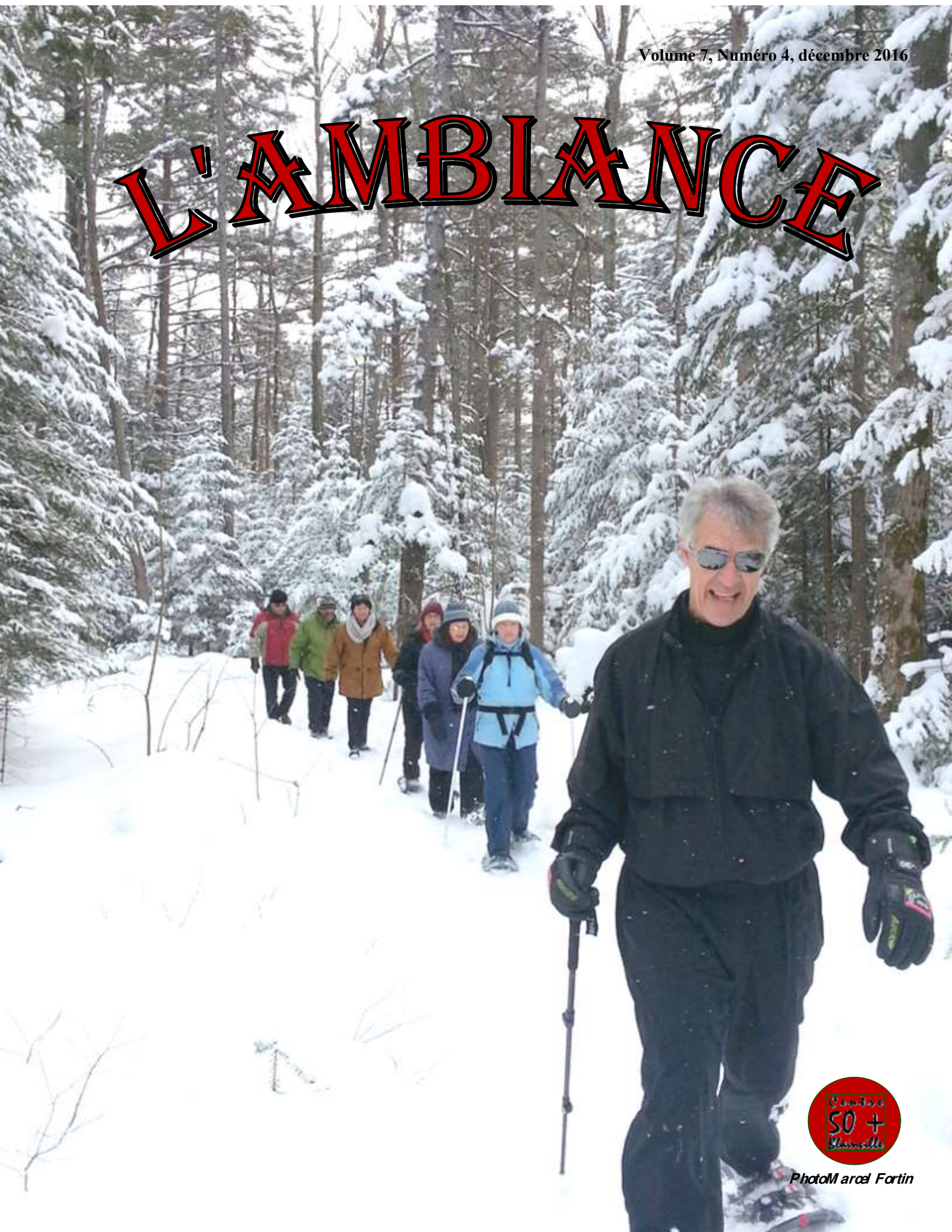


L'AMBIANCE



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:

