

L'AMBIANCE

Volume 1 numéro 6

Décembre 2010

J
O
Y
E
U
S
S
E
S
F
Ê
T
E
S

Nous sommes extrêmement fiers de ce que 2010 nous a apporté... Outre notre journal « L'Ambiance » qui a vu le jour en mars dernier et qui, sans contredit, s'avère un outil inestimable qui nous représente de belle façon, 119 nouveaux membres se sont joints au Centre 50+ Blainville depuis janvier dernier!

Nos activités sociales ou éducatives sont de plus en plus populaires; qu'on se réfère à nos dîners mensuels, à nos cours d'activité physique, de peinture ou de langues; le centre est aussi de plus en plus fréquenté de façon quotidienne puisque de nombreux membres profitent soit de la bibliothèque, des jeux organisés (cartes ou Scrabble), table de billard, etc...

***En primeur!** Nous profitons de cette fin d'année pour vous annoncer que dorénavant le journal sera offert gratuitement à tous nos membres; celui-ci fera donc partie intégrante des bénéfices reliés à un « membership » au Centre 50+ Blainville!*

*Bonne fin d'année à tous!
Bon succès au Centre 50+ Blainville pour 2011!*

*Betty Dufour
Responsable des communications*

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 où en les déposant au secrétariat du Centre.



L'Ambiance fait peau neuve

En mars dernier, lors d'une conférence de presse en présence de Madame la ministre des Aînés, Marguerite Blais, nous faisons le lancement du journal du Centre qui, par la suite, trouvait son nom grâce à un concours organisé auprès de nos membres.

Dès le premier numéro nous avons reçu des commentaires positifs autant parmi nos membres qu'auprès de nos partenaires et autres précieux collaborateurs.

Je tiens ici à rendre hommage à la première équipe du journal et tout particulièrement à Anne Guillemette et à son conjoint, Richard Normandeau, qui ont créé pour le Centre une publication de qualité dont nous serons toujours fiers.

Prendre la relève de personnes qui ont démontré autant de cœur et de compétence s'avère un véritable défi. Ceci implique que notre journal interne n'aura plus le même *look*. Par respect pour les personnes qui ont réalisé les premiers numéros, nous ne voulions pas prendre le risque de déformer leur œuvre en tentant de rentrer dans des chaussures mal adaptées à nos propres capacités.

Notre journal vous est désormais offert gratuitement; il constitue un des avantages rattachés à votre carte de membre. Vous y trouverez les chroniques qui vous sont familières et nous vous invitons à nous faire part de vos commentaires et de vos suggestions. Ce journal nous appartient, c'est à nous tous, membres du Centre 50+Blainville, de le nourrir et de le faire grandir; nous vous encourageons donc à y participer en nous envoyant des articles et, pourquoi pas, à vous joindre à une équipe dynamique.

Sur ce, je souhaite à tous de Joyeuses Fêtes et beaucoup de belles activités avec nous l'hiver prochain.

Suzanne Blackburn, au nom de l'équipe de L'Ambiance.

L'équipe du journal

Édition

Betty Dufour

Équipe de rédaction pour décembre 2010

Suzanne Blackburn

Betty Dufour

France Gagnon

Lise Houle

Jean Sigouin

Conception graphique et mise en page

Suzanne Blackburn

Correction et révision des textes

Jean Sigouin

Photos

Marcel Fortin

Imprimeur

Groupe Domco

Le Centre 50+Blainville remercie chaleureusement ses généreux donateurs et leur Souhaite de Joyeuses Fêtes et une bonne et heureuse Année 2011!

La Ville de Blainville

Le Club d'Entraide N.D.A. Inc.

La Caisse Desjardins de l'Envolée

Marsulex Stablex

Le groupe Domco

IGA extra Famille Girard - commanditaire lors de nos dîners mensuels

Café Dépôt - commanditaire lors de nos événements spéciaux

Le Centre de Gravure Élite

Encadrement des Cèdres

Les Entreprises Agilli Inc.

L'assemblée générale annuelle

L'assemblée générale annuelle des membres s'est tenue le 8 novembre dernier. Le quorum est de 10% des membres en règle. Nos registres comptaient à ce jour 344 membres en règle, donc les 60 personnes présentes non seulement nous assuraient ce quorum, mais démontraient un réel intérêt pour ce rendez-vous annuel si important.

