

Volume 7, Numéro 2, mai 2016

L'AMBIANCE



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

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

Café Dépôt Blainville

La Papeterie Blainville

Benny & Co. de Blainville

Groupe Domco

Sommaire:

La pause estivale...10 ans déjà	p. 2	Le coin santé: l'insomnie	p. 7
Mot de la présidente	p. 3	Activité: le 500	p. 8
Édito de la rédactrice	p. 3	Calendrier de Vélo 13 - été 2016	p. 8
Causettes matinales	p. 4	Activité hivernale au Domaine Vert	p. 9
Portrait de Jean Sigouin	p. 5	Conférence: sexologue Sylvie Lavigueur	p. 10
Notre thème: l'été: la liberté	p. 6	Journée des bénévoles + Hommage au CA	p. 11
Recette: gâteau Reine-Elizabeth	p. 7	À l'agenda	p. 12

La pause estivale...10 ans déjà!



Cela se passe en mai 2007...

Je suis bénévole depuis quelques mois

Déjà, plusieurs membres gravitent autour du Centre 50+Blainville. Toutefois, toutes et tous n'ont pas la possibilité de « quitter la ville » durant la période estivale.... Et, à ce moment-là, le Centre fermait ses portes du mois de juin jusqu'au début de septembre.

C'est alors que je propose à Jean Sigouin d'ouvrir le Centre à tous les mercredis de l'été pour aider à briser l'isolement des gens qui, pour une raison ou une autre, ne peuvent s'éloigner du domicile. N'étant pas encore retraitée, et ma journée de congé... étant le mercredi..., il faut bien avouer que je voulais avoir la possibilité de m'adonner à ma nouvelle passion: la peinture.

Mon idée a fait son bout de chemin et c'est donc depuis cette date que votre Centre peut vous accueillir à tous les mercredis pour la « pause estivale ».

Encore cette année, je me ferai un plaisir d'être au poste pour vous y accueillir toujours avec bonne humeur....et avec les ventilateurs... LOL!

Et pour fêter ce 10^{ième} anniversaire « en grande » votre Centre vous offrira une journée « café/gâteau » où l'on pourra, tous ensemble souligner cet anniversaire! Ce devrait être l'un des premiers mercredis de la période estivale. La date vous sera communiquée d'ici là. À bientôt,

Mirille Prinœ

responsable des mercredis chauds!

Le mot de la présidente

Dame nature nous a fait connaître toute la gamme de ses caprices cet hiver, mais réjouissons-nous le printemps frappe enfin à nos portes.

Notre saison 2015-2016 tire à sa fin. **Quelle saison !** Vous avez participé en grand nombre et avec enthousiasme aux différentes activités offertes, qu'elles soient sportives ou intellectuelles.

Le Conseil d'administration se joint à moi pour remercier tous les bénévoles et formateurs qui durant toute la saison ont su animer les activités de main de maître. **Merci !**

La saison printanière qui a débuté le 24 mars affiche également complet ; 237 personnes participent aux activités.

Bravo ! Pour terminer cette saison en beauté, nous avons accueilli en mars dernier notre 1500^{IEME} membre, ce qui me fait dire que le Centre est particulièrement apprécié..

En terminant, je veux vous rappeler que notre journée de golf se tiendra le 9 juin au Club de golf Mirabel et vous mentionner aussi que le Centre sera ouvert à tous les mercredis à compter du 15 juin au 17 août aux heures habituelles.

Je profite de l'occasion pour vous souhaiter de profiter du chaud soleil et

Bonnes vacances !

Aline Préfontaine



Édito

L'édition de mai de l'Ambiance sera la dernière pour la saison 2015 - 2016. Je désire donc en profiter pour remercier tous ceux et celles qui ont bien voulu nous fournir tantôt des textes de leur cru, ou tantôt partager avec nous leur opinion dans des domaines qui leur tiennent à cœur. Merci aussi à tous ceux qui acceptent de bonne grâce de poser pour les photos, souvent croquées sur le vif, au cours d'activités qui se passent quelques fois au Centre même, et souvent 'sur le terrain' durant des excursions à l'extérieur du Centre. C'est vous tous qui donnez le ton à notre revue; je vous en remercie et sachez que je l'apprécie au plus haut point.

