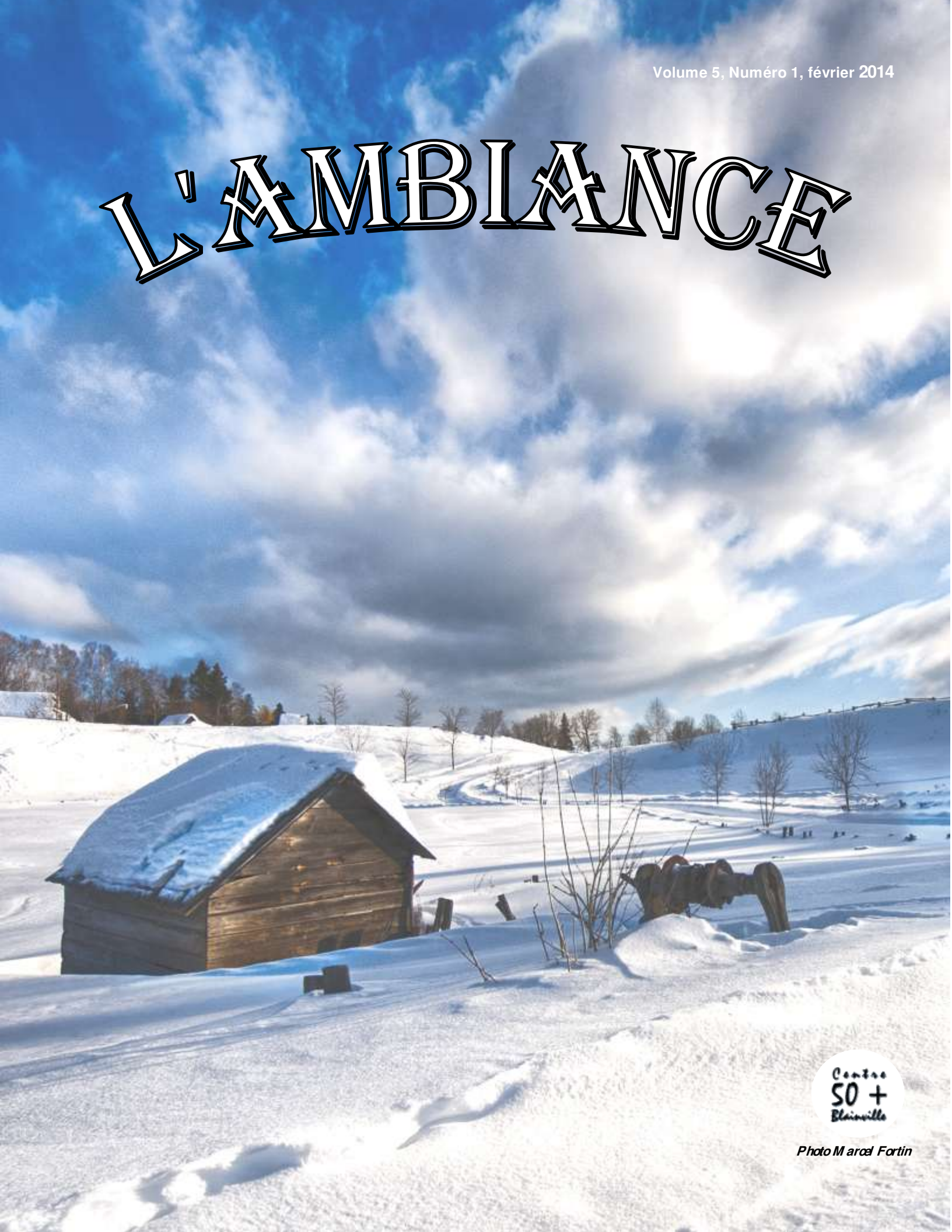


Volume 5, Numéro 1, février 2014

# L'AMBIANCE



Centre  
50 +  
Blainville

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	Conférence: M. Germain Duclos	p. 8
Souper « Thème » des étudiants du cours d'espagnol	p. 4	Ateliers d'écriture	p. 9
Portrait de Paule Martins	p. 5	Ainés actifs et impliqués	p. 9
Notre thème : Le moteur de la vie	p. 6	Saviez-vous que ...	p. 10
Recette: Gâteau/sandwich / choco.	p. 7	Dîner de Noël	p. 11
		À l'agenda	p. 12



