoire du bénévolat
et sa place dans le Québec d'aujourd'hui *

Le 28 janvier dernier, le Projet Aînés actifs et impliqués offrait la troisième et dernière de ses conférences thématiques. Les bénévoles sont présents dans toutes les sphères d'activités de la société québécoise. Loisirs, sports, événements culturels, organisations militantes, organismes caritatifs sont autant de secteurs qui ne pourraient fonctionner sans l'apport du volontariat.

D'entrée de jeu, Madame Andrée Fortin nous a présenté un survol de la présence de l'implication des bénévoles depuis les tous débuts de la colonie. Dès le dix-septième siècle apparaissaient dans les villes et les villages des groupes de laïcs qui se donnaient pour mission de lutter contre la pauvreté et la misère. Au dix-neuvième siècle, des associations de bénévoles participent à l'essor de la vie associative et plusieurs deviennent des corporations au sens juridique (les Mutuelles assurant un minimum de sécurité aux travailleurs).

Un bel exemple de bénévolat ayant participé à la fondation d'une institution et qui est, encore aujourd'hui, un modèle de réussite, est celui de l'Hôpital Sainte-Justine. Réalisé et dirigé par des femmes bénévoles pendant plus de 50 ans, l'Hôpital Sainte-Justine s'inscrit dans la continuité de l'aide aux pauvres et aux malades. L'organisme témoigne aussi de la place croissante des femmes dans les milieux de travail ainsi que de la personnalisation des services.

À partir de 1940, le développement des services publics, en santé et en éducation entre autres, restreint le rôle des bénévoles dans ces domaines. Cependant, vers 1975, émerge une imbrication du bénévolat, de l'action communautaire et des services de l'état. C'est à partir de ce moment que le gouvernement subventionne des organismes faisant appel à des bénévoles pour offrir des services complémentaires aux services sociaux et de santé. À titre d'exemple, citons les programmes d'appui aux proches aidants, d'aide aux devoirs, de prévention du décrochage scolaire, d'alphabétisation. C'est dans cet élan que sont nés les Centres d'action bénévole (CAB), présents dans presque toutes les régions du Québec.

Monsieur Éric Gagnon, de son côté, nous a entretenus sur les principales motivations à la source de l'engagement bénévole. Pour certains, ce sera le besoin d'expériences nouvelles alors que d'autres choisiront de continuer à mettre leurs compétences au service de la communauté. L'engagement pour une cause répondra, pour plusieurs, soit à des besoins d'appartenance à un groupe, soit à des besoins de solidarité sociale. Quelles que soient les raisons qui motivent l'action bénévole, ce qui est important à retenir, c'est le rôle inestimable qu'elle joue dans la société.

Suzanne Blackburn,

Co-responsable du projet Aînés actifs et impliqués

*Pour en connaître davantage sur le sujet, je vous invite à lire : *L'invention du bénévolat Genèse et institution de l'action bénévole au Québec*, publié aux Presses de l'Université Laval (2013). Écrit principalement par nos deux conférenciers, dans un style vivant et dynamique, vous trouverez ce livre à la bibliothèque du Centre 50+ Blainville.



Portrait d'Aline Préfontaine

Il me fait toujours grand plaisir de vous présenter un (une) de nos membres! Cette fois c'est une jeune 'retraîtée' qui s'est jointe à nous depuis quelques deux ans... Depuis novembre dernier, Aline a accepté de servir au sein du CA du Centre. J'apprends à connaître Aline depuis peu et, en la rencontrant pour rédiger son portrait, je me rends compte que son parcours est des plus inusités. Aline est une personne discrète et réservée mais c'est quelqu'un qui, sans contredit, sera un atout indéniable à toute organisation dont elle fera partie!