Notre Revue l'Ambiance est, il va sans dire, un outil qui se doit de servir tant au Conseil d'administration qu'à tous nos planificateurs et professeurs qui élaborent nos programmes et désirent nous faire part des succès obtenus ainsi qu'à chacun des membres du Centre 50+Blainville.

Votre collaboration est toujours la bienvenue, je vous le répète; n'hésitez pas à me contacter lorsque vous avez une idée de rubrique ou un projet à l'horizon dont vous aimeriez faire part à l'ensemble de nos membres. L'Ambiance est le reflet de tous et toutes !

Je vous donne donc rendez-vous à l'automne prochain!

Betty Dufour
Rédaçtrice

Rédactrice

Betty Dufour

Comité / journal

Yvette Chaput,
Bernard Duchaine
Betty Dufour

Collaborateurs

Suzanne Blackburn
Nicole Bourdages
Yvette Chaput
Josée Collard Beauregard
Denis Couturier
Valérie Fradet
Mireille Lauzon
Lise Lemelin
Mireille Prince
Ginette St-Onge
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

L'art de se faire plaisir

Causette matinale du 22 février 2016



Dans la froidure du 22 février dernier, c'est ce thème qui a réchauffé le cœur de dix membres du Centre. Dans une atmosphère amicale et bon enfant, à l'occasion d'un petit déjeuner nous avons, comme point de départ à la discussion, répondu à un petit questionnaire sur notre quotient de plaisir. Sans trop de surprises, nous avons constaté que tous et toutes savions apprécier les petits et grands plaisirs de la vie.

En tête de notre palmarès nous retrouvons : prendre le temps de déjeuner, à la maison ou au resto, seul ou en compagnie, lire le journal ou simplement relaxer. Après tant d'années à courir le matin pour aller au travail, le bonheur total. Les activités sociales, certaines au Centre 50+Blainville, d'autres avec des amis ou en famille, se

passent parfois autour d'un bon repas pour la majorité d'entre nous.

S'adonner à des activités artistiques ou sportives, voyager, profiter de la nature, relaxer avec un bon livre sont aussi des moyens privilégiés de se faire plaisir. Par contre, ce qui multiplie le plaisir, c'est lorsque nos activités stimulent et permettent l'expression de notre créativité.

L'écrivain André Gaulin s'exprimait ainsi dans la revue *Le Bel Âge* en 2015 : « Pour une grande part on est artisan de son bonheur. À force de chercher le bonheur des autres, on peut passer à côté du sien. Il est pourtant fait de son quotidien le bonheur ... Entre le cri de la naissance et le silence de l'envol, on peut être pas mal heureux! »

Valérie Fradet et Nicole Bourdages

La communication par la couleur

Causette matinale du 21 mars



Le 21 mars dernier, 13 membres du Centre 50 + se sont retrouvés autour d'un petit déjeuner pour échanger sur ce thème. Qui suis-je? Quelle couleur parle le plus de moi, de ma personnalité, de mes désirs : **le jaune - couleur du soleil, le rouge - couleur du feu, le vert - couleur du monde végétal, ou le bleu - couleur du ciel?**

À partir de mes caractéristiques, selon ma couleur principale qu'un petit test amusant a fait ressortir, comment puis-je améliorer ma communication avec les autres couleurs? Quels pièges éviter ou actions à privilégier pour entretenir des relations harmonieuses et profitables

avec chacun. Au-delà du plaisir d'échanger entre nous, tous ont apprécié le processus. Plusieurs ont dit se reconnaître dans ce test des couleurs, entrevoir des pistes d'amélioration pour eux et leur communication avec les autres couleurs.

Conclusion d'une participante : Il est important de s'apprécier comme nous sommes dans la vie. Un sage disait : Vaut mieux arroser les fleurs que les mauvaises herbes, travailler avec nos forces qu'avec nos limites.

