

Volume 6, Numéro 1, février 2015

L'AMBIANCE



Photo Yvette Chaput

Merci à nos généreux partenaires



STABLEX
une société de USEcology

Blainville
inspirante



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:

Sang neuf à la programmation	p. 2	Santé vous bien	p. 7
Mot de la présidente	p. 3	Programme Héma-Québec	p. 8
Édito de la rédactrice	p. 3	Visite Industrielle	p. 9
Atelier déco-Noël	p. 4	Invitation au billard	p. 9
Qui sont nos membres	p. 5	L'aquajogging	p. 10
Notre thème: La chaleur de l'hiver	p. 6	Le Tai-chi	p. 10
Comédiens d'un jour	p. 6	Reportage photos - dîner de Noël	p. 11
Conseil santé	p. 7	À l'agenda	p. 12

SANG NEUF À LA PROGRAMMATION



Dans une organisation en évolution comme la nôtre, il est important de pouvoir compter sur la collaboration de nos membres. C'est ainsi que Mireille Lauzon a gentiment accepté de contribuer à l'élaboration de la programmation de nos cours et activités.

Bienvenue et merci Mireille!

Jean Sigouin

Rédactrice

Betty Dufour

Comité / journal

Yvette Chaput,
Bernard Duchaine,
Betty Dufour

Collaborateurs

Suzanne Blackburn,
Yvette Chaput,
Sarto Dupéré,
Jeanne Gravel-Turgeon,
Hélène Larochelle,
Aline Préfontaine,
Danielle Savignac-Paquette,
Jean Sigouin,
Julie Turgeon

Correction et révision de textes

Madeleine Borduas

Crédits photos

Marcel Fortin
Yvette Chaput

Mise en page

Bernard Duchaine

Edition

Le Centre 50+Blainville
1001 chemin du Plan-Bouchard,
C.P. 19
Blainville, (Québec) J7C 4N4
Téléphone : 450-435-1708
Télécopieur : 450-435-3003

Nos locaux sont situés au

1015-A Curé Labelle
Blainville, Québec

Courriel

centre50plusblainville@videotron.ca

Site Internet

www.centre50plusblainville.qc.ca

Imprimeur

Groupe Domco

Dépôt légal

Bibliothèque et Archives
nationales du
Québec

Le mot de la présidente

Quelle belle expérience!

A ma première expérience comme présidente du Centre, j'ai été ravie de la participation à notre dîner de Noël; plus de 200 convives présents cette année. Il faut dire que tous les éléments étaient réunis pour en assurer un franc succès. Soulignons d'abord l'excellent travail fourni par tous les bénévoles du Centre, le bon service et l'excellent repas traditionnel préparé et servi par notre traiteur cette année. Je désire souligner également l'efficacité et la disponibilité du personnel du Centre communautaire.

L'Année 2015 nous est arrivée en force avec sa température, ses hauts et ses bas, mais cela n'a pas ralenti l'enthousiasme de nos membres lors de la journée porte ouverte du 6 janvier dernier. Plus de 350 personnes se sont inscrites aux différentes activités; le Centre compte maintenant 44 nouveaux membres qui sauront, j'en suis certaine, apprécier l'accueil tant des bénévoles que des animateurs et des professeurs responsables des différentes activités.

Les membres du conseil d'administration se joignent à moi pour remercier tous les bénévoles qui ont œuvré pour la préparation du dîner de Noël de même que ceux qui ont collaboré à la journée porte ouverte.

Bonne St-Valentin à tous!

Aline Préfontaine



Édito

Au Centre, cette année, les membres sont « *revenus du temps des fêtes* » en témoignant d'un regain de vigueur et d'entrain sans précédent. Les activités d'hiver extérieures sont maintenant regroupées ; celles-ci sont organisées sous le patronage de David Lévesque.

Les amis du groupe de Tai-chi de même que les 3 classes d'aquajogging sont toujours aussi populaires (voir les deux reportages à ce sujet dans l'Ambiance). Au P'tit café, le coin « billard » est de plus en plus fréquenté par les membres et les salles de cours ne déroutent pas ... tout le monde est content ! Le nombre de « *bridgeurs* » au Centre s'accroît constamment et, me dit-on, ceux-ci ont beaucoup gagné en habileté et maîtrise de cet art... !

