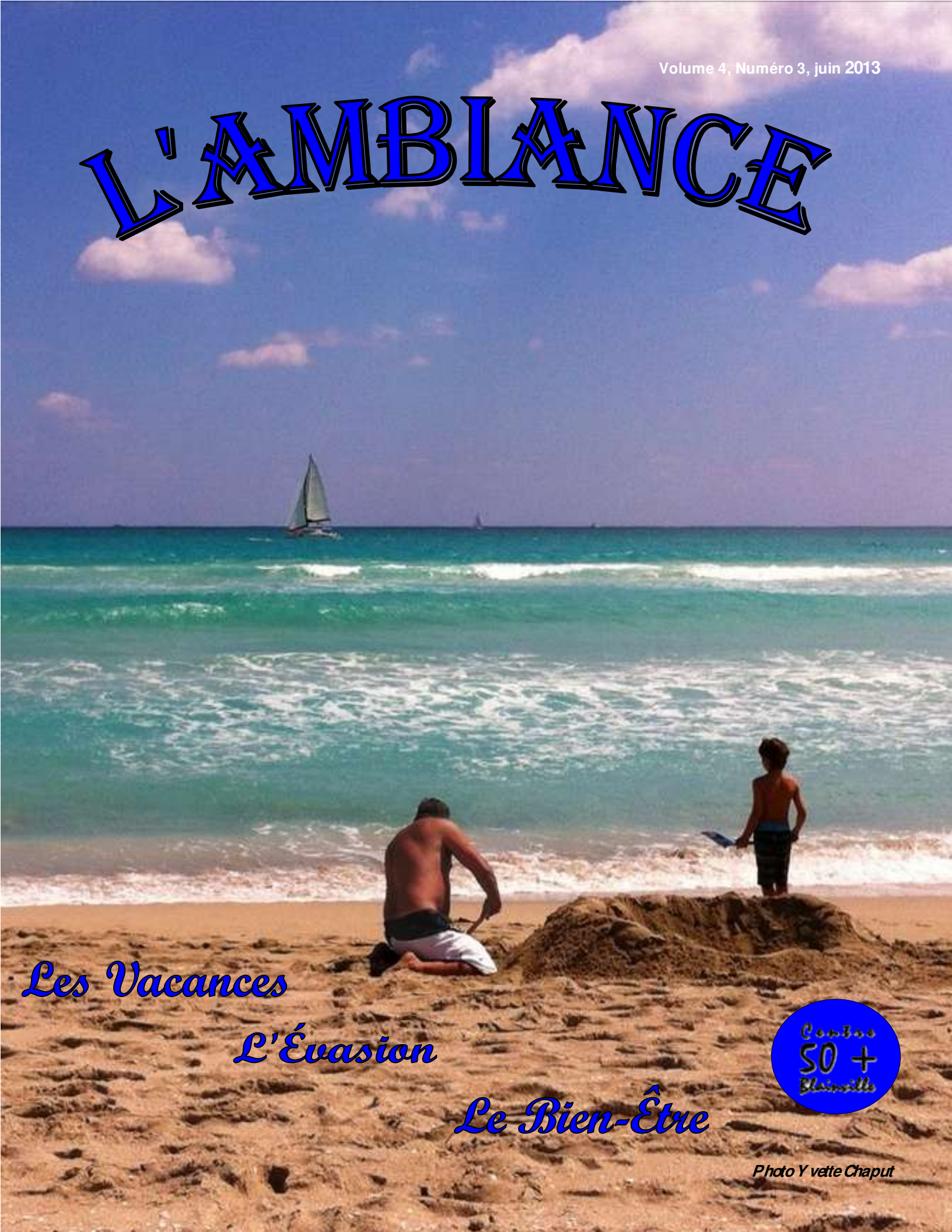


Volume 4, Numéro 3, juin 2013

L'AMBLANCE



Les Vacances

L'Évasion

Le Bien-Être



Photo Yvette Chaput

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

STABLEX
une société de USEcology

Blainville
inspirante

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

**IGA Extra
Famille Girard**

Café Dépôt Blainville

La Papeterie Blainville

**Benny & Co. de
Blainville**

Groupe Domco

Sommaire:

Mot du président	p. 3	Pier Béland, une artiste de chez-nous	p. 8
Édito de la rédactrice	p. 3	Partenariat avec l'Université du 3 ^e âge	p. 8
Programme Nouveaux Horizons	p. 4	Le tournoi annuel de billard	p. 9
Atelier-conférence	p. 4	La saison 'régulière' de quilles	p. 9
Portrait de Nicole Lanthier	p. 5	Résumé de conférences de l'UTACN:	
Notre thème : les vacances	p. 6	Saint-Petersbourg et le Vietnam	p. 10
Collaboration avec la Zone + recette	p. 7	Déjeuner annuel des bénévoles	p. 11
Conseil de la pharmacienne	p. 7	Dîner mensuel	p. 11
Déjeuner-causerie au féminin	p. 8	A mettre à notre agenda	p. 12

NOTRE 1000^e MEMBRE!