Valérie Fradet et Nicole Bourdages



Jean Sigouin : **chef-d'orchestre du Centre!**

Lorsqu'on pense au Centre 50 + Blainville, un des premiers noms qui nous vient en tête c'est évidemment Jean Sigouin. En effet, si on a besoin d'un renseignement concernant la programmation, le nom des personnes responsables qui assument les activités, la liste des contacts avec la ville de Blainville, le fonctionnement à l'accueil, les réservations pour l'année, etc. il est toujours le premier que l'on appelle. Tel un chef-d'orchestre, il coordonne tous ces éléments et connaît généralement la réponse à la question que l'on se pose sur le Centre. Même s'il cède lentement les rênes de sa tâche de responsable de la programmation, Jean reste la référence en tout point encore aujourd'hui. Mais qu'est-ce qui l'a conduit chez nous, il y a 14 ans?

Né à Montréal, aîné d'une famille de trois enfants dont il est le seul garçon, il a vécu une enfance et une adolescence heureuses, entouré d'une famille aimante. Fait particulier, ses deux parents travaillaient à l'extérieur. Il a pu faire son cours classique au collège André-Grasset et au séminaire de philosophie. Puis, il décide d'étudier ensuite la pédagogie et devient un enseignant, spécialiste en enseignement religieux et moral dans un quartier difficile de Laval. Ensuite, il retourne au collège André-Grasset mais, cette fois, comme enseignant en éléments latins. Il y sera jusqu'en 1970 où il décide de retourner sur les bancs de l'université pour faire une maîtrise en pédagogie de l'audio-visuel. Étant déjà marié avec sa chère Lise, il vend des cravates pendant toute l'année où il retourne aux études.

Finalement, c'est à St-Jérôme qu'il démontrera ses nombreux talents en étant engagé comme enseignant-animateur au Centre des ressources didactiques. Puis, on lui demande de remplacer un directeur adjoint, cela l'amènera ensuite à Terrebonne comme directeur adjoint de secondaire 3 d'une polyvalente. Finalement, il terminera sa carrière avec brio en tant que responsable des études et prendra sa retraite en 2002.

Évidemment, à travers ce parcours de travail, il faut ajouter la vie de couple, la naissance des enfants, l'implication sociale comme animateur de la messe pour les enfants, puis dans le mouvement scout où il fut coordonnateur de groupes puis commissaire pendant près de 10 ans, l'apprentissage du ski! Ouf!

Inutile de préciser que les 6 premiers mois de sa retraite furent de vraies vacances mais... au bout de ce temps... il y eut la rencontre avec Claude Goudezeune et Sarto Dupéré dans un Dunkin Donuts et Jean a entendu «l'appel», douce musique à ses oreilles et un nouveau défi lui fut présenté : participer à l'élaboration du Centre 50 + Blainville.

Au bout d'un an et demi d'élaboration, le Centre se mit à exister et Jean en fut le premier président provisoire, la première année, puis il assumait le rôle officiel de président pendant 5 ans tout en s'occupant de la programmation, fièrement secondé par Lise. Suite à ces cinq années, Jean a été nommé Président honoraire 'à vie'; il s'est occupé, à temps plein, jusqu'à tout récemment, de la programmation. Il va sans dire que Jean Sigouin est « la mémoire du Centre ».

Tel un chef d'orchestre, et tout au long des 14 dernières années, Jean a su insuffler un rythme et une couleur au Centre 50+Blainville.

Bravo et merci Jean!

Miréille Lauzon

L'ÉTÉ: LA LIBERTÉ



*Rester allongé sur le sable
Donner des **sourires** sur la plage
S'amuser à **perdre** le temps
Laisser l'étéavoir 15 ans*

*Passer ses journées en **ballade**
Sous la pluie goûter les nuages
Braver, sur sa **moto**, le vent
Laisser l'été.... avoir 15 ans*



Avec cette chanson de Claude Dubois, je pense à ma fille qui, à l'âge de 15ans, a escaladé le Mont Blanc (échange entre Ste-Anne-des-Plaines et Neuville-en-Ferrain. Je pense à mon petit-fils qui, à 15 ans, se rend à l'école sur son scooter (plus d'autobus scolaire). Ce sentiment de légèreté, d'affranchissement, d'insouciance et de liberté, j'avoue que j'aimerais le connaître, y goûter. . . moi qui vient d'une génération de contraintes, de privations, de péchés, d'interdits, de censure et de contrôle. De façon utopique, j'aimerais bien laisser tomber ou du moins mettre de côté les responsabilités, les obligations, les repas à préparer, les vêtements à laver, la maison à nettoyer. .