Déjà, début janvier, croyez-le ou non, Denis Couturier parlait au CA de son programme printanier qu'il est à mettre sur pied pour le groupe « Vélo 13 » ; il nous présentera ce programme dans une prochaine édition de l'Ambiance.

Bonne Année et bonnes activités 2015 !

Betty Dufour

Rédactrice

Atelier Déco-Noël

(cet atelier a été offert au Centre par Danielle Savignac le 17 novembre dernier ; voici les étapes de fabrication)

Le temps des Fêtes éveille en vous le goût de bricoler? Vous aimez travailler de vos mains ? Pour créer votre ambiance... Gardez-vous 3 à 4 petits bacs. Les vieilles branches d'un sapin, des cocottes, des branches séchées, des rubans, des brillants et quelques autres bricoles et une chaudière de métal, un apprêt pour le métal afin de peindre celle-ci en rouge ou blanc. Un bloc de styromousse, piquez-y des branches de sapins. Si désiré, garnir de bonbons enveloppés.

Petit appartement, peu d'espace, votre bibliothèque deviendra un sapin très original.

Une vieille raquette, on colle des branches de sapin, des cocottes, des grelots et voilà une porte bien invitante.

Un carré de bois peint en rouge. Un bâtonnet peint en rouge (rayon des moulures, vendu dans toutes les quincailleries). On insère le bâtonnet dans la base. Découper 5 morceaux de tissu, coudre en laissant une ouverture pour glisser dans le bâtonnet, coller des décors. Terminer par une étoile et voilà un joli centre de table.

Un calendrier de l'avent! Vous faites de la couture, fouillez dans vos restants de tissu et inspirez-vous de celui proposé.

Une rose inversée. Dans la tige, une boule de styromousse. Les feuilles collées derrière son dos forment les ailes. Coller des cheveux. Décorer sa tête et accrocher!

Un verre de plastique inversé, fait sur le long, style champagne ou sorbet. Un œuf évidé, pour la tête (un trou à chaque extrémité et vous soufflez dans l'œuf) . De la ouate pour les cheveux. Couronne avec des brillants, habillé l'ange avec des « dollys » qui serviront aussi pour ses ailes.

N.B. : Cet ange a près de 25 ans. C'est ma mère qui avait fabriqué cet ange. Sa main gauche était morte, seul le pouce de sa main droite était mobile. Alors vous pouvez tous le faire!

Ces trois petites maisons d'oiseaux ont coûté 1.25 \$ chacune. Simple-ment peintes en acrylique et décorées avec ce que vous avez sous la main.

Gardez votre revue de février 2015 bien en vue. Vous en aurez peut-être besoin pour les Fêtes l'an prochain...

Danielle Savignac Paquette



Nos responsables à l'accueil

Ces personnes à l'accueil sont nos ambassadrices et ambassadeur de première ligne!

Ruby



Lundi, mardi a.m.

Claire



Lundi a.m.

Solange



Mardi p.m.

Danielle



Mercredi a.m.

Christiane



Coordonnatrice du groupe à l'accueil

Il va sans dire que la première personne qui représente le Centre, soit au moment d'un appel ou d'une visite au Centre de quiconque désire s'informer sur les activités, la programmation ou s'interroger sur la mission même de notre organisme, c'est la personne à l'accueil qui fait foi de notre cordialité, de notre bonne humeur et du professionnalisme que le Centre 50+Blainville désire démontrer en tout temps. La personne à l'accueil répond dans la mesure de ses connaissances, ou prend les messages et les transmet à qui de droit.

Le travail de bureau de la personne à l'accueil comprend plusieurs tâches des plus diversifiées. En plus d'accueillir les gens avec le sourire, elle est souvent impliquée lors de la remise des cartes de membres lors des renouvellements par exemple; c'est elle qui coordonne la vente de billets des diners mensuels et pour les spectacles à l'extérieur de nos murs. Elle est la personne ressource qui fournira aux professeurs les photocopies requises pour un cours en particulier, c'est elle aussi qui verra à ce que des chèques soient remis aux personnes concernées.