C'est avec beaucoup de plaisir que le Centre 50+Blainville a émis le 10 avril dernier sa millième carte de membre à Monsieur Konstadinos Zaharakis. C'est un excellent prélude aux événements qui marqueront en 2014 le 10^e anniversaire de notre Centre.

Que de chemin parcouru depuis le 1^{er} septembre 2004 où les Fondateurs avaient organisé une soirée d'information afin de lancer la première saison d'activités; 40 personnes avaient alors adhéré au groupe en devenant membres du Centre 50+Blainville.

La 1000^e carte de membre sera remise prochainement de façon officielle à Monsieur Zaharakis.

Jean Sigouin
Président fondateur



Rédactrice

Betty Dufour

Comité / journal

Yvette Chaput,
Bernard Duchaine,
Betty Dufour

Collaborateurs - avril 2013

Suzanne Blackburn,
Yvette Chaput,
Jean-Guy Desjardins,
Betty Dufour,
Monique Ferland,
Julien Lacombe,
Yves Perras,
Danielle Savignac,
Jean Sigouin,
René Thibault,
Julie Turgeon

Correction et révision de textes

Madeleine Borduas
Jean Sigouin

Crédits photos

Marcel Fortin

Mise en page

Bernard Duchaine

Conception graphique - Déc. 2010

Suzanne Blackburn

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 du président

Bonne saison estivale

Nous sommes déjà rendus au mois de mai, ce qui signifie que notre saison 2012-2013 tire à sa fin.

Cette dernière année fut très significative pour le Centre. En effet, nous avons accueilli notre millième membre depuis la fondation du Centre en 2004.

De plus, nous avons introduit de nouveaux cours et activités tel que le baseball-poches, l'initiation au billard et le zumba gold. Nous avons augmenté le nombre de nos conférences et initié des visites d'entreprises; ces deux activités se sont avérées des plus populaires.

Je tiens à remercier tout particulièrement l'Équipe du journal L'Ambiance qui a su produire un journal intéressant et surtout de qualité tout au long de l'année.

En terminant, je vous rappelle notre tournoi de golf qui se tiendra le 6 juin prochain au club de golf Mirabel. Cette activité est notre principale levée de fonds de l'année.

Je vous souhaite de profiter à plein de la saison estivale et vous donne rendez-vous cet automne pour notre saison 2013-2014 au cours de laquelle nous célébrerons notre 10^e anniversaire de fondation.

René Thibault



Édito

Un sentiment m'habite, quasi en permanence, depuis cette dernière année; celui de la reconnaissance pour la participation accrue des membres du Centre au Journal L'Ambiance. C'est le but que je m'étais fixé en acceptant l'édition du journal et je peux dire que c'est «mission accomplie». Bravo et encore merci!

L'année qui vient sera des plus vibrante et palpitante car, comme vous le mentionne notre président, nous célébrerons notre 10^e anniversaire de fondation; le Journal vous tiendra au courant des événements à venir tout au long de l'année. Aussi, gardez l'œil ouvert car il sera sûrement question d'une occasion toute spéciale où nous serons conviés à fêter cette décennie mémorable de façon collective....

Entretemps, je vous souhaite un bel été et vous donne rendez-vous en septembre.

Betty Dufour

Rédactrice



Aînés actifs et impliqués

Le 27 mars dernier, M. Mario Pierre de Services Canada confirmait à notre président que le Centre 50+ Blainville avait obtenu la subvention demandée dans le cadre du Programme Nouveaux Horizons pour les aînés.

L'objectif du projet est de donner aux aînés un outil convivial et original permettant de mieux vivre la retraite, d'éviter l'isolement et d'encourager le partage des talents et des expériences avec les autres générations.