Laisser l'été . . .avoir 15 ans

J'aimerais bien me laisser vivre, flâner, m'imprégner, m'imbiber comme une éponge des beautés, de l'exubérance, de la majesté de la nature. Sentir le vent, goûter l'air salin, humer la paix, la tranquillité, le silence. Le vent. . . surtout un vent chaud et doux d'été, qui me fait sentir libre, vivante, légère. Il m'hypnotise sur le pont d'un bateau. Il m'enveloppe lors d'une marche lente à la plage. Il me calme.

Laisser l'été . . .avoir 15 ans

J'aimerais bien laisser tomber les peurs, les tout-à-coup, les au cas où. J'aimerais que l'insouciance l'emporte. J'aimerais bien laisser tomber les convenances qui stigmatisent pour laisser place à la camaraderie et aux rires innocents *de 15 ans*. J'aimerais bien laisser glisser les jugements des autres, les ressentis d'envie, de jalousie ou de mesquinerie. J'aimerais que le "lâcher-prise" l'emporte. Alors, pour mon équilibre, je retourne (car je m'y sens bien) avec la nature pour d'abord la contempler, m'extasier et intérioriser les splendeurs d'un lever ou d'un coucher de soleil. Et voilà Jean Ferrat qui arrive:



*Le vent dans tes cheveux blonds
Le soleil à l'horizon
Quelques mots d'une chanson
Que c'est beau. . . que c'est beau . . .la vie*

Bon été. . . à flâner . . . à rêver . . .

Y vette Chaput



Recette



Gâteau Reine-Elizabeth (10 portions)

Préparation : 35 minutes - Cuisson : 25 minutes

Ingrédients/gâteau

1 tasse (250ml) dattes en dés
 1 tasse (250 ml) d'eau bouillante
 1 c. à thé (5ml) soda à pâte
 ¼ c. à thé (1ml) sel
 1 tasse (250 ml) sucre
 1 c. à thé (5ml) vanille
 ½ tasse de noix de Grenoble, râpées

Sauce au caramel

5 c. à soupe (75ml) beurre
 ½ tasse (125 ml) de cassonade
 6 c. à soupe (90ml) crème 35% ou (lait Carnation)
 ¾ tasse (185ml) noix de coco, râpées

Préparation du gâteau

Dans une petite casserole, porter à ébullition les dattes et l'eau. Réduire le feu et laisser mijoter environ 5 minutes ou jusqu'à ce que les dattes commencent à se défaire. Laisser refroidir à température ambiante.

Dans un bol, à l'aide d'un batteur électrique, défaire le beurre en crème. Ajouter le sucre petit à petit en battant puis incorporer l'œuf et la vanille.

Dans un autre bol, mélanger la farine, la poudre à pâte, le soda et le sel. Incorporer les ingrédients secs à la préparation de beurre, en alternant avec la préparation de dattes. Ajouter les noix et mélanger.

Verser la pâte dans un moule carré de 9 po., beurré et enfariné. Cuire au four à 350° de 35 à 45 minutes (jusqu'à ce que le gâteau soit ferme au toucher). Au sortir du four, couvrir le dessus du gâteau de la garniture suivante :

Garniture (sauce au caramel)

Dans une casserole mélanger tous les ingrédients. Porter à ébullition et laisser bouillir pendant 3 minutes. Verser aussitôt sur le gâteau et le remettre au four pour poursuivre la cuisson de 5 à 10 minutes jusqu'à bien doré.

N.B. Moi je double la recette de sauce au caramel/ trop bonne!!!

Lise Lemelin

L'insomnie

On dit qu'une personne souffre d'insomnie lorsque cette dernière a de la difficulté à s'endormir ou bien qu'elle se réveille fréquemment durant la nuit. Cette perte de sommeil nuit aux activités quotidiennes de la personne atteinte.