Son travail consiste aussi à s'assurer que le P'tit café fonctionne rondement ; elle voit à ce qu'il y ait suffisamment de café ou de thé à la disposition des membres, s'assure que la réserve de biscuits, de lait et de sucre soit adéquate pour couvrir la période où elle est en fonction. Elle voit à la propreté de la cuisine (comptoirs, vaisselle) durant sa période de garde. La personne qui occupe le poste en après-midi doit s'assurer, avant de quitter, que les fenêtres sont bien fermées ainsi que toutes les lumières, puis elle voit à bien barrer les portes du local.

Voilà, grosso modo, le travail que les réceptionnistes effectuent pour nous à chaque jour ; nous avons maintenant leur photo, leur prénom ainsi que leur période de garde ; ceci nous permettra de les saluer personnellement lors de nos appels au Centre.

Un gros merci à toutes ces personnes bénévoles qui donnent de leur temps au Centre ; leur travail est important et, je le répète, elles sont nos représentants(es) de « première ligne ».

Bravo et merci !

Betty Dufour

Francine



Personne ressource polyvalente et disponible

Ginette



Mercredi p.m.

Lorraine



Jeudi a.m.

Hélène



Jeudi p.m.

Mireille



Vendredi a.m.

Sarto



Vendredi p.m.
Notre seul homme dans le moment

La Chaleur de l'Hiver

Il fait un temps de canard ce matin lorsque je m'installe pour écrire, d'ailleurs quelle drôle d'expression. Le soleil est présent, le vent aussi.

Il y a toutes sortes de lendemains de tempête, dépendamment de la tempête. Celle du 4 janvier a laissé un goût amer: neige, grésil, verglas et pluie. C'est pourquoi le vent que j'entends me glace autant qu'il a figé la nature. Mais, il y a des belles tempêtes comme celle illustrée sur notre page couverture, qui laissent un goût de douceur, de ouate, d'émerveillement accompagné d'un sourire.

Ça donne le goût de s'envelopper comme la nature, soit en allumant un feu de foyer, en prenant un bon livre, en mettant une musique que l'on aime et pourquoi pas avec un chocolat chaud ou un verre de vin. On se fait plaisir quoi! Ou bien on s'enveloppe d'une autre façon, on s'habille pour être complice de cette beauté. On va marcher, humer l'air frais, sentir le calme et s'imprégner de cette douceur.



L'hiver étant une saison aride, usons d'ingéniosité pour nous donner des câlins. Qui dit câlins dit chaleur: on part pour le Sud. . . on monte le chauffage. . . blague à part, on se donne de la chaleur du cœur. On prépare de la bouffe, pourquoi pas avec un verre de blanc, ça sent bon, c'est réconfortant. On cuisine des recettes de notre enfance: des gâteries, des biscuits. On partage le repas avec des amis. Ou encore, on en profite pour enjoliver notre appartement, on change les meubles de place. On se fait plaisir, on fait plaisir, on bouge!

L'hiver est aussi une saison d'intérieur. En agrémentant et enjolivant notre vie, on nourrit notre cœur, on lui donne de la bonne humeur, on s'aime comme on aime un enfant. La joie nous habite. La chaleur revient.

Yvette Chaput

Comédiens et comédiennes d'un jour

(voir photos en page 11 - dîner de Noël)

Lors de sa dixième année, le Centre 50+ Blainville offrait un atelier théâtre qui faisait partie intégrante du Projet Aînés actifs et impliqués. Devant le succès de l'activité, le Centre a récidivé en intégrant ce type d'atelier à sa programmation de l'automne 2014.

Le 11 décembre dernier, la troupe de théâtre du Centre avec *Le vol des jaloux* vous présentait le fruit de son travail. Ce sketch, créé pour nous par Jessica et Émilie, étudiantes au CÉGEP Lionel-Groulx, mettait en scène des personnages de dessins animés. De septembre à décembre, Geneviève Bélisle, notre animatrice en théâtre, a su nous faire entrer dans la peau des personnages. Les sentiments de méfiance, de peur, d'amitié, d'amour, de jalousie, de réconciliation et de pardon se sont succédé, comme dans la vraie vie!