Présentation de notre nouveau CA	p. 2	Semaine nationale des proches aidants	p. 8
Mot de la présidente	p. 3	Don de sang, une cause qui nous tient à cœur	p. 8
Édito de la rédactrice	p. 3	La boîte à Yvon	p. 9
Visite industrielle	p. 4	À l'accueil: de nouvelles figures	p. 9
L'Art de vivre seul	p. 5	Escapade au Parc du Domaine Vert	p.10-11
Notre thème: ...Noël s'en vient	p. 6	Aînés de l'année	p. 11
Recette: un 'must' pour Yvette à Noël	p. 7	À l'agenda en 2017	p. 12
Le coin santé	p. 7		

Notre nouveau conseil d'administration



Postes occupés:

Aline Préfontaine, présidente
Réjean Brière, vice-président
Richard Labelle, trésorier
Christiane Bernier, secrétaire
5 postes d'administrateurs

Dans l'ordre habituel :

A l'avant : Claude Pepin, Réjean Brière, Christiane Bernier, Aline Préfontaine, Mireille Lauzon,
A l'arrière : David Lévesque, Lucien Levesque, Richard Labelle, Francine Bérubé

Le mot de la présidente

JOYEUX NOËL ET BONNE ANNÉE!

Une autre année s'est écoulée depuis ma nomination; une année très animée, partagée par les membres du conseil d'administration et vous les membres qui avez participé aux nombreux cours et activités. Merci de la confiance que vous m'avez témoignée durant ce deuxième mandat.



Le 7 novembre dernier, le Centre tenait son assemblée générale annuelle. Cette année, 5 postes devenaient vacants et autant de personnes soumettent leur candidature. Nous avons donc pu combler ces postes sans avoir à procéder au vote. Suite à la délibération du nouveau conseil, j'ai accepté d'accompagner le CA pour ce nouveau mandat comme présidente.

Le Conseil d'administration se joint à moi pour remercier Mme Betty Dufour et M. Denis Couturier qui ont siégé au CA à titre d'administrateurs. **Merci à vous!**

Deux nouvelles personnes se sont jointes au sein du Conseil, bienvenue à Mme Francine Bérubé et M. Lucien Levesque.

Pour ma part, je vous assure de ma disponibilité; je continuerai à travailler avec les membres du conseil afin d'assurer la bonne réputation du Centre au sein de la communauté et d'en assurer la continuité dans l'excellence de sa mission qui est de: **briser l'isolement, créer des liens d'amitié et favoriser l'épanouissement de tous et toutes.**

Au nom des membres du Conseil et en mon nom, je vous souhaite de passer **un Joyeux temps des fêtes!** Au plaisir de vous revoir en janvier 2017.

Aline Préfontaine



Édito



Je remercie tous les membres qui m'ont fourni des textes pour cette parution de **l'Ambiance**.

Je vous invite donc à parcourir leurs propos qui s'avèrent très intéressants, diversifiés et ...surprenants dans certains cas. C'est ainsi que les joueurs de billard nous racontent comment ils ont transformé une situation cocasse en une 'bonne œuvre' pour le temps des fêtes. Nicole Bourdages nous décrit la visite industrielle qu'elle a organisée, cette fois, dans une usine de fabrication de meubles. Louis Philippe Rolland, pour sa part, nous résume, de belle façon, la conférence intitulée 'L'art de vivre seul' présentée au Centre en octobre dernier.

Nos amis Denis Couturier et David Lévesque, pour leur part, ont réussi un tour de force cette année en initiant des sorties 'dans la nature' où l'on combine plaisirs et activités en même temps que 'bonne bouffe' pour le bonheur de tous et toutes; (voir leur compte-rendu du dîner mensuel d'octobre au Parc du Domaine Vert). Merci, messieurs, pour votre bon travail, qui, encore une fois, a su séduire les membres qui en redemandent. Bravo! Et évidemment, merci à tous les collaborateurs réguliers dont: Julie Turgeon, Suzanne Blackburn, Jean Sigouin.