Dans son rapport, la présidente sortante a mentionné entre autres l'ajout du journal L'Ambiance à nos moyens de communications avec nos membres.

Elle a aussi rappelé que sans la soixantaine de bénévoles qui s'impliquent, tant au niveau des cours et activités, des événements sociaux et du quotidien du Centre, le Centre ne serait pas ce qu'il est, c'est-à-dire un lieu accueillant où l'on retrouve une gamme variée d'activités destinées à répondre à des attentes diversifiées.

Parmi les travaux du C.A. il y a eu dès janvier 2010 l'ajout à l'organigramme du poste de président honoraire, destiné à perpétuer la mémoire des fondateurs du Centre et aussi l'adoption d'un code d'éthique afin de mieux encadrer les pratiques des membres du conseil d'administration. Il y a eu deux démissions en cours d'année et le conseil d'administration a aussi procédé au recrutement de membres pour occuper les postes laissés vacants.

Le C.A. s'est aussi doté d'un *comité des finances* et d'un poste d'adjoint aux communications, le tout dans le but de mieux vous servir.

Le conseil d'administration sortant a été ouvert aux questions et commentaires de l'assemblée.

Il est aussi à noter que l'AGA 2010 était la dernière où l'assemblée procédait à l'élection des neuf membres du conseil en même temps. Quatre des élus cette année l'ont été pour un an et les cinq autres pour deux ans.

La prochaine A.G.A. aura lieu le 7 novembre 2011 et quatre postes au C.A. seront alors en élection.



Assis: René Sauvé, vice président; René Thibault, président; Nicole Chartrand, trésorière; Viviane Raymond, secrétaire.

Debout: Suzanne Blackburn, Gilles Tremblay, Mireille Prince, Claude Goudezeune et Betty Dufour, administratrices et administrateurs.

Votre conseil d'administration travaille pour vous!

Le conseil d'administration 2010 - 2011 a tenu sa première réunion mercredi le 17 novembre dernier, soit une semaine après son élection.

Pour la première fois, le nouveau président a remis à chacun des membres une copie du code d'éthique avec le formulaire de déclaration de conflit d'intérêt potentiel qui a été adopté le 14 septembre dernier par le conseil d'administration précédent. Le code d'éthique est un rappel de la mission et des objectifs du Centre qui sont: offrir aux personnes de 50 ans et plus des Basses-Laurentides des cours, services et activités ouverts à tous et à toutes, sans distinction de race, couleur ou religion, et ce, dans un cadre non-confessionnel et apolitique. Le Centre a pour buts de briser l'isolement, de créer des liens d'amitié et de favoriser l'épanouissement des personnes qui le fréquentent.

Les valeurs de base qui sont le respect, l'intégrité et l'engagement sont décrites en 15 articles que chaque membre du conseil d'administration s'engage à observer.

Pour répondre au souhait de l'assemblée générale annuelle du 8 novembre, le C.A. a procédé, dès cette première rencontre, à la modification des Règlements généraux afin de spécifier qu'un administrateur sera exclu du C.A. après trois absences **consécutives** sans avoir avisé.

La prochaine réunion régulière du C.A. se tiendra le 7 décembre. À bientôt.

La vie sociale au Centre

Dîner mensuel de novembre et conférence de Claudette Jacques

Au dîner mensuel du 10 novembre dernier, nous étions plus de 70 à nous réunir pour vivre ensemble du bon temps. Une petite surprise nous attendait, puisque pour s'assurer que tous et chacun puissent profiter pleinement du repas qui nous était présenté, les responsables de cette activité nous ont servi directement sur la table une partie du repas. Nous leur disons merci pour cette bonne idée!

À la découverte du Mandala

Grâce à un atelier spécial, offert après le dîner, nous avons fait la connaissance de Mme Claudette Jacques. Celle-ci nous a présenté ses *Cahiers de mandalas*. Qu'est-ce qu'un *mandala*? Mandala veut aussi bien dire cercle que centre. Autour d'un point central, on dessine et colorie des formes et des motifs. Les *mandalas* sont des soins pour l'âme. Ils permettent entre autre, de se détendre, de mieux faire face au stress et d'améliorer sa concentration. Les cahiers de madame Jacques proposent une douzaine de thèmes tels la guérison, l'estime de soi, le pardon, etc. Il s'agit d'un outil de transformation à la portée de tous. Le *mandala* s'avère un parcours, une voie. Alors, à vos crayons de bois et . . . bonne détente.