Aline est née en bordure de Montréal dans le Village de Strathmore qui fera plus tard partie intégrante de Dorval. C'est donc à Lachine puis à Montréal qu'Aline fait ses études primaires. Plus tard, elle oriente ses études presque uniquement vers la santé et les services sociaux. A cette fin, elle fréquente le Collège Ahuntsic puis le Collège Dawson. Plus tard, c'est à l'Université de Montréal qu'elle complètera un baccalauréat (ès sciences).

Dès son jeune âge Aline est très sportive : elle favorise surtout le vélo puis le patinage de vitesse courte piste; elle touche même à l'enseignement de cette discipline. A 18 ans elle devient patrouilleur de ski avec « L'Ambulance St-Jean ». C'est évident, ses activités sont toujours reliées à la santé et la sécurité. En 2005, Aline devient monitrice de ski 'adapté'.

Son parcours la mène à diriger de front, non pas *une* mais *deux* carrières : celle de Coordinatrice en sécurité civile – mission santé, d'une part, et concurrentiellement elle s'inscrit en 1980, comme réserviste, adjointe-médicale dans les Forces armées canadiennes. C'est alors qu'elle développe une carrière militaire où elle gravit plusieurs échelons; elle termine sa carrière militaire à titre de Lieutenant-colonel, commandant d'unité. Aide de camp honoraire auprès du Lieutenant-gouverneur du Québec (Voir photo plus bas dans ses vêtements d'apparat).

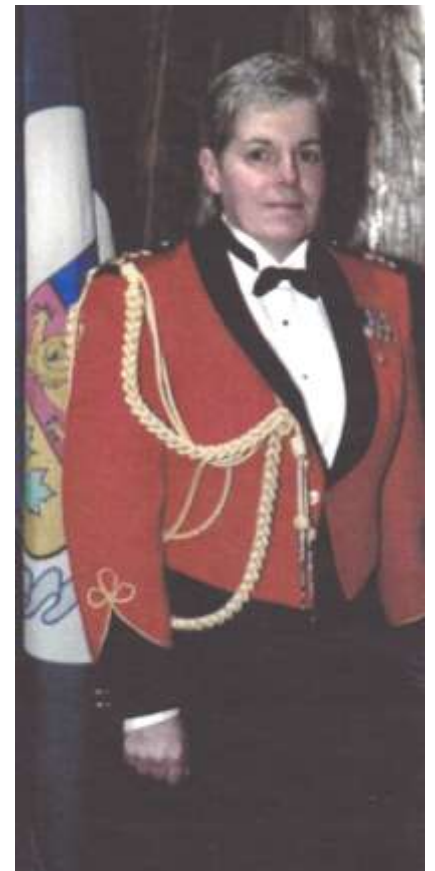
Voici quelques-unes des fonctions spécifiques qui découlent directement de son expertise à titre de coordinatrice en sécurité civile – mission-santé :

- Agit à titre de conseillère auprès du président-directeur général/ mesures d'urgence,
- Elabore des plans régionaux de mesures d'urgence en sinistres externes et des plans d'intervention spécifiques lors de situations d'urgence
- Agit à titre de responsable régionale en sécurité civile - mission santé (ex : lutte à une pandémie)
- Evalue, analyse et exerce un suivi auprès des établissements du réseau de la santé pour l'application des plans d'urgence

A titre d'officier d'administration des services de santé, Aline pouvait être appelée, entre autre, à installer un hôpital « hors murs » lors de situations d'urgence de toutes sortes. C'est ainsi qu'en 2001, lors de l'attaque du « World Trade Center » à New-York, alors que le consulat canadien requiert les services d'une équipe d'intervention post-traumatique, Aline fera partie de cette équipe et, durant plusieurs semaines, viendra en aide aux ressortissants canadiens qui avaient été impliqués dans cette tragédie.

Bravo Aline!