L'équipe de l'Ambiance, Yvette, Bernard, Madeleine et Marcel se joignent à moi pour vous souhaiter un joyeux temps des fêtes! Profitez-en au plus haut point.

Betty Dufour
Rédactrice

Rédactrice
Betty Dufour

Comité / journal
Yvette Chaput,
Bernard Duchaine
Betty Dufour

Collaborateurs
Suzanne Blackburn
Nicole Bourdages
Yvette Chaput
Denis Couturier
Michel Franc
David Lévesque
Jacqueline Morin
Aline Préfontaine
Louis Philippe Roland
Jean Sigouin
Julie Turgeon

Correction et révision de textes
Madeleine Borduas

Crédits photos
Marcel Fortin

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

Une entreprise près de chez-nous JayMar à Terrebonne

Le 20 octobre dernier, un groupe du Centre 50+ Blainville a visité la manufacture de meubles JayMar. Cette entreprise, située à Terrebonne depuis 60 ans, emploie environ 150 employés. Nous sommes chaleureusement reçus par M. Shaundy Lavoie, responsable des ressources humaines qui, avant de nous guider dans la manufacture, nous parle des **valeurs** prônées par le fondateur et le propriétaire actuel :

Qualité du produit : bois et tissus d'ici, cuirs d'Italie, ajustements personnalisés selon votre morphologie. Presque tout est fait manuellement, sauf la découpe du cuir et des tissus.

Implication sociale : les retailles de cuir sont données à un organisme sans but lucratif qui les transforme en petits objets utiles et les vend pour financer ses activités.

Atmosphère de travail : autant les employés sont concentrés sur leurs tâches, autant au moment de la pause nous entendons des rires et des conversations animées. Le plus ancien employé y travaille depuis 44 ans. Ce climat convivial est une motivation à demeurer fidèle à JayMar.

La visite débute par la salle de montre : fauteuils, causeries, canapés, sofas-lits, têtes de lit : la variété et la beauté des meubles nous impressionnent. Depuis quelque temps, JayMar fabrique aussi des fauteuils pour cinéma maison ou petites salles commerciales. La salle de montre peut être visitée en semaine et le samedi pour visualiser leur vaste choix et avoir des conseils. Cependant, les achats se font dans les magasins qui offrent leurs meubles. Cette production québécoise se vend actuellement au Canada et aux États-Unis.

Après la salle de montre, M. Lavoie nous guide dans les dédales de la manufacture. Toutes les étapes, des plans sur papier au produit fini, nous sont expliquées. Chaque étape a son poste de travail et ses employés spécialisés. Un seul endroit nous est inaccessible : le centre de recherche et d'innovation. JayMar fait tout pour demeurer à la fine pointe des tendances et même les influencer. Dans ce centre, le plus grand secret est de mise pour éviter l'espionnage commercial.

Les membres du Centre ont grandement apprécié leur visite et l'ont qualifiée de très intéressante et éducative. Merci à M. Lavoie pour la clarté de ses explications et surtout, sa patience avec nous.

Nicole Bourdages



L'art de vivre seul



Lundi le 17 Octobre 2016 un atelier était donné par Mme Sylvie Lavigueur et on m'a demandé d'en faire un résumé.

Vingt-quatre (24) personnes étaient présentes dont malheureusement seulement 4 hommes. Mme Lavigueur, spécialisée auprès des 50 ans+ nous informe qu'elle aime avoir une interaction avec les participants même si la présence de 24 personnes peu rendre l'exercice un peu plus difficile.