Madame Jacques nous a présenté en primeur son dernier livre : *Le mandala Une rencontre avec soi*. Elle n'en est pas à son premier livre, puisqu'elle a publié il y a quelques années, *Un ange dans ma vie*, récit qui relate la maladie et la mort d'un de ses enfants. Un exemplaire de ce livre est disponible à la bibliothèque du Centre.

Lise Houle



Les vendanges au vignoble du la Rivière Du Chêne

La sortie au vignoble fait partie des incontournables du début de l'automne. Qui n'a pas rêvé un jour d'aller faire les vendanges en Bourgogne? Plusieurs d'entre nous, très probablement. Nous avons tout près de chez nous de très beaux vignobles qui, l'automne venu, nous offrent l'opportunité de vivre une journée de cueillette de grappes.

Le 2 octobre nous étions vingt-neuf. Le soleil était au rendez-vous. Nous avons si bien travaillé qu'à midi notre tâche était déjà terminée. Hélas trop tôt!

Notre journée s'est terminée par un repas festif où le vin coulait à flot et la visite guidée des caves. Bien sûr nous avons eu droit à notre bouteille de vin au retour! Amateurs de vin et de plein air, ne manquez pas notre rendez-vous de l'automne prochain!

Solution de la page 8.

Il s'agit d'un proverbe de la Gambie qui signifie qu'il y a des choses impossibles à réaliser dans la vie.

Tiré de Sagesse Africaine de Joseph Andjou, éd. Michel Lafon

« Le monde a beau changer, le chat ne pondra jamais. »

Nos conférences mensuelles

Le troisième lundi du mois, le Centre propose une conférence à ses membres sur des sujets variés. Cet automne, deux thèmes furent abordés.

Vivre avec l'arthrite

Le 18 octobre, vingt et une personnes ont assisté à un atelier d'information sur l'arthrite, animé par une personne-ressource de la Société de l'arthrite. Du matériel d'information fut remis aux participants. Les sujets suivants furent abordés : arthrose, polyarthrite rhumatoïde, cycle de la douleur, techniques de relaxation, fatigue, référence aux professionnels, etc...

Atelier de décorations de Noël

Dans un tout autre registre, profitant de l'ambiance des Fêtes s'installant progressivement, nous avons invité nos membres à passer l'après-midi du 15 novembre au milieu des belles décorations des serres de la Pépinière Locas à Laval. Au programme : démonstrations de couronnes et d'installation de guirlandes dans le sapin de Noël, atelier de fabrication de boucles, etc. Nos hôtes nous ont de plus offert une agréable collation tout en circulant dans leur décor féérique.

Conférences à venir

Pour la saison hivernale, nous pouvons déjà annoncer deux intéressantes rencontres :

- Le lundi 31 janvier, présentation du programme 2011 des Voyages La Promenade, par Madame Hélène Madore;
- Le lundi 21 février, séminaire sur la fiscalité des retraités, donné par Madame Madeleine Castello.

Mars et avril nous réservent de belles surprises. Serez-vous des nôtres?

Jean Sigouin



Le don se fait dans la joie

Participer à titre de bénévole à une collecte de sang de Héma-Québec est une expérience des plus gratifiante. C'était la troisième année que le Centre y participait. C'est un évènement pour lequel il n'est pas difficile de lever un équipe. Vingt-sept personnes ont répondu à l'appel. Que font les bénévoles à Héma Québec? Ils accueillent les donneurs, les assistent après leur don, leur servent la collation avant leur départ, tout cela avec bonne humeur. Nous sommes tous conscients que donner du sang est un cadeau inestimable fait à une personne que l'on ne connaît pas et que peut-être, un jour, ce sera nous qui en bénéficiera.

La déception d'une bénévole

Elle était assignée à l'assistance des donneurs au lit numéro huit. Or, au bout de deux heures, elle n'en pouvait plus et dit: Comment se fait-il que personne ne soit encore venu dans mon lit?

L'engagement de Ginette

Ginette a accompagné son amie Hélène, pendant plusieurs mois, à son rendez-vous hebdomadaire pour sa transfusion sanguine. Hélène était atteinte d'un cancer du thymus.

Sentant la fin d'Hélène imminente, Ginette lui a demandé : « J'aimerais tellement t'offrir quelque chose, dis-moi ce qui te ferait vraiment plaisir ». Avec sérieux et beaucoup d'émotion Hélène lui répondit: « Quand je ne serai plus là, va donner du sang afin de remettre celui que j'ai reçu et qui m'a permis de vivre un peu plus longtemps ».