Les responsables du projet ont tout de suite amorcé la mise en marche de ce programme qui consiste en une approche intégrée pour valoriser la vie de retraité par différentes actions, soit :

- 1) la parution de 12 articles dans des hebdomadaires des Basses-Laurentides,
- 2) la production d'un *Petit manuel du retraité et guide du bénévole*, proposant aux aînés un outil original,
- 3) la présentation de trois conférences thématiques,
- 4) la mise sur pied d'un atelier-théâtre et, finalement, l'organisation du lancement du *Petit manuel du retraité et guide du bénévole* au cours duquel la pièce de théâtre sera présentée.

Premier fait important à souligner, ce projet ne se limite pas qu'à nos membres, mais s'adresse à toute la population des Basses-Laurentides.

Autre fait important, nous avons des partenaires, soit l'organisme *Le Petit Peuple* qui participera au projet au niveau de l'atelier-théâtre, *Blainville-Art* qui s'impliquera dans l'illustration du *Manuel du retraité et guide du nouveau bénévole*, et le Groupe JCL qui a accepté de publier gratuitement la série d'articles sur la retraite.

Je tiens aussi à souligner que nous aurons besoin de l'implication de plusieurs d'entre vous.

Aux journées portes ouvertes de l'automne, il y aura un stand d'information et de recrutement de bénévoles où vous aurez toutes les informations sur les secteurs dans lesquels votre participation sera importante pour la réussite de ce projet. Nous avons donc une année excitante en perspective.

Nicole Bourdages et moi avons travaillé tout l'été 2012 à l'élaboration de la demande et nous avons été secondées par Jean Sigouin, tant au niveau de la révision des textes que de la recherche d'appui. Je tiens à souligner que c'est grâce à l'ouverture du conseil d'administration Centre 50+ Blainville face aux initiatives de ses membres que tous ensemble, nous pouvons réaliser de belles choses. Voilà une autre bonne raison d'être fiers de notre appartenance au Centre 50+ Blainville!

Suzanne Blackburn

Un projet
emballant
du Centre 50+
Blainville
financé par le
programme
Nouveaux
Horizons pour
les aînés.

Atelier-conférence: se loger

Se loger selon ses besoins, souvent dictés par son état de santé, et selon ses moyens, c'est faire face à une réalité incontournable. Le 18 février dernier le Centre vous offrait un atelier-conférence sur ce sujet.

Monsieur Serge Doyon de l'ACEF Basses-Laurentides a fait un survol des types d'hébergement disponibles, de la maison uni-familiale au Centre de soins de longue durée, sans oublier le condo, l'habitation intergénérationnelle, le logement conventionnel, le HLM, la pension familiale, etc.

Il a également parlé des programmes gouvernementaux s'appliquant aux aînés, tels les crédits d'impôt pour encourager le maintien à domicile, les allocations au logement, etc. Il a invité les personnes présentes à parler de leur situation actuelle et de leur préoccupation pour l'avenir immédiat et à moyen terme.

Pour les participants à cet atelier, ce fut un exercice de réflexion très profitable.

Suzanne Blackburn

Portrait de Madame Nicole Lanthier

Née à Saint-Jérôme, Nicole grandit dans la famille Lanthier, qui compte sept filles et trois garçons, tous encore vivants. C'est dans sa ville natale que se déroula son enfance et sa jeunesse; elle termina ses études supérieures à l'Institut familial chez les soeurs du Bon Conseil.

Son milieu familial, son éducation et le scoutisme ont, selon Nicole, aidé à développer son esprit d'équipe et son ouverture aux autres.

Elle entame ensuite sa formation d'infirmière à l'Hôtel-Dieu de Montréal. Graduada en septembre 1961, elle reçut son diplôme lors d'une cérémonie à la Basilique Notre-Dame de Montréal. Ce détail ferait certainement sourciller les jeunes étudiants en nursing qui ignorent probablement que, dans ces années-là, les infirmières, formées par des religieuses, baignaient dans l'eau bénite, commençaient leur journée à l'hôpital avec une prière et assistaient l'aumônier lors de l'extrême-onction donnée aux mourants.



Engagée par l'hôpital de Saint-Jérôme, elle travailla durant deux ans à l'urgence. Puis, elle se maria à l'été 1963. Son mari complétait à ce moment-là son service militaire à Ottawa. Les jeunes mariés déménagèrent donc à Hull dans l'Outaouais. Nicole travailla alors six mois à la salle d'opération à l'hôpital Sacré-Coeur de Hull.

