

Volume 8, Numéro 4, décembre 2017

L'AMBIANCE



Claire Grenier

Merci à nos généreux partenaires



Desjardins
Caisse de l'Envolée

Stablex



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

Café Dépôt Blainville

La Papeterie Blainville

Benny & Co. de Blainville

Groupe Domco

Sommaire:

Édito de la rédactrice	p. 2	Qui sont nos « pros »? - Espagnol	p. 8
Mot du président	p. 3	Causette matinale	p. 9
Méchoui	p. 4-5	La méditation - Extrait de conférence	p. 9
L'ainée de l'année	p. 5	La vie au Centre	p. 10
Notre thème... « Leitmotiv de Noël »	p. 6	Héma-Québec	p. 11
Recette: Croustillants au Chocolat	p. 7	À l'agenda	p. 12
Le coin santé: Thrombose	p. 7		



Édito

C'est en recueillant le matériel pour l'Ambiance de décembre que j'ai eu le plaisir de côtoyer différentes personnes au Centre; certaines d'entre elles m'ont surprise par leur cheminement singulier, tandis que d'autres m'ont fait entrevoir de nouvelles possibilités de développement personnel.

Cette fois, c'est notre professeur d'espagnol, Lynn Allard, qui a accepté généreusement de partager avec nous son parcours, ses origines de même que son cheminement professionnel qui l'a menée chez nous au Centre pour notre plus grand plaisir. J'ai eu la chance aussi de rencontrer Madame Nadia Halleux qui, elle, lors de sa conférence, nous a initiés aux bienfaits de la méditation. Je vous invite donc à consulter à la page 9 de cette édition de l'Ambiance, un court résumé de sa conférence; j'ai oui dire que cette activité sera offerte à notre programmation du printemps 2018... Très intéressant!

Puis, à la page 10, nous vous présentons d'abord, notre nouveau Conseil d'Administration à qui nous offrons tous nos vœux de succès pour cette prochaine année de travail! De 'nouvelles participations' de nos membres s'annoncent aussi pour l'hiver prochain. Je pense à Mireille Prince et Marcel Fortin qui, pour mars prochain, préparent une conférence (projections visuelles à l'appui), relatant leur voyage en Norvège; ceux-ci planifiaient leur escapade depuis plusieurs années. À voir absolument!

Betty Dufour
Rédactrice

Le mot du président

Une nouvelle aventure...

Le 6 novembre dernier, lors de l'assemblée générale annuelle des membres du Centre 50+Blainville, le conseil d'administration a été reconstitué. C'est avec beaucoup de fierté que je vous annonce aujourd'hui avoir accepté la présidence du Centre pour l'année qui vient. À mes côtés au sein de l'exécutif se trouveront Mme Aline Préfontaine (vice-présidente), M. Lucien Levesque (trésorier) et Mme Isabelle Drouin (secrétaire); c'est au total 11 bénévoles dévoués qui siègent au sein du conseil d'administration afin d'assurer la planification organisationnelle et le bon déroulement des événements, tout au long de l'année.



Plusieurs objectifs me viennent en tête lorsque je pense à mon mandat à venir. De prime abord, il est impératif pour moi que le Centre continue à offrir une programmation d'activités variées et des cours enrichissants qui répondent aux attentes de tous nos membres. Il est également très important de travailler de pair avec tous mes collaborateurs du conseil d'administration, puisque le travail d'équipe est une façon exceptionnelle d'arriver à repousser les limites qu'il nous est possible d'atteindre. Finalement, l'éthique étant une valeur primordiale à mes yeux, le conseil d'administration continuera de présenter des états financiers transparents et détaillés, montrant la saine gestion des ressources effectuée par l'organisation.

Le Centre ne pourrait exister et remplir sa mission sans la présence de ses formidables bénévoles. J'aimerais ainsi prendre un instant pour remercier sincèrement tous les membres du conseil d'administration et bénévoles lors de nos événements qui s'impliquent généreusement dans la préparation, le déroulement des activités, la gestion et la vie quotidienne du Centre.