D'un commun accord il est évident qu'il y a beaucoup plus de femmes seules que d'hommes et une des raisons est que les femmes vivent beaucoup plus longtemps. Surprenant : 2 participantes ont affirmé qu'elles étaient mariées mais étant donné que le mari travaillait encore elles trouvaient les journées de la semaine très longues et se sentaient souvent très seules. Il est aussi établi que maintenant, les personnes seules, soit à la suite du décès du conjoint ou d'un divorce, sont plus indépendantes. Financièrement les femmes sont beaucoup plus indépendantes qu'il y a quelques années et les hommes se débrouillent beaucoup mieux qu'autrefois (ex. : ménage, repas...). Ceci explique le fait qu'il n'est plus absolument nécessaire de vivre avec quelqu'un. Plusieurs personnes mentionnent que si parfois l'occasion se présente de rencontrer, souvent on hésite car on a de la difficulté à se départir du jugement des autres et de notre entourage immédiat.

Il y a différentes sortes d'amour. Dans la situation où une relation se développe il ne faut pas s'attendre à revivre l'amour au même niveau qu'auparavant même qu'il n'est peut-être pas nécessaire que le véritable amour existe. Mais surtout, et ceci est très important, un grand respect de l'un envers l'autre est indispensable. Certaines personnes ont admis, et on a pu sentir l'approbation de la majorité, qu'on a tous besoin d'affection et de tendresse. Se sentir important aux yeux d'une autre personne est valorisant. Il faut évidemment accepter nos différences et faire part immédiatement à l'autre lorsque quelque chose qui arrive nous blesse ou ne nous convient pas. Il faut apprendre et savoir pardonner. Quand il y a un problème, il y a une solution. Faire durer le bien être demande des efforts. Ça prend deux gagnants.

Pour être épanouis, nous devons arrêter de vivre dans le passé et arrêter de vivre dans le futur. Il faut valoriser nos forces, apprendre à s'aimer et apprendre à dire non, pas seulement dans notre relation mais aussi à notre entourage immédiat.

Pour conclure : Mme Lavigueur a fait référence à Yvon Dallaire, psychologue, spécialiste dans le domaine depuis plusieurs années :

- La tendance : VCCS = Vivre Chacun Chez Soi.
- Prendre soin de soi, aussi accepter de se sentir mal des fois.
- Apprécier sa propre compagnie.



Et . . . Noël qui s'en vient . . .

Noël nous revient comme à chaque année avec son tsunami de manifestations d'amour. Mais en cette année 2016, avec tout ce qui se passe dans le monde, mon coeur et ma tête sont tiraillés entre la théorie et la pratique (comme on dit) entre l'idéologie et la réalité. Au moment où j'écris ce texte je suis encore sous le choc, estomaquée, sans mot et avouons-le avec un sentiment de peur devant le résultat des élections présidentielles américaines.

Et . . . Noël qui s'en vient . . .

Ce résultat époustouflant, incroyable et inimaginable se rajoute au climat où la violence, où la haine face aux femmes (extrémistes/terroristes) où la destruction des sites historiques et où les guerres ravagent une partie du monde.

Et . . . Noël qui s'en vient . . .

Et plus près de nous, au Québec aussi, un climat malsain où les agressions sexuelles, où la violence verbale et/ou physique faites aux femmes, où les cas d'inceste, de pédophilie et d'intimidation se multiplient.

Et . . . Noël qui s'en vient . . .

Comme vous le voyez, je me sens atterrée, dépassée et impuissante face à toutes ces situations et ces événements mais il y a une petite voix qui me dit: *une chance que Noël s'en vient*, cette fête marquera un court temps d'arrêt, une trêve de quelques jours (peut-être). Mais moi, dans ma vie de tous les jours, je veux la joie, la joie de donner de mon temps, de ma personne, des sourires, je veux la gentillesse, la douceur, l'entraide.

Et . . . Noël qui s'en vient . . .

Je veux le partage, la tolérance, le respect, je veux aussi la joie de recevoir, les rires, la complicité, les retrouvailles, la bonne humeur.

Et . . . Noël qui s'en vient . . .

Je veux recréer un cocon d'abord pour ma famille et aussi pour mes amis, leur donner le meilleur de moi-même, illuminer la maison de musique, de joie et d'amour.