Infirmière dynamique impliquée dans la santé communautaire ici et à l'étranger

Le couple revint ensuite à Saint-Jérôme où elle donna naissance à ses deux enfants, Martin et Ann à cette période. Nicole continue de travailler au laboratoire (prises de sang et électrocardiogrammes).

Quelques années plus tard, elle obtint le poste d'infirmière à la Commission scolaire de Saint-Jérôme et oeuvra, durant deux ans, auprès des enfants des vingt-cinq écoles de la région.

Le système de santé étant en constante évolution, le poste de Nicole fut déplacé à l'unité sanitaire du Ministère de la Santé : elle va suivre bébés et enfants : visites à domicile, vaccinations, dépistage de tuberculose (cliniques de Rx pulmonaires), dépistage de troubles de vision et d'audition. Nicole est appelée à exercer dans des endroits aussi éloignés que le village de Labelle sur le bord de la rivière Rouge. La santé communautaire devient la spécialité de Nicole. Ainsi, quand en 1973, son mari est appelé à travailler dans le comté de Duplessis, elle travaillera à l'unité sanitaire de Sept-Iles. C'est en avion que Nicole se rendra à Schefferville ou à Fermont pour les cliniques de puériculture et de vaccination. Puis, à nouveau, retour à Saint-Jérôme à l'unité sanitaire, avant d'être intégrée au DSC; Nicole continua les cliniques et donna également des cours prénataux.

Au début des années 1970, le DSC fut avalé par le CLSC; encore une mutation pour Nicole qui y travailla, en milieu scolaire, jusqu'à sa retraite.

Depuis ce temps, elle a intégré le comité responsable du RIIR des Laurentides. En 1998, elle a fait partie d'un groupe qui démarra les cours de l'Université du troisième âge à Saint-Jérôme. Par la suite elle parraina un deuxième groupe, celui de la couronne Nord.


Infirmière dynamique, mère de famille dévouée, femme aimante, voilà Nicole. Quand son mari est appelé à travailler à l'étranger, en Afrique et en Asie, elle le suit. Ainsi, profitant d'un congé sabbatique, elle accompagna son époux en Tanzanie où celui-ci travaillait pour l'ACDI. À Dar es-Salaam, Nicole, fidèle à sa nature, s'engagea comme infirmière. Ce fut aussi une belle opportunité pour visiter l'Afrique de l'Est. Elle a escaladé avec succès le Kilimandjaro; cela n'étonnera personne, Nicole vise toujours le sommet. Une autre affectation de son mari aux Nations-Unies la mena à Dhaka au Bangladesh. Là aussi, elle travailla pour le Haut-Commissariat Canadien. Ce séjour d'un peu plus d'un an lui a permis de vivre des moments inoubliables.

Nicole a pu, au cours de sa carrière, être témoin de la richesse et de la pauvreté des gens de l'Afrique, de l'Asie et du Québec – une expérience unique!


Betty Dufour

Tiré des notes fournies par Nicole et son époux

LES VACANCES - L'ÉVASION - LE BIEN-ÊTRE

Il y a le ciel.....le soleil la mer 



 Il y a le ciel.....le soleil la mer

Assise sur le sable, le regard tourné vers l'horizon,

Je me laisse envelopper
par l'immensité du ciel bleu
par la tranquillité de la mer turquoise

Je me laisse éblouir
Par la magnificence des coloris
Des étirements du soleil qui se lève

Je me laisse charmer
par le déploiement de tant de beauté
par les clins d'œil du soleil à travers les nuages
par ces superbes pieds-de vent

Je me laisse taquiner
par le souffle coquin du vent
par le vol plané du héron

Je me laisse bercer
par l'inlassable mouvement des vagues
par la constance de ce va-et-vient

Je me laisse envahir
Par ce bruit doux et sourd
Qui m'apporte calme et bien-être.



Peut-être ces quelques réflexions vous rappellent-elles
des endroits fabuleux que vous avez visités
des moments magiques que vous avez vécus
ou encore
vous donnent le goût d'y retourner
ou d'oser des vacances spéciales.

Bon été !

Y vette Chaput

Collaboration avec La Zone

C'est la troisième année que le Centre 50+ Blainville s'investit dans une activité intergénérationnelle avec le complexe de loisirs jeunesse La Zone. Quand Mme Karine Grenier, responsable à La Zone, a contacté notre président, c'est avec empressement que ce dernier a accepté de mettre à sa disposition les équipements du Centre et les services d'un de ses membres.