Je tiens aussi à remercier tout particulièrement la ville de Blainville pour son support et ses subventions versées qui permettent le bon déroulement des activités ou encore la collaboration qu'elle apporte en vue d'offrir des services de qualité destinés aux personnes de 50 ans et plus.

Finalement, je tiens à remercier tous les membres du Centre pour leur participation à nos activités et qui s'assurent de nous prouver à chaque fois que notre organisation est un Centre qui nous rassemble, et nous ressemble. Au plaisir de vous rencontrer tous et toutes bientôt,

Richard Labelle
Président

Rédactrice

Betty Dufour

Comité / journal

Yvette Chaput,
Bernard Duchaine
Betty Dufour

Collaborateurs

Suzanne Blackburn
Yvette Chaput
Josée Collard Beauregard
Betty Dufour
Marcel Fortin
Richard Labelle
Denis Lévesque
Chantal Maranda
Mireille Prince
Julie Turgeon

Correction et révision de textes

Madeleine Borduas

Crédits photos

Marcel Fortin
Claire Grenier

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

Méchoui



Par une chaude journée ensoleillée d'automne, avait lieu jeudi 12 octobre, le dîner spécial "méchoui" au manège militaire du parc équestre. Pour se mettre en appétit, certains avaient profité de cette belle température pour pratiquer leur activité préférée.

Merci à la formidable équipe des Ailes du Palais qui nous avait concocté un délicieux repas. Félicitations à tous, service attentionné, personnel courtois et souriant.

Yvette Chaput





Ainée de l'année



Selon la tradition, on a profité du dîner mensuel d'octobre pour rendre hommage à Claire Labelle qui, cette année, a été désignée «Ainée de l'année».

Chacun de nous avons côtoyé Claire, au Centre, puisque celle-ci occupe le poste de 'réceptionniste' à l'accueil, et ce, deux demi-journées par semaine. Au nom de tous, Claire je souligne ici ton travail sans relâche depuis plus de deux ans déjà ; merci à toi Claire. Claire, nous dit-on, a le bénévolat tatoué sur le cœur depuis 35 ans...

Betty Dufour

Autre endroit où Claire s'implique....

Madame Claire Labelle est une bénévole de longue date et s'implique, depuis 37 ans à la Popote à Roland. Elle fait profiter la clientèle âgée de ses talents de cuisinière et de "bricoleuse" lors des nombreuses fêtes à thème de la Popote.

Elle est toujours disponible pour collaborer avec l'équipe de bénévoles et prête à se mettre au service des membres aînés.

« Sa disponibilité et ses talents sont très appréciés et reconnus par tous ».

Josée Collard Beauregard

Présidente Popote à Roland

Le . . . leitmotiv de Noël . . .

C'est Noël . . . c'est Noël . . .



Et tous les cœurs sont en fête



C'est Noël . . . c'est Noël . . .

Et tout le monde est heureux

Oui, on veut que tout le monde soit heureux à ce moment de l'année. Le temps est au partage : guignolée, paniers de Noël, concerts de Noël etc. Oui, pour cette fête de l'amour "universel" chacun veut et fait tout en son possible pour rendre son entourage heureux. Du moins, pour moi c'est un "must", ça fait partie de mes gênes.

Dans une autre réflexion sur Noël, j'avais mentionné que j'avais reçu l'Amour en héritage. Alors, c'est dans mon ADN de penser aux autres pour les rendre heureux avec ce que j'ai et avec ce que je suis. Je suis une fille, l'aînée de la famille et élevée selon les valeurs, les principes et les "endoctrinements" de la religion catholique qui prévalaient dans les années 50. Disons que le moule était assez rigide pour une enfant pacifique et docile. Mais, en même temps un autre air de musique se fait entendre dans ma tête:



Qu'il est difficile d'aimer



Qu'il est difficile



Qu'il est difficile d'aimer

Qu'il est difficile



Je me répète, pour moi ce n'est pas difficile d'aimer, de penser à l'autre, de chercher ce qui lui fait plaisir, de créer un moment, une atmosphère, un événement pour que la joie, la gaieté, la bonne humeur règnent. À mes yeux ce qui est difficile c'est de *s'aimer*, d'être réceptif, d'avoir une ouverture à l'autre, de vouloir partager, de vouloir communiquer ses émotions, son état d'âme, de se *rejoindre* quoi !!!