À vos dictionnaires, Partez!

Pour nos amies et amis qui courageusement s'astreignent à l'apprentissage de la langue espagnole, voici un petit poème du Salvadorien Juan Cotto (1900-1938), tiré de son recueil *Cantos de la tierra prometida*.

Universo menor

Bajo el azul, las torres.
Y más allá, palomas volando
sobre mi aldea blanca!

Naranjos que coronan
la serranía inmensa.
Y un olor a heliotropos,
y los niños, jugando.

Claro grito en la tarde
- frente al primer lucero -
de un pastor extraviado
con corderitos blancos.

Allá lejos, los Andes...
Detrás ¡el Mar pacífico!,
y palomas volando
sobre mi aldea blanca
que amparan dos términos infinitos.

Juan Cotto

Les perles de notre bibliothèque

Vous trouverez dans notre bibliothèque:

Les vierges du paradis

Par Barbara Wood

Il y a des livres qui méritent d'être relus. Le roman *Les vierges du Paradis* fait partie de ceux-là.

Barbara Wood nous parle des femmes musulmanes. Lors de ma première lecture, j'avais été fascinée par le vécu de ces femmes voilées.

Aujourd'hui, cette histoire prend un nouveau sens. Ces femmes musulmanes, sous l'emprise du voile, participent maintenant à notre vie collective. On les rencontre dans les espaces publics. Elles prennent la parole dans les médias. Elles sont devenues nos voisines, nos amies. Leur réalité en tant que femme vient heurter nos valeurs. Il est bon de connaître leur histoire.

À lire et à relire. Bonne lecture!

France Gagnon

À l'atelier d'écriture

Les habitués des ateliers d'écriture sont devenus des accrocs et pour cause : ils font des apprentissages et pondent parfois des petits bijoux tout en s'amusant follement. Avec leur permission, nous vous en ferons connaître quelques-uns dans les prochains numéros du journal.

Cet atelier s'adresse à un groupe de 8 à 12 personnes. À travers des jeux de créativité, nous découvrons le plaisir d'écrire. Que ce soit pour envoyer une lettre, un courriel, décrire une situation, inventer une histoire, créer un personnage, il est important de se donner des outils.

En février, trois ateliers seront consacrés à l'expression imagée. En mars, les trois ateliers porteront sur certaines figures de style et en avril nous terminerons la saison par un projet collectif.

Lise H. et Suzanne B.

Déjeuners-causerie au féminin

Du choc des idées jaillit la lumière. Vous aimez prendre part à des discussions dirigées? À partir de février, le deuxième lundi du mois vous êtes invitées à vous joindre à notre groupe de discussion.

Le rendez-vous du 14 février est une invitation à venir fêter la Saint-Valentin. Le sujet abordé sera : Quelle place occupe la Saint-Valentin dans le nouveau contrat social, exemple: les personnes seules, les familles reconstituées, la place des enfants, la place des ex., etc.? Réflexion et plaisir garanti!

La rencontre se tiendra au restaurant Cocobo à 9 heures. L'activité est ouverte à une douzaine de participantes. Il est conseillé de s'inscrire à l'avance à l'accueil du Centre.

L'équipe d'animation

Profitez bien du temps des Fêtes!
Sans abus, faites bonne chère
Et la bombance terminée,
Reprenez vos bonnes habitudes!
Le 5 janvier nous vous attendons.
Nous avons hâte de vous revoir!

**Joyeux Noël et
Bonne année 2011**

La soupe d'Estelle

Au dîner mensuel d'octobre dernier, Estelle nous avait préparé un délicieux potage à la courge. Pour répondre au désir de plusieurs, elle a accepté de partager avec nous sa recette.