### Bientôt 10 ans

Dans le cadre de cette Chronique du 10<sup>e</sup>, nous aimerions vous présenter quelques chiffres qui parlent d'eux-mêmes. Suite à notre soirée d'information inaugurale de septembre 2004, quarante personnes ont adhéré le soir même. Puis la croissance des membres actifs a été progressive d'année en année. Par membre actif, nous entendons les personnes qui ont adhéré ou qui ont renouvelé leur adhésion annuellement.

Ainsi le Centre est passé de 97 membres actifs en 2005 à 509 en janvier dernier. Durant cette décennie, nous avons émis plus de 1140 cartes de membres.

Lors du retour de janvier, 64% des membres actifs étaient originaires de Ville de Blainville, alors que notre moyenne d'âge s'établit à 67 ans. Notre doyenne a maintenant plus de 90 ans, alors que notre cadette aura bientôt 50 ans.

Le Centre 50 + Blainville désire rendre un vibrant hommage à tous les membres qui ont contribué à bâtir les 10 premières années de sa jeune histoire.

**Bientôt 10 ans, ayons le cœur en fête!**

**Le comité organisateur du 10<sup>e</sup> par Jean Sigouin**

## Le mot du président

Avec la saison froide que nous connaissons, nous ressentons tous le besoin d'un rapprochement pour combattre la noirceur, le froid et l'isolement. A cette fin, le Centre nous offre de multiples occasions de nous rencontrer en toute amitié et de participer aux cours qui nous intéressent.

Pour la session hivernale 2014, au-delà de 330 personnes se sont inscrites à des cours et activités. Aussi, lors de notre porte ouverte du 7 janvier, nous avons accueilli 33 nouveaux membres; nous leur souhaitons la bienvenue; **BONNE SESSION HIVERNALE!**

Les membres du Conseil d'Administration se joignent à moi pour vous souhaiter une **BONNE ST-VALENTIN!**

**René Thibault**

Président



### Rédactrice

Betty Dufour

### Comité / journal

Yvette Chaput,  
Bernard Duchaine,  
Betty Dufour

### Collaborateurs

Michèle Aumais,  
Suzanne Blackburn,  
Nicole Bourdages,  
Yvette Chaput,  
Lise Guénette,  
Annette Levasseur,  
Jean Sigouin,  
René Thibault,  
Julie Turgeon

### Correction et révision de textes

Madeleine Borduas

### Crédits photos

Marcel Fortin  
David Lévesque

### 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

## Édito



### L'histoire de notre Journal l'Ambiance

Puisque nous sommes dans une ère d'anniversaire (notre 10<sup>e</sup> au Centre), j'ai pensé partager avec vous l'histoire de notre Journal qui lui, entre, dans sa 5<sup>e</sup> année de publication.

C'est une de nos membres, Anne Guillemette qui, à l'automne 2009, soumet au Centre son rêve de produire un journal « *qui soit un partage d'humanité, d'intérêts et de connaissances, tout cela dans un style léger qui nous informe, nous réchauffe et nous amuse* » nous dit-elle. C'est donc en mars 2010 que le premier numéro du Journal est publié. Bravo, Anne, c'est parti!

C'est alors un journal 'sans nom'; un concours est donc lancé pour « baptiser » celui-ci. C'est Michel Girard, un de nos fondateurs, qui gagne ce concours. « *L'Ambiance* » reflète magnifiquement la vie au Centre : *ambiance vivante, chaleureuse et colorée*. Lors du lancement officiel du Journal, le 12 mars 2010, plusieurs personnalités sont présentes dont Madame Marguerite Blais, Ministre des Aînés qui accepte avec plaisir de paraître sur la page couverture du prochain numéro. \**Quelques copies des anciens numéros sont disponibles au Centre.*

Anne Guillemette demeure rédactrice du Journal jusqu'en octobre 2010 puis c'est Suzanne Blackburn qui prend la direction du journal jusqu'en décembre 2011. C'est alors que Suzanne me demande à son tour de lui succéder; j'accepte avec plaisir. Je suis toujours là à votre service, mais grâce à une équipe formidable : Yvette Chaput (chroniques), Bernard Duchaine (mise en page), Madeleine Borduas et Jean Sigouin (relecture et corrections) et Marcel Fortin (photographies). Marcel étant là depuis le début en 2010. Bonne lecture à tous!