Pour moi, s'aimer rime avec fluidité. Ça implique une conscience à l'autre, une conscience à soi qui se résume à deux mots:
"attention" et "respect".

Pour moi, s'aimer rime avec simplicité qui se résume par deux mots, tout aussi simples: **"Je m'excuse" et "Merci"**

Mes vœux pour la Nouvelle Année: **Travailler à s'aimer**

Y vette Chaput

*P.S. Je veux porter à votre attention une nouvelle collaboratrice: Claire Grenier. Elle signe ce mois-ci notre page couverture. C'est sa troisième participation avec nous. Comme au hockey où il y a un gardien de réserve, à l'Ambiance nous avons la chance de compter sur une photographe de réserve.
Merci et Bravo!*

Recette



Les Rochers Croustillants au Chocolat

L'alliance parfaite du bon goût du chocolat et du croustillant du riz soufflé. Un must pour Noël !

Pour combien ? : 25 rochers.
Combien de temps pour préparer ? 10 minutes.
Combien de temps de cuisson ? Pas de cuisson.

Ingrédients :

- 200 g de chocolat noir de qualité supérieure
- 30 g de beurre
- 75 g de Rice Krispies (riz soufflé)
- Facultatif : 1/4 tasse canneberges cuites à la vapeur 5 minutes et égouttées....
- Fleur de sel

Préparation :

Faire fondre le chocolat noir avec le beurre dans une casserole à feu très doux et en remuant constamment.

Mélanger, dans un saladier à part, le chocolat fondu et le riz soufflé...et..... les canneberges....

À l'aide de deux petites cuillères, faire des boules de la mixture obtenue sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé...et saupoudrer de fleur de sel

Laisser durcir et conserver dans une boîte hermétique jusqu'à une semaine.

Merci à Denise

d'avoir 'partagé' cette recette avec nous

La thrombose veineuse profonde

La thrombose veineuse profonde (TVP) se traduit par la formation d'un caillot sanguin dans les veines profondes des membres inférieurs, entre les muscles, pas en surface. Une TVP est un problème de santé majeur. Si non-traités, les caillots peuvent grossir ou se détacher et se rendre aux poumons, provoquant ainsi une embolie pulmonaire. Le risque de mourir d'une embolie pulmonaire est de plus de 25%.

QU'EST-CE QUI CAUSE LA TVP ?

Plusieurs facteurs de risque regroupés en 3 catégories principales:

1. Dommages aux veines profondes : patients traumatisés, patients qui viennent de subir une chirurgie (surtout la chirurgie orthopédique et pour un cancer)
2. Immobilité: patient hospitalisé, patient post-opératoire (autres chirurgies), voyage de longue durée (faible risque)
3. Conditions et maladies: cancer, grossesse, âge avancé, prise de certains médicaments (contraceptifs oraux), conditions génétiques.

SYMPTÔMES ET DIAGNOSTIC D'UNE THROMBOSE VEINEUSE PROFONDE

Les symptômes les plus fréquents d'une TVP sont la douleur au mollet, l'enflure de la jambe et la chaleur. L'examen diagnostique le plus souvent utilisé est l'échographie duplex.

Prévention: on peut donner des anticoagulants oraux ou en injection (héparine) pour éclaircir le sang chez les patients à haut risque. Le port de bas de compression reste un moyen mécanique de prévention encore utilisé à l'occasion.

Traitement: on vise à éclaircir le sang du patient: héparine puis prise d'anticoagulants oraux pour au moins 3 à 6 mois.

Restez actifs, ça reste un moyen de prévention naturel.

Joyeuses Fêtes!

Julie Turgeon

Pharmacienne

Lynn Allard partage son amour de l'espagnol avec nous...