Betty Dufour



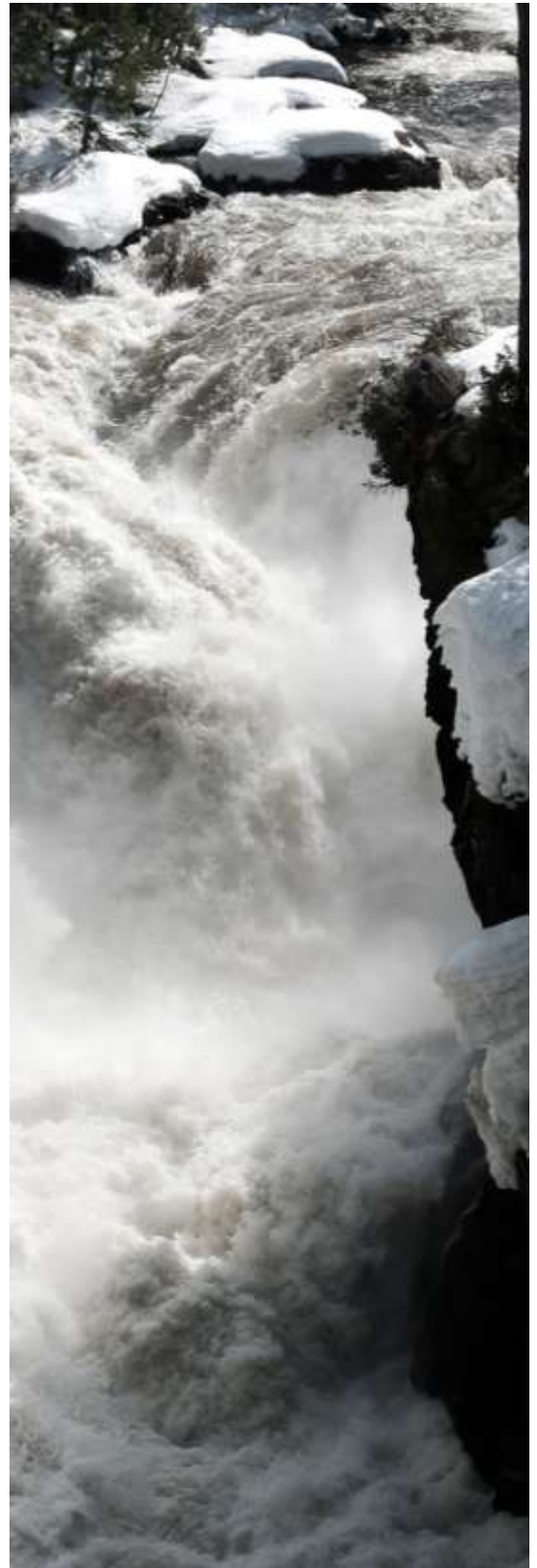
Force de la nature

Après une autre saison de froidure à se vêtir,
l'impatience nous gagne à vouloir agir,
mais, à notre grand désarroi, l'hiver n'en finit plus de finir.
Alors, déterminés à satisfaire ce désir,
nous nous octroyons un certain pouvoir sur l'avenir
et . . . nous manipulons l'horaire du temps.

Mais, la nature soupire. . .
car elle, elle connaît l'avenir
puisque son rythme est imprimé dans ses cellules en devenir.
Patience est le "mot-clé" pour dire
qu'imperceptiblement afin de nous ravir
la force profonde de vivre
opère les changements . . . lentement.

Le soleil au zénith veut gravir,
conséquemment la glace va ramollir,
toute cette eau avec force va jaillir
pour, sur nos lèvres, faire apparaître un sourire.
Car c'est vrai. . . il est là. . . le **PRINTEMPS**.