**Betty Dufour**

Rédactrice

## Souper «thème» des étudiants d'espagnol

(court résumé et traduction du texte espagnol plus bas)

Le 1er novembre dernier, un souper spécial, organisé par Lyne Allard, professeur d'espagnol du Centre, a eu lieu dans une salle du Centre 50+Blainville. Elle avait invité pour cette occasion l'entreprise Moitié Moitié. Moitié Moitié est un club de cuisine multiculturel qui a pour mission d'aider les immigrants de toute origine à s'intégrer en partageant des mets et des coutumes de leurs pays.



Tout en nous servant des plats mexicains typiques, les 2 responsables de l'entreprise nous ont expliqué le rituel de la fête des morts qui est célébrée chaque année au Mexique. Évidemment, tout se déroulait en espagnol.

Les 16 participants ont bien apprécié la qualité de la nourriture ainsi que l'ambiance qui régnait dans la salle.

### ***M ichèle Aumais***

Une étudiante d'espagnol du Centre 50+Blainville

## La Fiesta de los muertos

El primero de noviembre último, hubo una cena muy especial en una sala del Centre50+ Blainville. Gracias a Lyne Allard, profesora de español del Centro quién organizó esta cena e invitó la empresa Moitié Moitié a visitarnos. Moitié Moitié es un club de cocina multicultural que ayuda a los inmigrantes a integrarse repartiendo platos de sus países.

Las dos mujeres jóvenes responsables de esta firma eran muy simpáticas y viven en Montreal desde aproximadamente 10 años. Ellas nos explicaron el ritual de la fiesta de los muertos que es celebrada cada año en México y nos sirvieron una comida tradicional que gustó mucho a todos.

Además de la cena, las organizadoras habían instalado un altar con objetos que habían pertenecidos a los muertos. Sobre el altar podíamos ver fotos, una botella de tequila, chocolate, calaveritas de azúcar y otros recuerdos.

Los dos primeros días de noviembre son dos días muy felices. Los mexicanos no lloran pero celebran a sus fallecidos con música y buena comida.

Para participar a esta noche, estábamos aproximadamente 16 personas y a lo largo de la comida, el rumor se desarrolló bastante. Durante esta noche, hablar francés estaba prohibido aunque algunos lo olvidaron a veces. Pero Nadia nos vigiló y llamó al orden.

Creo que este tipo de actividad nos ayuda a hablar con más fluidez y a desarrollar amistades.

### ***M ichèle Aumais***

Una estudiante de español del Centro 50+Blainville

## Portrait de Paule Martins

Paule Martins est née à Tourcoing, dans le département du Nord en France en 1927. À la frontière de la Belgique, cette région industrielle jouit d'un climat maritime, doux et plutôt gris, qui fait que Paule n'avait jamais eu besoin ni de tuque ni de bottes avant son arrivée au Canada en 1951.

Elle perd sa mère à l'âge de trois ans. À treize ans, une infection à la jambe, première manifestation d'une maladie osseuse, la force à abandonner l'école. Comme Cendrillon, elle s'occupe des tâches ménagères et elle comble l'absence de tendresse en rêvant au Prince charmant. Son premier amour est un beau militaire écossais muté trois mois plus tard. Peu après, elle troque le prince charmant pour Don Juan, amant plein de charmes, aux yeux bleu clair, avec qui elle danse des tangos langoureux! Paule et *Don Juan* se marient en 1951 et émigrent au Québec.

Peu après la naissance de sa sixième fille, la maladie osseuse revient plus virulente et c'est grâce à une greffe osseuse qu'elle conserve sa jambe. Finalement, elle se sépare de son mari et élève seule ses six enfants. Quand ses filles sont devenues autonomes, elle prend la route du Cégep et devient bibliotechnicienne. Elle travaille à la commission scolaire de Saint-Eustache et plus tard, à l'Université de Montréal. Elle en étonne plus d'un en adoptant l'auto-stop, alors qu'elle est déjà dans la quarantaine.