Lynn est originaire d'Arvida; cette municipalité fait aujourd'hui partie de Ville Saguenay. Petite dernière d'une famille de 9 enfants, celle-ci a commencé à parler 'très jeune' lui a-t-on dit.... Y aurait-il là un lien avec son goût pour l'apprentissage des langues?

Elle poursuit ses études collégiales et universitaires au Saguenay. Après avoir terminé un bac en histoire, le destin et ...l'amour lui ont fait traverser l'océan . Elle vit ainsi 5 belles années en Allemagne; une expérience enrichissante qui lui a permis de voyager et aussi bien sûr, d'apprendre quelques rudiments d'allemand.

De retour au pays, elle entreprend un certificat en enseignement pour étoffer son baccalauréat. Mais, il n'est pas facile à cette époque de se tailler une place dans le milieu de l'enseignement. Donc, faute de travailler dans son domaine, elle se tourne vers le tourisme; une façon pour elle de satisfaire son besoin de communiquer et de voyager. A travers les rencontres qu'elle fait, il se présente un jour un couple de chiliens etil y a une guide sur le site qui parle espagnol.... Et voilà! Elle est tout de suite « tombée en

amour » avec la musicalité de cette langue. Ce fut un coup de foudre!

L'automne suivant, elle s'inscrit à l'Université du Québec à Chicoutimi, à un programme « court » en espagnol. Puis, de fil en aiguille, elle décide de changer son programme pour un certificat en langue espagnole. Ce qui au départ était un projet personnel pour agrandir ses horizons s'avère finalement devenir un travail...c'est ce qu'on appelle joindre l'utile à l'agréable n'est-ce pas?

Depuis maintenant une dizaine d'années, elle partage, avec grand plaisir, ses connaissances de la langue espagnole avec des personnes allumées et motivées. C'est donc en 2006, pour **notre** plus grand plaisir, que Lynn se joint au groupe de professeurs du Centre 50+Blainville. Lynn chapeaute présentement 3 classes d'espagnol : niveaux débutant, intermédiaire et conversation.



Merci, Lynn, d'avoir accepté de partager avec nous ton parcours dans le 'monde de l'enseignement'. Cette démarche va contribuer à te mieux faire connaître auprès de nos membres et certainement 'mousser' l'intérêt de ceux qui ne te connaissaient pas.

Betty Dufour

Les causettes matinales Mais d'où vient donc cette activité ?

En novembre 2010, lors de la collecte de sang d'Héma-Québec soutenue par les bénévoles du Centre 50+ Blainville, Ginette Chiasson et France Gagnon expriment à la présidente du Centre leur souhait de mettre sur pied une nouvelle activité qu'on pourrait baptiser « déjeuner-causerie au féminin ». Le 11 février suivant le projet démarre et le thème proposé est la St-Valentin. Plusieurs rencontres suivront où les sujets abordés s'avèreront tous aussi captivants les uns que les autres. L'indépendance financière, vivre seule, les relations frères sœurs, mentir ou pas, les femmes au pouvoir, avons-nous réalisé nos rêves, etc. Croyez-le ou non, plusieurs de nos collègues masculins ont fait savoir qu'ils étaient déçus d'être exclus d'une aussi belle activité.

À l'automne 2013, dans le cadre du projet « Aînés actifs et impliqués » financé par le Programme Nouveaux Horizons pour les aînés du gouvernement fédéral, une série de six « Casettes matinales » est organisée dans le but de valider et d'enrichir le contenu du « Petit manuel du retraité et guide du bénévole ».

Depuis 2014, les membres du Centre 50+ Blainville, qu'ils soient de sexe féminin, masculin ou LGBT, sont invités de cinq à six fois par an à des « Causettes matinales » où on aborde principalement des sujets légers et rassembleurs.

Causette matinale du 16 octobre 2017 : Oser, oser !

Il faut croire que le sujet est accrocheur, car les « j'ai osé » se succèdent ! Tant les défis relevés que les rêves non (encore) réalisés sont partagés en toute simplicité.