Quelle quantité de sommeil est-il normal d'avoir?

Il n'y a pas de réponse claire à cette question, puisque le besoin de sommeil varie d'une personne à l'autre. Ainsi, certains seront en forme avec aussi peu que 5 heures de sommeil par nuit alors que d'autres trouveront leur journée pénible avec 7 heures! La moyenne se situerait aux alentours de 7h30 à 8h de repos.

Comment se débarrasser de l'insomnie?

Pour une insomnie passagère, il existe plusieurs somnifères disponibles. Certains nécessitent une prescription alors que d'autres s'achètent en vente libre. Ils devraient tous être utilisés pendant de courtes périodes (jusqu'à 2 semaines tout au plus) puisqu'ils peuvent engendrer certains effets secondaires: qualité du sommeil moins bonne, dépendance, somnolence le jour suivant etc..

Toute personne ayant de la difficulté à trouver le sommeil devrait mettre en place de bonnes mesures d'hygiène du sommeil:

Se coucher et se lever à la même heure à tous les jours,

Se coucher seulement lorsque la fatigue se fait ressentir

Éviter de fumer au moins une heure avant de se coucher

Éviter la consommation d'alcool avant de se coucher

Manger le dernier repas de la journée au moins 2 heures avant le coucher

Éviter de s'exposer à des écrans (téléviseur, tablette...) dans l'heure précédant le coucher

Il existe plusieurs autres trucs pour améliorer son sommeil. N'hésitez pas à en discuter avec votre pharmacien ou votre médecin.

Ghyslain Lamoureux

Pharmacien pour Julie Turgeon

Des moments de pur bonheur

Mardi après-midi 13heures, on se rejoint au Centre pour jouer aux cartes; notre jeu : le « 500 ». Ce n'est, en fait, qu'un prétexte pour RIRE et S'AMUSER. Des membres qui prennent congé dans leur grille horaire de la semaine pour se procurer ce moment de détente. Un groupe jovial, accueillant et dynamique...

Une vraie Thérapie!

**...ET TOUS LES MEMBRES
SONT LES BIENVENUS!!!**

C'est un bon moyen de briser la solitude. Aucune condition n'est requise pour participer à cette activité et, comme la mémoire n'oublie pas, ça revient assez vite. On se fait des amis (es); le rire, la folie et la légèreté sont en fait le but de ces rencontres. En fin d'après-midi tous et toutes repartent avec le SOURIRE, le cœur léger.

Merci à Angèle Jacob qui coordonne cette activité! Celle-ci accueille chaleureusement tous les membres afin que tous se sentent les bienvenus. Une participante à ce merveilleux groupe,

Ginette St-Onge



Activités de Vélo-13 au calendrier de l'été 2016

Vélo-13 a maintenant atteint son seuil de maturité; nous avons pu accueillir 17 nouveaux membres pour les randonnées cyclistes pour la session printemps/automne 2016. Toutefois, nous avons dû refuser quelques personnes qui voulaient s'ajouter à ce nombre, dû à un manque d'encadrement. En effet, il est primordial pour nous que nos cyclistes soient bien encadrés par des gens bien équipés et munis de l'équipement adéquat. Nous sommes déjà à l'œuvre afin de combler ces postes pour la session d'automne.

Printemps 2016

Nous doublons nos sorties hebdomadaires en ajoutant, aux mardis, des sorties régulières les jeudis.

Mercredi le 25 mai

Nous profiterons du pique-nique annuel pour donner l'opportunité aux membres du Centre 50 + Blainville de rouler avec les membres de Vélo-13 à des vitesses de débutants, intermédiaires et sélects sur des distances appropriées.

Dimanche le 5 juin

Vélo-13 participera au Tour de l'Île-De-Montréal. L'équipe est inscrite au 50 km.

Vendredi et samedi, 12 et 13 juillet

Nous roulerons dans les îles de Berthierville et dans la belle région de Sorel-Tracy le long de la rivière Yamaska, le Chenal Du Moine et L'île de l'embaras. Coucher à l'auberge de La Rive.