Elle retourne en France pour la première fois en 1977, 26 ans après son arrivée au Canada. Revoir son père, sentir l'atmosphère de son enfance ramènent la joie dans son cœur.

Elle prend sa retraite à 65 ans et fait du bénévolat à l'Hôpital de Saint-Eustache d'abord et ensuite au Centre des femmes où elle vit des expériences qu'elle a énormément aimées pour les rapports chaleureux qui existaient au sein de cette organisation. Bien entendu, elle apprivoise l'ordinateur, suit des cours de Word, Excel et Photoshop.

Membre du Centre 50+ Blainville depuis 2008, elle est fidèle à la mise en forme depuis ce temps. Participante aux ateliers d'écriture, au printemps 2011, elle donne vie aux personnages de *La Soyotte* et de *Coco Circus* dans *Les courriels du chapiteau*\*. L'année suivante, elle s'associe à la création du personnage de Léo\* avec un enthousiasme et une créativité qui ne se démentent jamais.

Paule aime le Québec et s'y sent chez-elle, mais rien ne décrit mieux son attachement au pays qui l'a vu naître que la chanson de Charles Trenet : *Douce France, cher pays de mon enfance, bercée de tendre insouciance, je t'ai gardée dans mon cœur!*

**Suzanne Blackburn**

\* *Les courriels du chapiteau* et *L'histoire de Léo*, deux créations collectives de l'atelier Écriture en folie, sont disponibles à la bibliothèque du Centre.



Paule devant sa plus grande richesse : sa bibliothèque.

## Le moteur de la vie

### Février . . .

Mois de transition... entre janvier où les '*partys*' et les rencontres d'amis et de parents continuent et mars où on échafaude des plans pour l'été selon nos passions: jardinage, golf, décoration, etc.

Mois de repos,  
Mois d' introspection,  
Et peut-être . . . de recueillement...

Mois de "*cocooning*" où on peut prendre le rythme de la nature en dormance ou prendre contact avec elle pour s'équilibrer

Mois de calme,  
Mois de ralentissement,  
Et peut-être . . . d'arrêt,

Mois de réflexion, face à soi, face à son amoureux/euse ou face à son entourage pour continuer dans la même direction ou sinon pour changer de cap

Mois de douceur,  
Mois de ressourcement,  
Et peut-être . . . de mise au point,

Mois de l'amour... où on s'arrête pour dire « je t'aime » à soi d'abord, à son/sa partenaire de vie, à ses enfants, à ses petits-enfants, à ses amis.

Mois de la joie,  
Mois d'ouverture à l'autre,  
Et assurément . . . de la Vie...

Car l'**Amour** est le **Moteur** de la **Vie** !

### Y vette Chaput



## Recette

### Gâteau/sandwich au chocolat, crème glacée et beurre d'arachide

(Préparation 15 min.)



#### INGRÉDIENTS :

12 sandwiches à la crème glacée au chocolat  
 2/3 de tasse de beurre d'arachide croquant  
 1 tasse de lait froid  
 1 paquet de Jell-o pouding instantané à la vanille pour 4 personnes  
 2 tasses de 'Cool Whip' Kraft (déglé) *(on le trouve dans les produits congelés)*  
 2 c. table d'arachides grillées salées

#### PRÉPARATION :

Fouetter ensemble le beurre d'arachide et le lait  
 Puis ajouter le paquet de pouding *(la poudre)* à ce mélange. Batre encore deux minutes puis : ajouter 2 tasses de « Cool Whip » à ce mélange *(s'achète en contenant comme le yogourt)*.  
 Puis on divise le mélange en deux. La moitié à répartir entre les rangées et le reste à étendre sur le dessus et les côtés du gâteau.

#### MONTAGE :

Sur un papier alu mettre à plat 4 sandwiches.  
 Sur cette première rangée, ajouter le tiers du mélange préparé plus haut. Ensuite remettre encore 4 sandwiches; entre chaque rangée, on met du mélange... on en garde la moitié pour mettre sur le dessus et les côtés de notre gâteau.