Et . . . Noël qui s'en vient . . .

À vous tous,

un Noël d'Amour !

Y vette Chaput



Recette



Friandises Carrés Rice Crispies aux barres Mars

Ingrédients :

1/2 tasse de beurre
5 barres Mars coupées en morceaux
3 1/2 tasses de Rice Crispies
250 grammes de pépites de chocolat Hershey's

Marche à suivre:

1. Faire fondre au micro-onde le beurre et les barres Mars (2 min. environ)
2. Brasser jusqu'à homogénéité, jusqu'à ce que le mélange change de texture et devienne « chocolat au lait ». S'il reste des morceaux de barres Mars, remettre au micro-onde par période de 30 sec. et brasser.
3. Ajouter les Rice Crispies et mélanger
4. Dans un moule en pyrex 9 x 9 bien tasser le mélange
5. Dans une casserole, faire fondre les pépites de chocolat
6. Étendre sur le mélange
7. Réfrigérer (il faut que le chocolat fige)
8. Couper en petites bouchées
9. Résister jusqu'à l'arrivée des invités

Yvette Chaput

P.S. J'ai choisi cette recette car elle a fait fureur auprès de mes petits-enfants et c'est devenu un "must" de la faire à chaque Noël

Lendemain de veille... Gueule de bois ou Veisalgie du lendemain

Ça vous rappelle quelque chose ???
Ces termes désignent un inconfort généralisé suite à une ingestion importante d'alcool. Les malaises apparaissent lorsque la concentration d'alcool dans le sang amorce sa descente. Cet état dure rarement plus de 24 heures. Les symptômes les plus fréquents sont:

- Fatigue, détresse et grande sensation de soif,
- Maux de tête, douleurs et crampes musculaires,
- Problèmes gastro-intestinaux: nausées, vomissements, diarrhée et perte d'appétit,
- Augmentation de la tension artérielle, tremblements et sueurs,
- Réduction de l'attention, de la concentration et de la mémoire à court terme,
- Problèmes de sommeil,
- Anxiété, irritabilité.

La déshydratation explique en grande partie la nature de ces symptômes. Ce sont ces carences en eau et en sucre qui expliquent particulièrement l'inconfort du lendemain de veille. Boire de l'eau entre chaque consommation réduirait le risque de « hangover ».

Il n'y a pas de traitement miracle. Faites attention à l'acétaminophène (Tylenol), métabolisé par le foie et à l'ibuprofène (Advil), irritant pour l'estomac, tout comme l'alcool. Ces médicaments pourraient aggraver la situation.

Dans les faits, les seuls traitements sécuritaires contre la douleur associée au lendemain de veille sont semblables à ceux d'une saine hygiène de vie : faire de l'exercice afin d'augmenter l'apport en oxygène aux cellules et se réhydrater en buvant beaucoup d'eau, puis en mangeant quelque chose de simple. Pour le reste, seul le temps fera son œuvre !!

Passez un heureux Temps des Fêtes !!!

Julie Turgeon
Pharmacienne

Semaine nationale des proches aidants 2016

La Semaine nationale des proches aidants avait lieu cette année du 6 au 12 novembre. Le but de cette semaine est de rendre hommage et de mettre en lumière l'importante contribution des proches aidants d'âinés dans la société québécoise et c'est aussi l'occasion de permettre une plus grande reconnaissance de ces derniers dans toute la diversité de leurs parcours.

Toute personne qui offre un soutien moral, physique ou matériel à un aîné, que ce soit quotidiennement ou à l'occasion, qu'elle cohabite ou non avec la personne aidée, est déjà dans les faits un proche aidant. Pourtant, plusieurs peinent à se reconnaître. Si vous offrez un soutien moral, physique ou matériel à un aîné, quotidiennement ou à l'occasion, vous êtes déjà dans les faits un proche aidant, ou aidant naturel. Les proches aidants d'âinés sont tout autour de nous !