Y vette Chaput



Recette

Gâteau Reine Elisabeth



INGRÉDIENTS :

1 tasse de dattes dénoyautées, coupées en morceaux
 1 tasse d'eau
 1 ½ tasse de farine tout usage
 1 c. à thé de poudre à pâte
 ½ c. à thé de bicarbonate de soude
 1 pincée de sel
 ¼ tasse de de beurre (non salé) ramolli
 1 tasse de sucre
 1 c. thé d'extrait de vanille
 1 œuf
 ½ tasse de noix de Grenoble hachées

Glaçage

½ tasse de cassonade
 2 c. table de crème 35%
 2/3 tasse de beurre non salé
 ¾ tasse de noix de coco non sucrée râpée

Préparation du gâteau:

Chauffer le four à (350 F). Beurrer un moule à charnière de 8 pouces et tapisser d'un papier parchemin. Dans une casserole, porter à ébullition l'eau et les dattes. Laisser mijoter 3 minutes en remuant souvent, puis réserver.

Dans un bol, mélanger la farine, la poudre à pâte, le bicarbonate et le sel puis réserver.

Dans un autre bol, à l'aide d'un batteur électrique, Battre le beurre en crème avec le sucre et la vanille. Ajouter l'œuf et bien battre tout ce mélange. Incorporer, à basse vitesse, tous les ingrédients secs et alterner avec le mélange de dattes.

Ajouter les noix de Grenoble – bien mélanger. Verser le tout dans le moule et cuire au four durant 45 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre.

Le glaçage : dans une casserole, mettre tous les ingrédients du glaçage et porter à ébullition, puis laisser mijoter deux minutes.

Répartir le glaçage sur le gâteau lorsqu'il est encore chaud et remettre au four durant 5 minutes. Laisser refroidir le gâteau avant de le démouler.

Sauce pour servir : 1 tasse de cassonade, 1 tasse de sucre et 1 tasse de crème 35%. Porter à ébullition puis laisser tiédir.

Bon appétit !

L'acné rosacée

On pourrait penser à tort que l'acné est un problème d'adolescent mais il existe une forme distincte, l'acné rosacée, qui apparaît en général chez les adultes de 30 à 50 ans.

Comment la différencier ?

La plupart du temps, une rougeur au niveau du visage apparaît. Il est possible de développer des sortes de boutons appelés pustules et papules. On peut également voir une modification de la forme du nez et une rougeur au niveau des yeux. Le reste du corps n'est généralement pas touché.

Est-ce dangereux ?

Non. Il s'agit plutôt d'un problème gênant pour certaines personnes puisque c'est visible au niveau du visage.

Comment en diminuer les symptômes ?

Habituellement, les poussées d'acné sont engendrées par des facteurs identifiables tels l'exposition au soleil, le stress, la consommation d'alcool ainsi qu'une température trop froide ou trop chaude.

Quels sont les traitements possibles ?

Les traitements en vente libre visent à masquer la rougeur par l'utilisation de fonds de teints. On peut obtenir des résultats remarquables avec ces produits. Le médecin peut également prescrire des médicaments en crèmes ou comprimés pour traiter ce type d'acné. Référez-vous à votre pharmacien pour plus de détails !

par: **Julie Turgeon**
 Pharmacienne propriétaire

Merci à toutes celles qui m'ont donné des recettes; S.V.P. y ajouter votre nom car il me fait plaisir de nommer la personne qui me fournit sa recette. Merci, Betty à : bettyd@videotron.ca

L'université du troisième âge

Couronne Nord - l'UTACN

Le Cinéma américain

Passons derrière la caméra, rencontrer deux réalisateurs.



Commençons par le plus productif : **Woody Allen**. Né en 1935 à New-York, dès l'âge de 16 ans, il écrit des gags pour différents journaux américains. À 19 ans, il écrit pour **The Ed Sullivan Show**, lieu de consécration sans contredit et aussi pour des *grosses pointures* telles que Johnny Carson et Bob Hope.

Scénariste avant d'être réalisateur, depuis 40 ans il sort un film par année. Rappelons qu'il est hypochondriaque; il tape ses scénarios sur une vieille Remington datant des années « 60 ». À New-York, il habite le même appartement depuis des lustres. Il aime la musique de jazz; tous les lundis soirs, il joue de la clarinette avec son band dans le même hôtel. Il adore les Mets de New-York, il les écoute à la radio. Il voit son psy depuis plus de trente ans. Il a un énorme besoin de contrôler, d'être sécurisé. Son rapport à la culture est très important et ça se démarque dans ses films. Clins d'œil à : Freud, Picasso, Dostoïevski, Tolstoï, Hemingway, etc... mais pour lui le vrai génie c'est **Bergman**.