Mettre au congélateur durant 4 heures (emballé avec du papier aluminium).  
 Au moment de servir, mettre des arachides salées (broyées) sur le dessus.  
 Trancher des morceaux individuels pour chacun des invités. Bon appétit !

**Annette Levasseur**

## La luminothérapie!

Vous avez entendu parler de luminothérapie ?

Depuis quelques semaines déjà, les journées sont plus courtes réduisant ainsi les périodes d'exposition à la lumière du jour. Le manque de lumière peut avoir un impact sur notre moral. La luminothérapie peut être efficace dans le traitement de la dépression saisonnière.

Mais attention, pour être efficace, la luminothérapie doit être employée de façon quotidienne à raison 30 minutes par jour, idéalement le matin, et débutée dès l'automne.

La lampe doit aussi répondre à plusieurs spécificités :

Intensité de la lumière recommandée :  
 lumière de 10 000 lux

Présence d'un filtre:  
 pour les rayons ultraviolets

Type de lumière :  
 lumière blanche plutôt que colorée

Idéalement, la lumière devrait être projetée vers le bas, en direction des yeux mais dans un angle réduisant l'éblouissement.

Si vous souffrez de problèmes oculaires, un examen ophtalmologique pourrait être nécessaire avant d'employer une lampe de luminothérapie.

Finalement, avant de vous procurer une lampe, informez-vous d'abord auprès de votre pharmacien si vous prenez des médicaments sur une base régulière car certains médicaments peuvent rendre la peau sensible à la lumière du soleil.

Si l'arrivée de l'hiver affecte votre moral, parlez-en à votre médecin ou pharmacien !

par: **Julie Turgeon**  
 Pharmacienne propriétaire

## Aînés actifs et impliqués

### Les conférences



Le 19 novembre 2013, dans le cadre du projet *Aînés actifs et impliqués*, subventionné par le PHNA, 110 personnes ont assisté à la conférence de M. Germain Duclos, psychoéducateur, conférencier et spécialiste de l'estime de soi. Le sujet abordé :

*L'estime de soi, condition essentielle au bien vivre.*

Entendez-vous cette voix intérieure qui vous murmure : je suis aimable, je suis compétent? Si oui, bravo! Ces deux affirmations sont les indices d'une estime de soi positive. Les liens d'attachement, les jugements positifs de personnes significatives, les succès petits et grands réalisés sur le parcours de votre vie, ont contribué à établir et nourrir constamment ce monologue intérieur. Savez-vous qu'une bonne estime de soi est le principal facteur de prévention de la maladie mentale chez les adultes?

Vous avez de la difficulté à entendre cette voix intérieure? Ne perdez pas espoir. Il n'est jamais trop tard pour développer la conscience de sa valeur personnelle, s'affirmer en faisant ses propres choix, en prenant sa place dans un groupe et en se faisant respecter. L'affirmation de soi est l'estime de soi en action.

Quatre sentiments sont les piliers de l'estime de soi : sécurité, identité, appartenance et compétence. Le **sentiment de sécurité** est la base d'un état de bien-être et de détente. On l'atteint en établissant dans notre quotidien des règles de vie, une routine, des moyens pour réduire ou mieux gérer notre stress. Le **sentiment d'identité personnelle** s'appuie sur une connaissance réaliste de nos forces, de nos qualités, de nos difficultés et de nos limites. C'est la conscience que chacun de nous est semblable et différent des autres, que chacun a un style personnel et est unique au monde. Le **sentiment d'appartenance**, pour sa part, est un antidote au sentiment de solitude sociale. J'accepte les autres dans leurs différences, je partage une vision, des activités, des projets avec eux. Nos affinités nous rassemblent et nous ressentons alors un bien-être intérieur. Le bénévolat et le mentorat nourrissent ce sentiment. Une recherche, menée sur deux ans, auprès d'aînés démontre qu'en plus de favoriser une plus grande estime de soi, notre implication auprès des autres améliore notre santé physique et mentale. Le **sentiment de compétence** nous motive à relever des défis. Le souvenir de réussites passées renforce notre conviction d'être capable de vivre à nouveau des succès. Notre chemin de vie plus long nous avantage, nous les aînés, à ce niveau. Nos connaissances accumulées nous rendent plus conscients de nos compétences.