Pour appréhender le monde, on offre aux enfants l'univers des contes avec toutes sortes de personnages fantastiques. Quand les aînés acceptent d'entrer dans ce monde imaginaire, ils retrouvent la fraîcheur de leur propre enfance et expérimentent la beauté des relations intergénérationnelles. C'est effectivement ce qui nous est arrivé.

Pour tous les participants, ce fut une expérience exceptionnelle et aucun ni aucune d'entre nous n'assisterons désormais à une pièce de théâtre avec les mêmes yeux.

Suzanne Blackburn

Comédienne d'un jour

Résolutions du *Nouvel An!!!*

Voici 5 aliments à favoriser pour mieux gérer la glycémie ou simplement pour manger santé!!

Les amandes : très bonne source d'énergie et de nutriments : riches en fibres, en magnésium et en protéines. Collation santé par excellence! En consommer au déjeuner aiderait à stabiliser la glycémie durant une bonne partie de la journée.

L'avoine : contient des fibres solubles qui ont un effet stabilisant pour la glycémie. En effet, ces fibres ralentissent l'absorption des glucides lors de la digestion. On pense ici au son d'avoine et au gruau à cuisson lente.

Le thé vert: contient des antioxydants et permet de s'hydrater. Excellent substitut au café.

Les épinards : source de fibres et riches en magnésium, une composante reconnue pour aider à contrôler la sécrétion d'insuline.

Les légumineuses: riches en protéines, en fibres et en nutriments. Excellente source d'énergie qui contrôle l'appétit et la glycémie. Faibles en gras.

Tiré du blogue d'Alexandra Leduc, nutritionniste

Gracieuseté de Julie Turgeon, pharmacienne

Santé vous bien!

Conférences sur les systèmes: cœur, digestion et respiration
données par: Patrice Pimparé, B.Sc. en biologie
Université du troisième âge de Sherbrooke (UTACN)

Quelle belle coïncidence! On me choisit pour résumer les trois conférences données sur la santé. Étant enseignante à Sherbrooke, j'ai vu construire ce complexe universitaire dans les grands espaces des Cantons de l'Est. J'ai même eu le privilège d'y suivre quelques cours en finance. Aujourd'hui, je suis honorée de voir cette université très innovatrice venir à la rencontre des retraités partout au Québec.

En résumé dans ce volet, nous avons étudié l'anatomie et le fonctionnement normal des systèmes cardiovasculaire, digestif et respiratoire ainsi que les pathologies qui s'y rattachent. Nous avons abordé les différentes causes qui provoquent les défaillances cardiaques, circulatoires, digestives et respiratoires telles qu'ACV, thrombose, infarctus, angine, haute et basse pression, ulcères, reflux gastriques, polypes, maladie de Crohn, asthme, emphysème et beaucoup d'autres problématiques, le tout dans un langage vulgarisé et une ambiance humoristique que seul Patrice Pimparé peut faire avec autant d'enthousiasme.

La bonne nouvelle, c'est que la plupart d'entre nous pouvons faire bien des choses pour améliorer notre santé cardiovasculaire. Vous ne pouvez changer vos gènes ni votre âge bien sûr, mais vous pouvez agir sur les facteurs de risque modifiables, comme ceux-ci:

- Taux de cholestérol élevé
- Tabac
- Hypertension artérielle
- Manque d'activité physique
- Excès de poids
- Stress

Je vous souhaite à tous de vieillir en santé et en beauté! Les deux vont ensemble!

Jeanne Gravel-Turgeon.

Héma-Québec

Il était une fois...

Il y a huit ans, M. Jean Sigouin, alors président du Centre 50 + Blainville, offrait à Héma-Québec de fournir une équipe de bénévoles pour une collecte de sang annuellement. Toutes les collectes de Blainville ayant déjà leur équipe de bénévoles, nous avons accepté d'adopter une collecte orpheline à Sainte-Thérèse. C'est ainsi que commença la belle histoire d'amitié entre Héma-Québec et le Centre 50+Blainville.