Au Québec, ce sont plus de 1,3 million de personnes qui donnent temps, soins et soutien, sans rémunération, à une personne aînée en perte d'autonomie. Le conseil d'administration du Centre 50+ Blainville est convaincu que plusieurs personnes, parmi les 600 membres actifs du Centre, jouent ce rôle éminemment précieux pour la société. Pourquoi est-il important de parler de ce que l'on vit quand on est un proche aidant? Pour se donner de meilleures chances d'accompagner, tout en gardant l'équilibre. C'est pourquoi le conseil d'administration de votre Centre souhaite élaborer une stratégie d'information sur les ressources existantes et particulièrement sur les services que L'Appui Laurentides met à leur disposition. On vous invite donc à surveiller les annonces qui seront faites dans les prochains mois.

Suzanne Blackburn

Le don de sang, une cause qui nous tient à cœur



Cela fait maintenant 10 ans que votre Centre prend en charge, une fois par année, une collecte de sang d'Héma-Québec. Pour une première fois, cela se passera presque dans notre cour. En effet, c'est à l'école Notre-Dame-de-l'Assomption, voisine du Centre, que se tiendra la collecte, le mercredi 4 janvier 2017, de 13 h 30 à 19 h 30. L'événement se passera sous la coprésidence d'honneur de notre vice-président M. Réjean Brière et de Mme Julie Turgeon, pharmacienne, qui a même différé ses vacances d'une journée pour être avec nous ce jour-là.

Si plusieurs d'entre nous sont toujours aptes à donner du sang, toutes les personnes qui, pour une raison ou pour une autre, en sont empêchées peuvent donner de leur temps pour recevoir et aider les donneurs dans les différentes étapes du don, de l'accueil à la pause-santé avant leur départ.

Avez-vous prêté attention à la nouvelle campagne de sensibilisation d'Héma-Québec qui met en lumière le lien vital qui unit deux personnes grâce au don : un acte noble et bref pour le donneur, mais qui transforme complètement la vie du receveur? Du donneur au receveur, il y a Héma-Québec et tous les bénévoles qui gravitent autour... et nous sommes fiers d'en être.

Suzanne Blackburn,

Au nom de l'équipe de bénévoles
du Centre 50+ Blainville



HÉMA-QUÉBEC

DONNEZ DU SANG. DONNEZ LA VIE.

La boîte à Yvon

Nous, les amateurs de billard, nous aimerions vous parler de notre projet qui nous tient à cœur et que l'on a appelé: « la boîte à Yvon ». Le billard étant ce qu'il est, d'abord et avant tout un jeu de compétition, quelques-uns de nos membres sont très compétitifs à tel point que nous entendions trop souvent des jurons. Alors, d'un commun accord, nous avons décidé de faire payer à chacun 0.25 \$ à chaque 'infraction'. Nous avons pris une boîte et, Yvon étant celui qui est le plus coloré d'entre nous, nous l'avons appelée « *la boîte à Yvon* ».



Tout ceci ayant débuté à la mi-septembre 2015, l'argent s'accumulait dans la dite boîte. Donc, au début décembre, Michel et moi sommes allés rencontrer, au sous-sol de l'église N.D.A., les gens responsables du bien-être des familles démunies et nous leur avons demandé quels étaient leurs besoins. Alors avec nos 378 \$ amassés (ce montant comprend aussi des dons que les membres nous ont offerts), nous sommes allés acheter des denrées alimentaires telles que du lait qui ne nécessite aucune réfrigération ainsi que plusieurs sortes de collations pour les enfants etc. Nous avons rapporté tout ça à l'église avec la joie dans le cœur car nous savions que des familles passeraient un plus beau Noël.

Nous continuons cette année, le projet fait boule de neige, car la nouvelle s'est propagée, nous avons plus de dons et nous voulons colorer encore le Noël des gens qui n'ont pas autant de chance que nous.