Les quatre samedis de février dernier, douze jeunes Blainvillois ont consacré leur avant-midi à l'apprentissage de la cuisine. C'est un jour de congé et on a envie de s'amuser? Croyez-moi nos petits marmitons prennent la chose au sérieux et, à la fin de l'activité, ils sont heureux de ramener à la maison un repas pour deux!

Quelle belle expérience que ce contact avec des enfants dans un contexte de loisir et d'apprentissage tout à la fois. Je vous propose ici une des recettes qu'ils ont réalisée avec succès.

Recette

Poitrine de poulet farcie et panée



INGRÉDIENTS :

2 poitrines de poulet désossées
1 tranche de jambon
1 tranche de fromage
1 œuf
100 g de chapelure (nature ou italienne)
Persil haché
Sel et poivre

Ouvrir les poitrines en deux comme une pochette, les assaisonner et mettre du persil haché.

Y déposer une tranche de jambon et une tranche de fromage et refermer la pochette.

Battre l'œuf et préparer une assiette avec de la farine et une autre avec la chapelure.

Enfariner les poitrines, secouer pour enlever le surplus de farine les plonger dans l'œuf battu, bien égoutter, les enrouler avec la chapelure et les aplatir un peu.

Cuire dans un poêlon dans l'huile moyennement chaude, des deux côtés et finir au four si nécessaire (20 minutes à 350 F).

Bon appétit !

Julien Lacombe

La constipation

Qu'est-ce que la constipation?

Dans notre quotidien de pharmaciens, il nous arrive fréquemment de répondre à des questions par rapport à la constipation. Toutefois, peu de personnes semblent savoir ce qui est normal par rapport aux habitudes de selles. En effet, chaque personne est différente. En moyenne, il peut être normal pour quelqu'un d'y aller une fois par jour à une fois tous les trois jours. Une personne est considérée comme constipée lorsqu'elle a trois selles ou moins par semaine, qu'elle présente de la douleur à la défécation ou qu'elle a des selles dures et sèches.

Quelles sont les causes de la constipation?

Une panoplie de facteurs peuvent causer la constipation. Parmi ceux-ci, on retrouve certaines maladies comme le diabète, des problèmes de thyroïde, le syndrome du colon irritable ou les suites d'un accident vasculaire-cérébral. Également, certaines conditions comme la grossesse ou bien une immobilisation prolongée peuvent favoriser le développement de ce problème. Des modifications au niveau de l'alimentation, tel qu'un apport insuffisant en eau et en fibres, peuvent aussi en être la cause. Enfin, certains médicaments comme le calcium, le fer ou la morphine et ses dérivés peuvent engendrer cet effet secondaire.

Comment traiter la constipation?

Il est possible de modifier certains aspects de sa routine afin de prévenir la constipation. Un apport élevé en fibres dans l'alimentation ainsi qu'en eau (1.5L à 2L répartis dans la journée) peut aider. La pratique d'un exercice physique régulièrement tel que la marche contribue également à régulariser la fonction des intestins. Enfin, prendre l'habitude d'aller à la selle environ au même moment (idéalement 30 minutes après le déjeuner) diminue le risque de constipation.

Au niveau des médicaments pouvant traiter ce problème, il existe plusieurs catégories différentes. Il y a les agents de masse agissant comme des fibres (psyllium ou Metamucil), les émoullients (docusate de sodium ou Colace), les laxatifs stimulants (sennosides ou Sonokot), les laxatifs salins (lait de magnésie) etc. Il est préférable de consulter un pharmacien afin qu'il vous recommande celui qui serait le plus adapté à vos besoins.

Quand devrait-on consulter le médecin?

Il est préférable de consulter le médecin lorsqu'il s'écoule cinq jours ou plus sans selle. Il serait également préférable de consulter lorsque la constipation est associée à d'autres symptômes comme des nausées, des vomissements, de la fièvre ou des crampes sévères.

par: **Julie Turgeon**

Pharmacienne propriétaire

Les déjeuners-causerie au féminin

Le dernier déjeuner-causerie au féminin a eu lieu le 15 avril.

Un grand « Merci » aux dames présentes. Nous avons abordé un sujet d'actualité. Les femmes au pouvoir. Les femmes jouent un rôle de plus en plus important dans la société. Elles osent s'impliquer en politique comme députées et même premières ministres, sur les conseils d'administration en tant que présidentes, et dans les mouvements à but non-lucratif comme au Centre 50+Blainville.