Que faire dans notre vie de tous les jours pour améliorer ou maintenir une bonne estime de soi? Voici quelques suggestions de M. Duclos : reconnaître nos qualités, nos habiletés et nos compétences; nous attribuer le mérite d'un succès personnel; tenir un journal de nos succès; nous pardonner nos erreurs et nos lacunes; faire le deuil de notre perfectionnisme; parler de nous-mêmes par des mots positifs; voir nos difficultés comme des défis à relever; nous faire respecter; exprimer nos sentiments et nos idées; faire des choix personnels; favoriser notre créativité et nous réserver du temps pour nous faire plaisir.

En guise de conclusion, voici des réflexions entendues à la sortie de la conférence de M. Duclos : peut-être qu'enfant, j'ai eu de la difficulté avec mon estime de moi-même. Peut-être, comme parent, je n'ai pas toujours favorisé l'estime de soi de mes enfants. Maintenant, je sais davantage comment stimuler l'estime de soi de mes petits-enfants et la mienne.

Bien-être et bonheur accompagnent une bonne estime de soi. Quel beau cadeau à se faire et quel bel héritage à laisser autour de nous!

**Nicole Bourdages**

Co-responsable du projet *Aînés actifs et impliqués*



## Une question de musique

« La musique est l'élégance d'une chanson;  
de même, la joie est l'élégance du cœur ».  
François Gervais

À ses baguettes étourdissantes de mouvements, on reconnaît grand-mère Augustine. Femme énergique redressant tout ce qui cloche. Elle adore cuisiner. Personne ne l'égale lorsqu'il s'agit de recevoir. La voilà partie avec sa batterie de cuivre. La percussion de ses chaudrons résonne sur la cuisinière.

Au menu: Flageolets au fenouil  
Têtes de violons à l'ail  
Timbales de poulet  
Chanterelles en papillotes

Au dessert : Triangles aux pommes tranchées à la mandoline.

Le champagne servi dans des flûtes marquées au nom des invités. L'harmonie des mets et des couleurs est très importante à ses yeux. Quand le carillon se fait entendre comme un vibraphone déchaîné, elle accueille les premiers arrivants. Ma tante à la voix de crécelle et mon oncle le sous-fifre se font remarquer dans leur vieille guimbarde battant du tambour. Grand-père soufflant comme une cornemuse fait retentir le gong.

Tout ce beau monde se met au diapason pour psalmodier des félicitations à Augustine. On s'accorde à dire qu'elle n'a pas son pareil lorsqu'il s'agit de festin. Elle ne perd jamais les pédales. La maison bourdonne de tous ces sons discordants qui la font vibrer.

*Lise Guénette*

---

## Aînés actifs et impliqués

### Tchou-tchou, la gare est en vue!

Le 13 mars prochain, nous fêterons la fin du projet *Aînés actifs et impliqués*. Les conférences thématiques sont maintenant derrière nous. Le Petit manuel du retraité et guide du bénévole sera sous presse d'ici quelques jours. Les deux derniers articles de notre chronique de douze dans le Nord-Info paraîtront le 15 et le 22 février prochain.

À l'atelier-théâtre, une vingtaine de nos membres goûtent au plaisir de s'initier aux arts de la scène, que ce soit à titre de comédiens et comédiennes, d'accessoiristes, de soutien technique et j'en passe. La présence des trois grands ados qui font partie de la troupe insuffle un air de jeunesse à l'aventure. Pour tous, la nervosité est bien palpable, le trac? Comme chez les pros?

La pièce de théâtre, une comédie issue des ateliers d'écriture du Centre sera, avec le lancement du Petit manuel du retraité, au centre de la fête de clôture du projet. Ce sera un événement unique dans l'histoire du Centre 50+ Blainville, donc à ne pas manquer.

**Suzanne Blackburn et Nicole Bourdages**

Responsables du Projet Aînés actifs et impliqués

## Saviez-vous que...



Saviez-vous que l'une de nos concitoyennes de Blainville fait rayonner la danse folklorique dans la région et un peu partout au Québec?