Aux U.S.A. on le qualifie de **Maître**. À 79 ans il étonne et détonne dans le paysage américain. Je termine en le citant :

« *Mon seul regret est de ne pas être quelqu'un d'autre.* » **Woody Allen**



Steven Spielberg est né à Cincinnati en 1946. Venant d'un milieu juif modeste, mère pianiste et père ingénieur, il

ne fera pas les grandes universités. Présence juive très importante dans sa vie. Enfant, il ira chez les scouts juifs, et de 1952 à 1957, il fréquentera une école hébraïque. Ses parents se séparent au début

des années «60 ». Il en veut beaucoup à son père. Pourtant c'est sa mère qui est partie avec le meilleur ami de son père!...Après le divorce de ses parents, il déménagera en Californie.

À 13 ans il emprunte la caméra 8 mm de son père et tourne un film de 40 minutes. À 16 ans, il réalise un film de science-fiction de 140 minutes. Il apprend son métier sur le tas. À force de persévérance, Universal lui offre une série télé : « Night Gallery », une série fantastique. Encore inconnu, il devra travailler avec Joan Crawford (épouse du grand patron de Pepsi), célèbre actrice des années «40-50 »; celle-ci le prend quelque peu de haut. Pour gagner sa confiance, il lui enverra une rose dans une bouteille de Pepsi! Ils seront de grands amis jusqu'à la mort de Joan Crawford. Il produira entre autre la série « Marcus Welby ». Universal lui confiera aussi les longs métrages de « *Columbo* ». En 1975, il produira le film « *Jaws* »; qui a dépassé le milliard de dollars au « box office ». Suivront « E.T. » et tous les « Indiana Jones ».

Il a un grand intérêt pour l'histoire, et est fasciné par la seconde guerre mondiale; « La Liste de Schindler » en est un bel exemple. Il se dit démocrate. Il a donné 1 million à l'armée israélienne; conséquence : le boycott de la ligue arabe contre Spielberg. Il s'est prononcé contre le mariage entre gens du même sexe. Il est surnommé aux U.S.A. « *King of Entertainment* ». On estime sa fortune personnelle à plus de 3 milliards de dollars.

Daniel le Savignac

Aînés actifs et impliqués



Le 13 mars dernier avait lieu l'événement de clôture du projet Aînés actifs et impliqués, et le lancement du Petit manuel du retraité et guide du bénévole, sous la présidence d'honneur de Monsieur Serge Langlois président éditeur du Groupe JCL.



Un des temps forts de la soirée fut la présentation de la pièce de théâtre intergénérationnel *Panique à Circus KosmicK* avec la participation du Chœur 50+



Commentaires pris sur le VIF :

« J'ai assisté à toutes les activités du projet Aînés actifs et impliqués et j'ai tout aimé. »

« Ce petit manuel du retraité, c'est un beau cadeau que vous nous avez fait »

« J'avais peur que le cirque fasse faillite pour de vrai, j'étais heureux de la conclusion »

« Vous avez livré la marchandise, Bravo! »

Alain Giguère, député de Marc-Aurèle-Fortin et cosignataire de la lettre d'appui de Mme Charmaine Borg, députée de Terrebonne-Blainville.

Suzanne Blackburn



Reconnaissance



C'est de main de maître que Suzanne Blackburn et Nicole Bourdages ont organisé puis animé la soirée de clôture du projet « Aînés actifs et impliqués ». Elles ont su s'entourer de personnes de talent ; ainsi la soirée s'est déroulée en parfaite harmonie, sans aucune anicroche.