Si les femmes sont reconnues pour être des inspiratrices, elles doivent être doublement déterminées et avoir une bonne dose d'audace pour en arriver à occuper des postes importants.

En ce qui a trait à ce qui se passe à la Commission Charbonneau, on s'est demandé, si les femmes avaient occupé autant de poste de pouvoir et d'influence que les hommes, les résultats auraient-ils été les mêmes? En femmes honnêtes et pas du tout sexistes, nous avons tout simplement avancé que la sensibilité des femmes en termes de relations les amènerait sûrement à faire les choses autrement. L'intégrité serait-t-elle davantage au rendez-vous? Bien sûr nous l'espérons, mais la nature humaine...

Encore une fois, nous n'avons pas réussi à régler les problèmes de l'univers.

Nous tenons à remercier la famille Girard, propriétaire du I.G.A. de Blainville de nous avoir prêté un local gratuitement pour nos déjeuners-causerie.

Monique Ferland



Pier Béland

Un noble départ... nous dit le Journal de Montréal, dimanche le 21 avril dernier.

Pier Béland, une artiste bien de chez-nous, avait fait son au revoir officiel à ses amis et fidèles admirateurs à la fin de mars 2013. La maladie aura gagné la bataille...

On se rappellera qu'en juillet 2010, Pier Béland était venue au Festival de danse country organisé par le Centre 50+ Blainville en collaboration avec la ville de Blainville.

Madame Béland avait assuré bénévolement l'ouverture de ce festival; sa prestation, toujours aussi généreuse, fut très appréciée de tous. Pour la remercier, Mireille Prince, une de nos membres, lui avait remis une de ses toiles.



Betty Dufour

Partenariat avec l'Université du 3^e Âge (UTA)

Le Centre vient de conclure une première année de collaboration avec l'UTA-Couronne Nord, expérience qui s'est avérée positive et enrichissante.

Nous avons donc accepté de poursuivre ce partenariat pour une seconde année. Pour l'automne 2013, une série de 4 conférences sur la santé aura pour titre «Santé vous bien!»

À l'hiver 2014, une série de 4 conférences portera sur le cinéma et aura pour titre «Les grands cinéastes américains».

Surveillez donc les informations dans la programmation qui apparaîtra au mois d'août.

Jean Sigouin

Responsable de la programmation

Tournoi annuel de billard

C'est au matin du 5 avril dernier que débute le tournoi pour déterminer qui héritera du précieux trophée, emblème du championnat annuel.

Dès le début et tout au long de la journée, l'ambiance est à son comble, et c'est avec enthousiasme et fébrilité que les 12 joueurs et joueuses s'exécutent. Tout se passe sous les encouragements d'autres membres qui assistent au déroulement de cette confrontation amicale.

Fait à remarquer, ce qui démontre le grand intérêt pour l'évènement, ceux et celles présents au tournoi y ont assisté du début à la fin sans quitter les lieux.

Sincères félicitations au duo gagnant du trophée tant convoité : Réal Breault et René Thibault. Une mention honorable aux autres joueurs ainsi qu'un grand merci aux organisateurs.

A tout ceci, ajoutons une invitation chaleureuse à tous ceux et celles qui aimeraient se joindre aux adeptes du billard; ils y seront accueillis avec grand plaisir, l'important étant de participer.

Merci à tous,

Jean-Guy Desjardins



Fin excitante de la saison régulière des quilles

La saison de quilles s'est terminée dans l'euphorie. En effet la saison régulière s'est clôturée avec 2 équipes ex aequo en tête et 2 autres équipes ex aequo en dernière place.

Les 50 joueurs se sont amusés ferme tout au long de l'année et l'équipe gagnante n'a pu être déterminée que grâce au total de quilles abattues au cours de l'année; c'était 'chaud' à ce point.

L'équipe championne était formée de : Francine Meunier, René Sauvé, Jean-Jacques Martin, Jean Paul Vézi-na et du capitaine, Claude Pepin. Félicitations !

René Thibault



L'université du troisième âge - Couronne Nord - l'UTACN

Saint-Pétersbourg - "La Fabuleuse!"