En novembre 2008, un premier groupe de bénévoles s'amène au Centre Communautaire Thérèse de Blainville. C'est dans la joie qu'ils accueillent les donateurs, les dirigent vers l'aire de prélèvement, les accompagnent à l'aire de repos et ensuite, les invitent à aller prendre une collation pour se refaire un peu avant de retourner à la maison. Tout se passe dans la bonne humeur! Le contact avec les donateurs respire la joie et le plaisir de donner et aussi, de faire partie d'un monde où il se passe de belles choses!

Qui dit que nous vivons dans une société égoïste? Le 28 novembre 2014, nous avons inscrit 93 donateurs lors de notre dernière collecte à Sainte-Thérèse. Le 9 janvier 2015, nous en avons inscrit 96 à Blainville! Héma-Québec procède à plus de 3000 collectes par année, cela vous donne une idée du nombre de personnes généreuses au Québec, seulement dans ce secteur?

D'année en année, depuis 2008, une vingtaine de bénévoles du Centre, répartis en deux équipes, une de 13 heures à 16 heures et l'autre de 16 heures à 20 heures, se rendent à la collecte parrainée par le Centre. D'année en année, les mêmes bénévoles reviennent parce qu'ils aiment cette implication dans la communauté. C'est donc un rendez-vous pour janvier 2016!

Suzanne Blackburn



Denis et son fils Rémi



Sarto, Aline et Christiane



Nos membres-bénévoles à l'accueil

Soirée reconnaissance Héma-Québec



Le 20 novembre dernier, Héma-Québec tenait une soirée-reconnaissance pour les bénévoles des diverses collectes de sang tenues dans notre région. Lors de cet événement, tenu à Cabane à sucre Constantin à Saint-Eustache, le Centre 50+ Blainville a été honoré pour sa fidèle participation depuis 2007. C'est avec fierté que M. Jean Sigouin a accepté le certificat d'honneur remis au Centre 50+ Blainville à cette occasion. Il est accompagné ici de Mmes Suzanne Blackburn et Christiane Bernier.

Visite d'entreprise

Le 10 novembre dernier, 19 membres du Centre ont eu le plaisir de visiter l'entreprise Trans-graphique imprimeur, celle-là même qui a produit notre *Petit manuel du retraité et guide du bénévole*.

Nous sommes accueillis chaleureusement par la réceptionniste. La visite débute à la salle de conférence où M. Jean-Claude Crête et son assistant, nous parlent des produits réalisés par cette imprimerie. La diversité et la qualité des réalisations issues de cette entreprise sont surprenantes pour cette PME de seulement douze employés.



M. Crête nous invite ensuite à le suivre dans l'atelier où, pendant 90 minutes, il nous explique de façon animée et concrète les diverses étapes menant au produit commandé, souvent dans un court laps de temps, par le client. On nous présente tout d'abord une imprimante à très haute vitesse en action. Suivra la coupe, le pliage, l'emballage et l'expédition. À chaque étape du processus, des employés vérifient la qualité du travail.



Selon les dires d'employés, dans cette entreprise règne un climat familial, où la sécurité et le bien-être du personnel sont importants.

Les personnes présentes à cette visite nous ont exprimé leur satisfaction d'avoir eu l'opportunité de visiter ce type d'entreprise.

Hélène Larochelle

Invitation à tous les membres du Centre :

On lance une invitation à tous les membres du Centre à venir se renseigner et même se joindre au groupe de billard. C'est très facile et ce jeu s'adresse autant aux dames qu'aux hommes et en plus c'est gratuit !

Venez voir nos championnes et champions : Diane, Jackie, Liliane, Charles, Fred, Conrad et Jean-Guy.

Pour information : appeler au Centre au 450-435-1708.

Responsables : Alfred Pelletier et Sarto Dupéré.

Sarto Dupéré



La santé par l'eau! (*Sanitas per aqua*)

Voilà la signification d'un mot très tendance : SPA.