C'est avec fierté que nous leur disons "mission accomplie". **Chapeau** pour le beau travail. **Merci** pour votre implication, votre persévérance, votre dynamisme et votre souci du travail bien fait et cela, tout au long des mois qu'a duré ce beau projet.

C'est tout un honneur qui rejaillit sur le Centre 50+Blainville et le fait connaître de belle façon dans toutes les Basses-Laurentides.

Encore bravo!

L'équipe du journal

L'Ordre du mérite Blainvillois:

Fondé en 1987, l'Ordre du mérite blainvillois est la plus haute distinction décernée par la Ville de Blainville. L'Ordre vise à faire connaître publiquement l'apport exceptionnel de citoyennes et de citoyens qui se sont illustrés dans différents secteurs d'activité grâce à leurs accomplissements ou leur engagement.

En décembre dernier, c'est **Julien Lacombe** qui avait l'honneur de se voir décerner le *Laurier de l'Ordre du mérite blainvillois*, en reconnaissance de son implication dans divers organismes et en particulier au Centre 50+ Blainville, en particulier pour l'originalité de l'activité intergénérationnelle : son cours de cuisine qu'il a partagé avec les jeunes de Blainville.



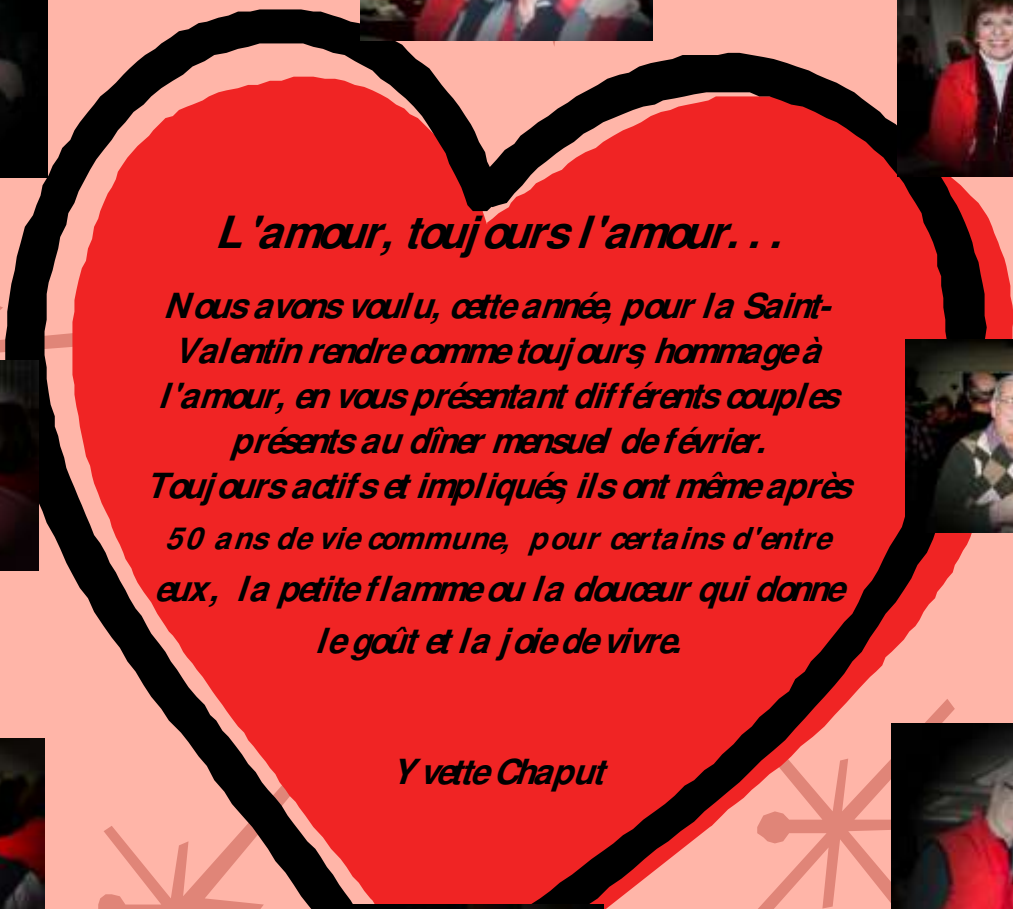
Éclosions printanières :