Saint-Pétersbourg a été fondée en 1703 par le tsar Pierre le Grand. Mesurant plus de 2 mètres, il portait bien son titre de « le Grand ». Il fut le premier tsar à voyager en Europe, il vécut quelque temps en Hollande, en Angleterre et à Rome. Lorsque Pierre le Grand arrive au pouvoir, la Russie est un pays sans université, sans scientifique, ni technicien, dirigé par l'Église et les nobles et riches propriétaires terriens ultra conservateurs.

Dès la création de la ville, Pierre le Grand fait venir des artisans et des ingénieurs de toute l'Europe pour faire de la ville un centre majeur des techniques et des sciences. La ville est construite sur le delta marécageux de la *Néva* au fond du golfe de Finlande en mer Baltique; elle compte 42 îles. Sa beauté et l'existence de nombreux canaux lui ont valu le surnom de «Venise du Nord». Saint-Pétersbourg sera construite en pierre. Pour faire face à la pénurie de maçons, dès 1714, interdiction de construire en pierre dans toute la Russie, tant que les travaux seront en cours. La ville fut construite sur pilotis, comme le faisaient les Hollandais. Les conditions de travail sont éprouvantes, on estime à près de 150 000 travailleurs morts.

Soulèvements, attentats et révolutions ...

À la fin du XIX siècle les troubles et les soulèvements sont très fréquents dans la ville. En janvier 1905, le célèbre « Dimanche Rouge », une foule estimée à près de 500 000 personnes demande au tsar Nicolas II, d'entendre ses récriminations. Malheureusement le tsar ordonna à l'armée de tirer sur la foule rassemblée devant le Palais d'hiver; cet événement lancera la révolution. Révolution d'octobre 1917: triomphe des bolchéviques, Lénine transférera la capitale à Moscou.

La ville a un climat continental humide, i.e. de forts contrastes entre l'hiver et l'été. Au solstice d'été, les nuits ne sont pas complètement obscures, on les appelle : « nuits blanches ». Pour un russe, la nourriture accompagne la Vodka! La monnaie est le rouble.

Le métro est très profond à cause des marécages, et il est somptueux.

À visiter : Le Palais d'hiver, l'Amirauté, la perspective Nevski, la cathédrale Saint-Pierre et Saint-Paul et le musée de l'Ermitage.

SPASSIBA, DA SVIDANIA! « Merci et au revoir! »

Vietnam - Peuple combatif et courageux

Le Vietnam, c'est l'histoire d'un peuple qui vécut ou plutôt survécut sous plusieurs dominations. Quelques chiffres : 1 050 ans sous domination chinoise, 920 ans de dynasties nationales, 100 ans de colonisation française et 20 ans de guerre avec les américains... Forcément, les plus grandes influences leur viennent des Chinois : Confucius, Tao, Bouddha. La guerre contre les américains a fait 5 000 000 de morts civils, 2 000 000 de militaires contre 58 000 américains. Combativité et patriotisme ont permis de tenir tête aux grandes puissances mondiales. On en remet encore un peu le 30 avril 1975 : invasion du sud par l'armée communiste.

Le Vietnam compte 90 000 000 d'habitants de religion bouddhiste à 75%. Pour le peuple Vietnamien, le culte des ancêtres est primordial et l'éducation occupe une très grande place. Les pagodes sont leurs lieux de culte. Pour eux, les grandes décisions se prennent en priant les ancêtres.

Les maisons étant très petites, tout se passe dans la rue; cordonnerie, restauration, coiffeur etc... Les cyclos et les motos sont omniprésents. La monnaie est le *DONG*. Le riz, principale culture du pays, est au deuxième rang pour l'exportation mondiale. Pour eux, le bol de riz est sacré.

Destination très « IN »: de Montréal, environ 25 h de vol ! De belles stations balnéaires, le pays en forme de « S » touche le Laos, le Cambodge, la Chine, la mer de Chine, le golfe de Thaïlande et le golfe du Mékong.

Au nord: *Hanoi*, 3.1 millions d'habitants. À visiter: le Lac de l'Épée restituée, la Pagode au pilier unique, le Théâtre municipal, le Mausolée *Ho Chi Ming*, lieu de pèlerinage. Il faut voir les marionnettes sur l'eau et visiter le Temple des Cultes des Empereurs *Nguyen et* les Portes de la Cité Impériale.

Au sud: *Saïgon*, ville de commerce. À visiter : la Basilique Notre-Dame, le Palais de Justice Colonial, le Grand Théâtre, l'Hôpital Graal, le Jardin Botanique. La circulation à *Saïgon* est infernale; 2/3 de motos et 1/3 d'autos. Les marchés flottants sur le delta où une perche vous indique de quel type de commerce il s'agit.