C'est Céline Richer (membre du Centre 50+Blainville) avec une amie, Jacinthe Filion qui sont à l'origine de cette troupe qui est née en 2001. Ils sont maintenant 15 danseurs; le nom de leur groupe est « Vironslà ».

Passionnées de folklore québécois et de patrimoine, Céline et Jacinthe ont d'abord développé une expertise en enseignement de la danse traditionnelle par divers stages, cours et formations spécifiques données par DTQ (danse traditionnelle Québec) sous l'égide du CQPV (conseil Québécois du patrimoine vivant).

C'est en 2006, après 5 années d'efforts soutenus, que la troupe est récompensée puisque celle-ci est sélectionnée pour le festival du Puy en Velay, en France où celle-ci a connu un franc succès! Bravo!

Le groupe **Vironslà** donne des spectacles surtout à travers le Québec; il démontre le côté festif de nos ancêtres, par ses danses, ses chansons et la musique de notre coin de pays. Leurs rendez-vous festifs, comme ses membres aiment les appeler, s'articulent autour de fêtes comme il s'en déroulait il y a longtemps; notre petite histoire est toujours présente dans leurs prestations.

Et maintenant, c'est en juillet 2014, que la troupe entreprendra une autre grande traversée, celle-là se déroulera à St-Malo en France. Tous nos vœux de succès!



« Voilà comment, à notre façon, nous contribuons à perpétuer notre héritage culturel et à le faire redécouvrir! » nous dit Céline.

**Betty Dufour**

(Texte à partir des archives du groupe Vironslà)

## Dîner de Noël



La fébrilité des Fêtes était palpable au dîner mensuel de décembre. L'atmosphère était «*survoltée*» de hauts et forts décibels et le vin coulait à flots.

La joie et la bonne humeur avaient envahi la salle attenante à l'église St-Rédempteur qui était remplie à pleine capacité (195 personnes).

Tout transpirait Noël : de magnifiques poinsettias (gracieuseté de la ville de Blainville et de M. Daniel Rathé, député provincial) décoraient chacune des tables. Le personnel des Ailes du Palais nous servait le repas traditionnel. René et Jean se substituaient au Père Noël en distribuant les nombreux cadeaux offerts par le Centre de même que par nos nombreux donateurs.

*Yvette Chaput*



# À mettre à votre agenda



L'équipe du journal vous souhaite  
une Joyeuse St-Valentin



## FÉVRIER

Samedi 22 à 10h30  
**Pratique de Tai-Chi Chuan**  
(pour tous)



## MARS

Jeudi 13 à 17h

### Invitation spéciale:

#### Clôture du projet « Aînés actifs et impliqués »

- Lancement du "Petit manuel du retraité et Guide du bénévolat"
- Pièce de théâtre intergénérationnelle
- Cocktail dinatoire

*Inscription obligatoire à la réception du Centre  
ou par téléphone 450-435-1708*

**Lieu:** Centre communautaire de Blainville  
1000 du Plan Bouchard

Bienvenue au public



Mercredi 19 à 11h30

**Dîner mensuel «on fait venir la cabane à sucre chez nous»**

Samedi 22 à 10h30

**Pratique de Tai-Chi Chuan**  
(pour tous)



## AVRIL

6 au 12

**Semaine de l'action bénévole**

Mercredi 9 à 11h30

**Dîner mensuel des membres**

Lundi 14 à 9h

**Déjeuner des bénévoles, sur invitation**



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

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

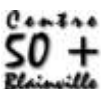
**CHARMAINE BORG**  
DÉPUTÉE TERREBONNE-BLAINVILLE  
CHARMAINE.BORG@PARL.GC.CA  
450-965-9417  
3859 MONTÉE GAGNON  
TERREBONNE, QUÉBEC  
J6Y 1K8

Clinique dentaire  
Dre Marie-Claude  
**Des jardins**  
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  
fpht.1870@pharmaprix.ca  
www.pharmaprix.ca

**Daniel Rathé**  
Député de Blainville  
www.danielrathe.org  
Tél. : 450 430-8086  
drathe-blai@assnat.qc.ca  
369, boul. Adolphe-Chapleau, bur. 211  
Bois-des-Filion 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](mailto:journal@centre50plusblainville.qc.ca) ou en les déposant au secrétariat du Centre.