À l'occasion du vernissage de l'exposition de Blainville-Art, « *Éclosions printanières* », notre professeur de peinture, **Madame Thérèse Piet** a été trois fois honorée pour son tableau *Éveil de la nature*. C'est Madame Charmaine Borg, députée de Terrebonne-Blainville à la chambre de communes, qui lui a remis le certificat « Choix du public ».



L'équipe du journal

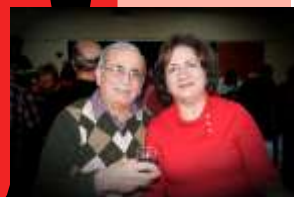
Dîner de la Saint-Valentin



L'amour, toujours l'amour...

Nous avons voulu, cette année, pour la Saint-Valentin rendre comme toujours hommage à l'amour, en vous présentant différents couples présents au dîner mensuel de février. Toujours actifs et impliqués, ils ont même après 50 ans de vie commune, pour certains d'entre eux, la petite flamme ou la douceur qui donne le goût et la joie de vivre

Y vette Chaput



À mettre à votre agenda



AVRIL

6 au 12

Semaine de l'action bénévole

Mercredi 9 à 11h30

Dîner mensuel des membres

Lundi 14 à 9h.

Déjeuner annuel des bénévoles, sur invitation

Du 26 au 2 mai

Semaine des tournois du 10e anniversaire

samedi 26: Tai-Chi

lundi 28: Scrabble

mardi 29 : Bridge

mercredi : 30 Billard et quilles

jeudi : Club de 500

vendredi 2 : Tennis de table

Nous invitons ceux qui ont déjà participé à ces différentes activités depuis 2004 à s'y inscrire

MAI

Samedi 24 à 19h30

Pratique de Tai-Chi Chuan (pour tous)

Samedi 24

Souper-Célébration du 10e anniversaire

Lieu : Ecole Henri-Dunant

200 rue Marie-Chapleau à Blainville

Information/détails au Centre

Mercredi 28 à 11h.

Pique-nique annuel

Lieu : Parc équestre de Blainville

JUIN

Jeudi 12

Tournoi annuel de golf

Lieu : Club de golf Mirabel



C'est grâce à nos annonceurs que
vous recevez votre journal
Gratuitement!

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

CHARMAINE BORG
DÉPUTÉE TERREBONNE-BLAINVILLE
CHARMAINE.BORG@PARL.GC.CA
450-965-9417
3859 MONTÉE GAGNON
TERREBONNE, QUÉBEC
J6Y 1K8

Clinique dentaire
Dr. Marie-Claude
Desjardins
Bienvenue aux nouveaux patients!
450-435-4415 dentistedesjardins.com
971, boul. Curé-Labelle, bureau 200, Blainville - J7C 2L8

PHARMAPRIX
Julie Turgeon
Pharmacienne propriétaire
1113, du Curé Labelle
Blainville, QC
J7C 2M2
Tél. : 450 420-5831
Télec. : 450 420-5836
tjtu.1870@pharmaprix.ca
www.pharmaprix.ca

Daniel Rathé
Député de Blainville
www.danielrathe.org
Tél. 450 430-8086
drathe-blai@assnat.qc.ca
368, boul. Adolphe-Chapleau, bur. 211
Bou-des-Filons QC - J6Z 1H1

Blainville inspirante
Richard Perrault
Maire de Blainville
Tél. : 450 434-5203
Cell. : 514 830-1342
Télec. : 450 434-8287
richard.perrault@blainville.ca
Hôtel de ville
1000, ct. du Plan-Bouchard
Blainville (Québec) J7C 3S9



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.