Je viens de prendre ma retraite et me suis retrouvé seul à la maison. J'ai osé sortir du confort de mon salon pour venir vous rencontrer.

À 14 ans je rêvais de cours de chant, mais... aujourd'hui j'ai réalisé ce rêve alors étouffé en m'inscrivant à la chorale du Centre.

J'ai toujours eu peur de l'eau et j'ai osé m'inscrire à des cours de natation et, persévérance oblige, j'ai découvert que j'aimais de plus en plus l'activité dans l'eau.

Après ma séparation, j'ai osé m'acheter une maison et une voiture à mon nom !

Pour éviter le syndrome du « j'aurais donc dû » et les regrets il faut oser et je l'ai fait, en février prochain j'ai réservé un voyage en Chine.

Pendant près de deux heures, Mme Nicole Bourdages anime avec art la rencontre. Témoignages et réflexions se succèdent dans la bonne humeur et tous se promettent de revenir à la prochaine rencontre.

Suzanne Blackburn



Conférence — La méditation

(Extrait de la Conférence présentée par Madame Nadia Halleux le 20 novembre)

Dans une vie moderne où tout va de plus en plus vite, les demandes de performances ne cessent de croître. La pratique régulière de la méditation nous apprend à ralentir le hamster grâce à des techniques simples. Il existe plusieurs façons de méditer. Il s'agit de trouver celle qui nous convient le mieux et nous amène à faire l'expérience de l'état méditatif. Les gens sont souvent surpris de découvrir à quel point il est simple de calmer l'esprit. Grâce à une pratique régulière les bienfaits se feront sentir rapidement.

Gardez l'œil ouvert car c'est à la programmation du printemps 2018 que le Centre prévoit une activité présentée par Madame Halleux sur la méditation.

Betty Dufour



**Première sortie du groupe de marche au magnifique Parc du Domaine Vert.
Responsable: Nicole Lanthier (en bas à droite).**



Conférence avec diaporama au pays des Trolls et des Vikings le 20 mars prochain.

Au nord du cercle Arctique, il n'y a pas que des banquises.... Laissez-nous vous charmer par des paysages grandioses au nombreux secrets que nous avons découverts lors de notre voyage en Norvège.

M ireille et M arcel

Notre nouveau Conseil d'administration

De gauche à droite:

À l'avant:

Trésorier: Lucien Levesque,
Secrétaire: Isabelle Drouin,
Président: Richard Labelle,
V-P: Aline Préfontaine

À l'arrière :

Administrateurs:

David Lévesque,
Réjean Brière,
Claude Pepin,
Francine Bérubé,
François Bourget,
Mireille Lauzon,
Christiane Bernier





Héma-Québec et le Centre 50+ Blainville



Le 4 janvier prochain, votre Centre participera à une douzième collecte de sang à titre de soutien bénévole pour Héma-Québec. Cette année, ce sera sous la présidence de Mme Julie Turgeon, pharmacienne, de M. David Lévesque, membre de notre conseil d'administration et donneur émérite et de Mme Danielle Faucher, receveuse.

À l'approche des fêtes, où plusieurs d'entre nous sont occupés par l'urgence de trouver des surprises à offrir à ceux que nous aimons, j'aimerais attirer votre attention sur ce merveilleux cadeau qu'est le don de sang. Cadeau anonyme, mais tellement précieux! C'est dans cet esprit que je vous présente ici deux témoignages de nos collègues du Centre, bénévoles lors de notre collecte de sang annuelle.

Suzanne Blackburn

Un vieux routier du don de sang...

Cela fait maintenant plus de six ans que je m'implique dans l'organisation de la collecte de sang annuelle d'Héma-Québec organisée par le Centre 50+ Blainville. Comme membre du Centre, cette collecte me tient à cœur. Cependant, je donne régulièrement du sang depuis plus de 30 ans. C'était au départ avec la croix rouge et, quand Héma-Québec a pris la relève, j'ai tout naturellement continué.