Terminons avec une pensée d'un auteur inconnu : «Dans ce pays où la chair humaine est dans chaque poignée de terre, les cheveux dans chaque brin d'herbe et le sang dans chaque cours d'eau, la Vie doit fleurir».

Danid le Savignac Paquette

Déjeuner annuel des bénévoles...



... indispensables



à la vie du

Centre



Dans le cadre de la semaine de l'Action Bénévole, le Centre 50+ a tenu à souligner cet événement en offrant un déjeuner lundi le 22 avril dernier à toutes les personnes qui ont fait du bénévolat durant l'année depuis septembre 2012.

Plus de 40 personnes (soit 10% de nos membres actifs) ont accepté l'invitation. Presque tous connaissaient un autre bénévole, ce qui a facilité la communication.

Nous sommes convaincus que sans nos bénévoles, le Centre 50+ Blainville ne pourrait pas fonctionner.

La preuve m'a été donnée personnellement par deux personnes qui vous accueillent régulièrement et qui m'ont dit qu'ils allaient s'ennuyer durant l'été.

Merci à tous nos bénévoles.

Yves Perras

Vice-président et responsable des bénévoles



PS: Photos fournies par Diane Lévesque

Dîner mensuel - toujours rassembleur ...



..les tables
étaient fleuries
pour saluer
le printemps.

À mettre à votre agenda

Juin

Jeudi 6 **Tournoi de golf**

Lieu: Club de golf Mirabel

Golf, voiturette et souper: 90 \$

Souper seulement: 35 \$

Billets disponibles au Centre



Aérobic et étirements

Les mercredis du 19 juin au 21 août

Quatre (4) cours seront offerts:

2 d'aérobic et 2 d'étirements AM/PM

Inscription jusqu'au 24 mai,

priorité aux membres jusqu'au 17 mai.



La vie au centre... l'été

Les mercredis du 19 juin au 21 août

Les portes seront ouvertes de 9 h à 21 h pour les membres.

On peut participer **gratuitement**

à des activités libres:

jeux de cartes (bridge, crible, 500...),

billard, Scrabble, café internet,

atelier de peinture à l'huile, etc..

Les rencontres amicales au **P'tit Café**

y seront populaires ainsi que la marche et le vélo.



Août

Journées «portes-ouvertes»

Mercredi 28 et jeudi 29

Inscription aux différents cours.



Septembre - Octobre

Conférence de l'UTACN

Les mardis 17 et 24 septembre

Les mardis 1er et 8 octobre

*L'équipe du journal vous souhaite
d'agréables vacances!*

*C'est grâce à nos
annonceurs que
vous recevez
votre journal
gratuitement.*

Merci !

CHARMAINE BORG

DEPUTÉE TERREBONNE-BLAINVILLE

CHARMAINE.BORG@PARL.QC.CA
450-965-9417

3859 MONTÉE GAGNON
TERREBONNE, QUÉBEC
J6Y 1K8



Sébastien Lacombe

Services informatique



Réparation d'ordinateur
Installation de logiciels
Installation et câblage réseau
Sécurité et gestion de réseau
Résidentiel et commercial

tel.: 450-806-0723
sebinfo@videotron.ca
www.slacombe.ca

Microsoft
CERTIFIED

PHARMAPRIX



Julie Turgeon
Pharmacienne propriétaire

1113, du Curé Labelle
Blainville, QC
J7C 2M2

Tél.: 450 420-5831
Télex.: 450 420-5836
fph1870@pharmaprix.ca
www.pharmaprix.ca

COCOmania

450-818-2223

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

Daniel Ratthé
Député de Blainville

www.danielratthe.org
Tél: 450 430-8086
dratthe-blai@assnat.qc.ca

369, boul. Adolphe-Chapleau, bur. 211
Bois-des-Filiers QC J6Z 1H1

Clinique Dentaire
Dre Marie-Claude Desjardins

Dre Marie-Claude Desjardins
dentiste généraliste

971, boul. Curé-Labelle
bureau 200
Blainville, Qc J7C 2L8

Tél: (450) 435-4415
Télex: (450) 435-2144
www.dentistedesjardins.com

François Cantin
Maire de Blainville

Blainville
12 se inspire!

www.ville.blainville.qc.ca

**Centre
50+
Blainville**

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 ou en les déposant au secrétariat du Centre.