Nous sommes conscients de perturber parfois la quiétude de certaines personnes, mais soyez assurés que c'est pour une bonne cause.

Un Joyeux Noël et Bonne Année à tous, de la part des membres du billard et des responsables.

Jacqueline Morin et Michel Franc

De nouvelles figures à l'accueil



Christiane Bernier
Coordonnatrice

Christiane Bernier, coordinatrice du groupe des responsables à l'accueil, est très fière de son équipe de bénévoles. C'est ainsi que Christiane nous avait présenté son équipe de 10 personnes – photos à l'appui – dans la revue l'Ambiance de février 2015. La plupart de ces responsables sont encore fidèles au poste; celles-ci nous accueillent toujours avec sourire et bonne humeur.

Cette fois, Christiane m'a demandé de vous présenter deux responsables qui ne faisaient pas partie de l'équipe à ce moment-là. Elles sont : Céline Casavant (lundi A.M.) et Monique Beauchamp (vendredi P.M.). Bienvenue à vous deux.



Céline Casavant
À l'accueil (lundi AM)



Monique Beauchamp
À l'accueil (vendredi PM)

Le Centre 50+Blainville en escapade au Parc du Domaine Vert

Encore une fois cette année, le Centre 50+Blainville est parvenu à présenter à ses membres une activité de plein-air des plus agréables, où tous avaient la possibilité de participer.

Le 13 octobre dernier, plusieurs membres ont pu participer à une journée d'activités extérieures au Parc du Domaine Vert. Notre premier dîner de la saison automnale eu lieu dans le magnifique chalet de l'établissement. Plus de 125 membres ont répondu *présents* lors du repas, dans une salle très chaleureuse et conviviale. Par la même occasion, les membres du CA ont tenu à présenter et honorer M. Sarto Dupéré ; membre fondateur du Centre 50+ Blainville et doyen de l'année.

Le seul bémol de la journée, non contrôlable vous en conviendrez, fut la non clémence de Dame Nature face aux activités de plein-air prévues. Il en aurait cependant fallu beaucoup plus pour parvenir à décourager les braves participants présents! Les installations du parc permirent donc aux membres de profiter des activités planifiées sans aucun souci. En effet, dès le début de la journée, les membres purent pratiquer ou s'initier au 'Shuffleboard', au jeu de baseball poche, au jeu de fers, aux jeux de sociétés et à des jeux d'échanges tel que « *Dis-moi quelque chose* » et « *Moi j'ai fait mieux* »; « amusantes, captivantes et bruyantes » furent les trois mots permettant de représenter les activités s'étant déroulées sous le chapiteau.

En après-midi eut lieu l'activité principale de la journée : une chasse au trésor dans le Parc du Domaine Vert. Des équipes formées de trois membres devaient découvrir les 13 affiches dissimulées et en trouver l'énigme à l'aide d'une observation ou d'une déduction inscrites sur chacune de ces affiches. Comme en faisait part un organisateur : « *C'était légal, mais pas toujours moral !* ». L'équipe formée de : Sylvie Drainville, Jacques Beauregard et Jocelyne Bigras s'est distinguée avec une note parfaite, permettant à chacun de se mériter un prix de 20,00 \$ applicable à une activité ou à un cours dispensé à notre cher Centre. Le bon déroulement de cette journée n'aurait pu se faire sans la participation de nos bénévoles, que nous remercions chaleureusement.

Les commentaires furent des plus positifs, poussant ainsi les principaux organisateurs de la journée, Denis Couturier et David Lévesque, à aller de l'avant dans la mise sur pied d'un événement hivernal similaire dont les détails vous seront communiqués dans la programmation de la session 2017... à venir.

David Lévesque et Denis Couturier



S
h
u
f
f
l
e
b
o
a
r
d

Nos organisateurs

Aînés de l'année

C'est maintenant devenu une belle tradition de désigner au Centre un membre comme l'aîné de l'année, à l'occasion de la Journée internationale des aînés qu'on célèbre annuellement le 1^{er} octobre.