L'aquajogging, un moyen de prendre soin de sa santé. L'eau de la piscine n'est pas au même degré que celui d'un SPA, car ici nous sommes actifs. Tôt le matin, sautant à l'eau, nous n'avons qu'une envie, c'est de bouger pour se réchauffer. L'eau c'est la vie! Nous ne pouvons survivre sans eau, notre corps est composé à environ 75% d'eau et nous nous sommes développés durant quarante semaines dans du liquide!

...

Quand il y a une piscine, un lac ou la mer, je ne peux résister à m'y glisser, c'est comme si l'eau m'appelait...et je réponds à l'appel... Il y a un trou d'eau, observez les enfants, ...ils vont y piétiner en riant de bon cœur. Jeunes nous avons fait la même chose. Faites place à votre cœur d'enfant, retrouvez les plaisirs de jouer dans l'eau. En eau profonde, on flotte. Quel délice!

Nous bougeons, nous rions, nous nous *étirons* comme des chatons, nous prenons soin de notre santé, nous laissant porter par l'eau en flottant !...Allez à vos maillots, attachez bien votre ceinture et plongez!

Danielle Savignac-Paquette



Le groupe d'aquajogging de 9 heures avec notre professeur Maude.

Le Tai-chi Chuan

L'année 2014 se termina dans la joie et l'allégresse pour notre professeur Claire la Rochelle puisque débutants et initiés, anciens et nouveaux s'étaient donné rendez-vous pour la dernière pratique. Êtes-vous curieux ? Venez nous voir le 4ième samedi de chaque mois à 10h30 et qui sait : vous aimerez peut-être !

Y vette Chaput



Le Dîner de Noël

C'était le 11 décembre dernier qu'avait lieu notre dîner de Noël. Cet évènement qui est toujours très populaire auprès des membres se tenait pour la première fois au Centre Communautaire de la Ville de Blainville; celui-ci a obtenu un succès sans précédent.



Les gagnants des tableaux offerts par Thérèse Piet



Réjean et Ghislaine Brière



Mireille Lavoie



Quelques gagnants des nombreux tirages



Les comédiens d'un jour



À mettre à votre agenda

FÉVRIER

Samedi 28 à 10h30
Pratique de Tai-chi Chuan
(pour tous)



MARS

Lundi 16 à 13h30
Atelier: "Serez-vous le prochain poisson?"
Halte à la fraude

Mercredi 18 à 11h30
Dîner mensuel: style cabane à sucre



Samedi 28 à 10h30
Pratique de Tai-chi Chuan (pour tous)

AVRIL

Vendredi 3 et Lundi 6
Le Centre sera fermé

Du 12 au 18
Semaine de l'Action bénévole



Lundi 13
Déjeuner annuel des bénévoles

*L'équipe du journal
vous souhaite
une joyeuse
Saint-Valentin*



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

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

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

Clinique dentaire
Dr. Marie-Claude
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
juls1870@pharmaprix.ca
www.pharmaprix.ca

ESPACE DENTAIRE
Spécialistes en Prothodontie
Dr Eric Dufresne, D.D.S., C.D.P., F.R.C.P.C.
PROTHÉDONTE

194, Chemin Grande-Côte
Rossmore (Québec) J7A 1H4
tél. : 450.629.5424 • Fax: 450.686.4566
info@espace dentaire.ca
www.espace dentaire.ca

Mario Laframboise
Député de Blainville
308, boul. Adolphe-Charpeau, bur. 211
Bois-des-Filion QC J6Z 1H1
Tel. 450 430-8086
Mario.Laframboise.BLAJ@assnat.qc.ca
www.fb.com/Mario.Laframboise.Coalition

club voyages Solaris
Lilly Bourque
Conseillère en voyages
lilly.bourque@dubvoyages.com
www.clubvoyages.com
www.tourbook.com/solaris
495, boul. St-Martin Ouest
Entrée Sun Valley, bureau 201
Local (Québec) J7H 1Y9
TÉL. : 450-667-7771
ext. 4479
Cell. : 514-567-8590
Télec. : 450-667-6673

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