Potage à la courge,
au poireau et au gingembre

Ingrédients

- 1 poireau (blanc + vert pâle) en fines tranches
- 1 courge poivrée (env. 1 kg)
- 4 pommes (fruits)
- 2 branches de céleri coupées en dés
- 2 cuil. à soupe de gingembre haché
- 10 tasses de bouillon de poulet
- 1 cuil. à table de moutarde sèche ou de dijon
- 3 gousses d'ail hachées
- 2 feuilles de laurier
- 1 cuil. à table d'épices cajun
- 3 onces de crème

Méthode

Laver le poireau
Peler, évider la courge et couper en dés
Peler et couper en dés
Mettre tous les ingrédients dans une casserole,
excepté la crème
Amener à ébullition
Laisser mijoter environ 1 heure
Passer au mélangeur
Vérifier l'assaisonnement
Ajouter la crème et servir

(8 portions)

Merci Estelle

À propos de Kitoubi

Kitoubi n'est pas un personnage fictif. C'est le gentil bichon-maltaï qui a accompagné Yolande, l'épouse d'Yvon Hubert, deux membres de la première heure du Centre 50+Blainville, dans son combat contre le cancer. J'ai adopté Kitoubi quand ils ont dû déménager aux Marronniers à Laval. Kitoubi a partagé notre quotidien pendant 15 mois. Il est décédé quatre jours avant Yolande. Merci Yvon de m'avoir permis de raconter cette histoire vécue.

Je m'appelle Kitoubi

Ma vie est un rêve éveillé. J'ai à ma disposition une dame de compagnie et son mari. J'habite un château je crois.

Dès mon arrivée, j'ai fixé les règles. Au réveil, pas de *niaisage* : petite marche matinale, accompagné bien sûr. Rien de tel pour garder la forme. Ainsi je veille sur la santé de mes hôtes. Après le petit déjeuner de ma logeuse, séance de psychothérapie : pendant qu'elle lit le journal quotidien, entre nous quoi de plus déprimant, je m'installe sur ses genoux pour la réconforter tout en lui laissant croire que c'est elle qui me cajole. Cette illusion lui fait tellement de bien. À l'heure de la sieste, j'exige un espace à sa gauche, près de son cœur. Je l'entends presque ronronner tellement ma chaleur la rend heureuse. Au repas du soir, mon entrée est un échantillon de leurs meilleurs plats. Neuf ans déjà que je mène cette vie de pacha!

Un beau matin, des meubles ont commencé à disparaître et quantité de bricoles se sont retrouvées dans des boîtes. Mes effets personnels ont été entassés dans un sac et les proprios m'ont amené visiter des amis. Un couple sympathique. Repas délicieux, soirée agréable.

En fin de veillée, mon couvert trônait dans leur cuisine, mon lit dans le boudoir, ma doudou sur le divan. Mes compagnons des neuf dernières années? Disparus sans dire adieu. J'habite maintenant une maison plus petite et bien ordinaire avec deux nouveaux humains à mettre à ma main.

Quelle vie de chien!

Épilogue

Une semaine plus tard, mon lit est sorti du boudoir. Il m'attend tous les soirs dans la chambre des maîtres, dans le coin le plus confortable, à l'abri des courants d'air. Tous les avant-midi, j'ai mon tour d'auto et souvent j'en obtiens un deuxième l'après-midi. Quand le fils de mes nouveaux hôtes s'amène ici avec son chat, croyez-moi, ils se rendent vite compte, le fils et le chat, qu'ici c'est chez-moi et c'est moi qui s'installe sur les genoux de quiconque occupe la berceuse dans la cuisine. Tout compte fait, je mène toujours une belle vie.

Kitoubi par Suzblak



Santé et bonheur pour 2011

Invitation à la détente

Vous avez des devinettes? Vous vous amusez à créer des *mots cachés*, des *sudokus* ou même des *mots croisés*?

Pourquoi les laisser dormir dans vos cahiers? Beaucoup d'entre nous aimeraient sûrement les expérimenter.

L'équipe de *L'Ambiance* vous invite à les partager avec les membres du Centre.

Il vous est arrivé des faits cocasses? Vous en riez encore? On dit que rire fait du bien, peut-être pourrions-nous partager votre hilarité?

Dans le même ordre d'idée, vos petits-enfants vous en ont sorti des bonnes? Les jeunes enfants ont un potentiel de sagesse surprenant et souvent ils savent dire les choses autrement. Si vous voulez partager avec nous ces moments d'étonnement, vous êtes les bienvenus!

L'équipe de L'Ambiance

La phrase cachée

Proverbe de Gambie

Placer les lettres de chaque colonne dans les cases appropriées afin de reconstituer la phrase.

Solution à la page 4

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

Souvenirs de nos Noëls passés



Noël 2005



Noël 2006



Noël 2008



Noël 2006



Noël 2007



Noël 2008



Noël 2006



Six mois après Noël