Pour moi, donner du sang, c'est presque un besoin dans ma vie. En réalité, le fait de jouir d'une bonne santé me crée comme une obligation de donner parce que je suis conscient que ce geste fait une différence pour les personnes ayant besoin de transfusions, que ce soit à la suite d'un accident ou pour le traitement de n'importe quelle condition médicale.

Je dois dire que, en plus d'une bonne santé, la nature m'a attribué un groupe sanguin qui me qualifie comme « donneur universel » et pour cette raison, je suis souvent sollicité. Je me rends donc plusieurs fois par année à des collectes ciblées, c'est-à-dire qui visent des besoins particuliers. Donner du sang pour moi, c'est toujours un plaisir.

David Lévesque



Une nouvelle recrue convaincue et convaincante...

Il a suffi que le Centre 50+ organise une collecte de sang pour Héma-Québec pour que s'opère en moi une vraie prise de conscience. Bénévole lors d'une collecte, j'observais les gens pendant le prélèvement, ils étaient calmes et confiants, je n'avais aucune excuse...il le fallait... J'ai fait mon premier don de sang. Je ne sais pas pourquoi cette prise de conscience, pourquoi maintenant? Mais je me demande surtout pourquoi je ne l'ai pas fait avant? La sensation de faire une vraie bonne action m'a motivée à redonner à nouveau. Je crois qu'en posant ce geste j'ai contribué à aider une personne qui a eu besoin d'une transfusion sanguine pour assurer sa survie. Un don de sang est précieux c'est pourquoi il est important de devenir donneur avant qu'il ne soit trop tard...

Chantal Maranda



À mettre à votre agenda

JANVIER

Jeudi 4 de 13h à 19h

Collecte de sang à Blainville

Lieu: école NDA

Lundi 8

Début des cours et activités

Samedi 27 à 10h30

Pratique de Tai-chi (pour tous)



FÉVRIER

Jeudi 15 à 11h30

Dîner mensuel des membres pour la St-Valentin

Journée Plein Air

Date et lieux à déterminer

Samedi 24 à 10h30

Pratique de Tai-chi (pour tous)



MARS

Jeudi 15 à 11h30

Dîner mensuel des membres : type Cabane à sucre



*L'équipe de l'Ambiance
vous souhaite
Joyeux Noël et
Bonne Année !*

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



PHARMAPRIX

Julie Turgeon
Pharmacienne propriétaire

1113, du Curé Labelle
Blainville, QC
J7C 2M2

Tél. : 450 420-5831
Téléc. : 450 420-5836
tsh1870@pharmaprix.ca
www.pharmaprix.ca

ASSEMBLÉE NATIONALE
QUÉBEC

Bâtiment du Parlement
1045, rue des Parlementaires
Bureau 3-45
Ottawa (Ottawa) G1K 1S6
Tél. : 416 944-0936 | Téléc. : 416 944-8237

Bureau de circonscription
304, boulevard Curé-Labelle, Bureau 210
Sainte-Thérèse (Québec) J7E 2G7
Tél. : 450 430-1890 | Téléc. : 450 430-4987
claudesurprenant.groulx@assnat.qc.ca

Claude Surprenant
Député de Groulx

Fier partenaire de la communauté

Ramez Ayoub
Député fédéral de Thérèse-De Blainville

450 965-1188 | ramez.ayoub@parl.gc.ca
201, boulevard Curé-Labelle, Bureau 401
Sainte-Thérèse (Québec) J7E 2X6

f ramez.ayoub @ramez.ayoub

ESPACE DENTAIRE
Spécialistes en Prothodontie

Dr Eric Dufresne, D.M.S.C., M.D., F.R.C.P.C.
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

389, boul. Adolphe-Chapleau, bur. 211
Bois-des-Filion QC J6Z 1H1
Tél. 450 430-8086

Mario.Laframboise.BLAJ@assnat.qc.ca
www.fb.com/Mario.Laframboise.Coalition

Blainville
inspirante

Richard Perreault
Maire de Blainville

www.blainville.ca