Pour l'année 2016-2017, le Conseil d'administration a choisi de reconnaître un couple pour représenter les membres-aînés du Centre. Il s'agit de Yolaine Langlois et Sarto Dupéré, que nous remercions de leur implication indéfectible à la vie du Centre.

HONNEUR à Yolande et Sarto pour leur présence toujours significative. Soyez heureux de ce que vous avez réalisé pour le Centre 50+Blainville et pour tous ses membres!



Jean Sigouin



B
u
f
f
e
t



R
e
p
a
s

C
h
a
s
s
e
a
u
x

t
r
é
s
o
r
s



Baseball Poche



Joueurs de cartes

À mettre à votre agenda

JANVIER

Mercredi 4 de 13h30 à 19h30
Collecte de sang à Blainville
Lieu: école N.D.A.

Jeudi 5 de 10h à 16h
Journée «Portes ouvertes»
Inscription aux différents cours et activités

Mercredi 11
Début des cours et activités

Samedi 21 à 10h30
Pratique de Tai-Chi Chuan

FÉVRIER

Lundi 6 à 13h30
Voyages Transat
Présentation: Côte Adriatique et Croatie

Mercredi 16 à 11h30
Dîner mensuel des membres
pour la St-Valentin (le rouge est de mise)

Samedi 18 à 10h30
Pratique de Tai-Chi Chuan
Ouvert à tous

Mi-février
Journée plein air style pique-nique hivernal
Surveillez les informations

MARS

Lundi 13 à 13h30
Conférence sur "les papiers légaux"

Mercredi 15 à 13h30
Dîner mensuel des membres
type "cabane à sucre"



*L'équipe du journal vous
souhaite de Joyeuses
fêtes!*

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

COCOMANIA
Téléphone 450-818-2223
1083, boul. Curé-Labelle (Local 105), Blainville (Québec) J7C 3M9

PHARMAPRIX
Julie Turgeon
Pharmacienne propriétaire
1113, du Curé Labelle
Blainville, QC
J7C 2M2
Tél. : 450 420-5831
Télex : 450 420-5836
tsh1870@pharmaprix.ca
www.pharmaprix.ca

Claude Surprenant
Député de Groulx
204, boul. du Curé-Labelle, bureau 210
Sainte-Thérèse, Québec, J7E 2X7
Tél. 450 430-7890
claude.surprenant.groux@essnat.qc.ca
CSurprenantGROU
Claude Surprenant, Groulx

Voyages transat
Lilly Bourque
Cmelle@voyages-transat.com
lily.bourque@transat.com
www.voyagestransat.com/atl
2025, boul. de l'Amateur, local LUG9
J7A (Québec) - J7E - QC
Tél. 450 586-0211 poste 2226
télécopieur : 450 586-0227

ESPACE DENTAIRE
Spécialistes en Prothodontie
Dr Eric Dufresne, D.M.S.C., F.R.P.P.
PROTHÉDONTE
194, Chemin Grande-Côte
Rosemère (Québec) J7A 1H4
tél. 450 629-5424 • fax: 450 686 4566
info@espacedentaire.ca
www.espacedentaire.ca

Mario Laframboise
Député de Blainville
369, boul. Adolphe-Charleau, bur. 211
Bois-des-Filion QC J6Z 1H1
Tél. 450 430-8086
Mario.Laframboise.BLA@essnat.qc.ca
www.fb.com/Mario.Laframboise.Coalition

Ramez Ayoub
Député fédéral,
Thérèse-De Blainville
201, boul. Curé-Labelle, suite 401
Sainte-Thérèse (Québec) J7E 2X6
450 945-1188
ramez.ayoub@parl.gc.ca
ramez.ayoub @ramez.ayoub

Blainville inspirante
Richard Perreault
Maire de Blainville
www.blainville.ca