Vendredi et samedi, 15 et 16 août

Nous nous rendrons en août en Estrie pour visiter Granby, Waterloo et Farnham. Coucher à l'auberge St-Christophe.

Dimanche le 11 septembre

C'est maintenant devenu une tradition de participer à la sortie Ste-Agathe vers St-Jérôme dans le but de ramasser des fonds pour notre hôpital. Un autre 50km pour nos cyclistes.

Denis Couturier



ACTIVITÉ PLEIN-AIR HIVERNALE



Notre saison hivernale fut pleine de rebondissements, tant au niveau température qu'au niveau des activités au Centre. Ainsi un nouveau concept pour la participation des membres à diverses activités hivernales a vu le jour et la collaboration des membres a fait en sorte que ces activités se sont avérées un franc succès.



Alors, pour clore cette belle saison, une seule conclusion était possible, soit une invitation à tous les membres du Centre à une journée plein- air hivernale. Les organisateurs, David et Denis, ont dû prendre des décisions rapides afin de concocter une programmation de dernière minute; la journée fut un franc succès en tous points. Merci et bravo les gars!

Le lieu choisi fut le Domaine Vert à Mirabel; endroit de prédilection pour la tenue d'une telle journée.

Au programme de la journée : le ski de fonds, la marche en sentier, la raquette, la glissade sur tube, le patinage (annulé en raison des conditions de glace fondante) et une activité d'initiation pour plusieurs d'entre nous : le "fat bike" qui fut très apprécié par ceux qui ont pu en faire l'expérience.

Installations et facilités : salle réservée, café, chocolat chaud, beignets, feu de camp et feu de joie, et que demander de plus que quelques saucisses à griller sur broches. De plus, des commodités intérieures et extérieures idéales pour le lunch du midi.

En définitive, ce qui a contribué à faire un succès de cette magnifique journée, fut la participation extraordinaire de plus de 45 membres qui ont échangé dans la bonne humeur et la convivialité. Les commentaires furent des plus positifs et on en redemande. Alors, nous ferons en sorte que, l'an prochain, cette activité soit intégrée à la programmation hivernale et vous promettons que celle-ci reviendra dans une formule encore plus gagnante!

Votre conseil d'administration



« On se parle mais on ne s'entend pas »

Conférence de Madame Sylvie Lavigneur
Sexologue et intervenante en relation d'aide

En 2016, à l'ère de tous les gadgets électroniques, le défi d'une communication franche devient de plus en plus difficile. Que ce soit entre les deux membres d'un couple, entre amis ou avec nos enfants, les problématiques liées à la communication relèvent souvent des mêmes origines. Selon Madame Lavigneur, la qualité de notre pouvoir de communication à l'âge adulte serait empreinte de la base de dialogue et de partage vécus avec nos parents.



Être en relation avec une autre personne signifie que *l'on existe*. Pour réussir une communication positive, il faut avoir le désir de s'y investir. C'est vouloir aller vers l'autre, en s'intéressant à ses forces, à ses faiblesses, à ses valeurs, à ses goûts. Il faut savoir accepter les besoins de l'autre et l'apprécier tel qu'il est. Communiquer, c'est montrer sa vulnérabilité, parler avec notre cœur. De petits trucs tout simples mais combien efficaces ont fait leur preuve quant à la qualité des communications: que ce soit d'employer le "je" au lieu du "tu qui tue", de regarder l'autre dans les yeux, de le toucher, d'utiliser un ton de voix adéquat, d'accepter le silence de l'autre et d'essayer de partager un point de vue au lieu d'imposer le nôtre. Tous ces principes s'appliquent aux différentes relations que nous vivons avec les autres.



Toujours, selon Madame Lavigneur, 90% des problèmes sexuels vécus par les couples découlent de la qualité de leur communication. Comme le veut le vieux dicton: "vivre le moment présent" serait la clef de la réussite. Nombre de problèmes proviennent de notre facilité à ressasser le passé ou à trop se projeter dans l'avenir.

Pour réussir au mieux nos communications à travers le couple, il faut laisser à l'autre le pouvoir de nous influencer, accepter le fait que les hommes parlent moins de leurs émotions, qu'ils s'expriment d'une façon plus concrète et que les femmes analysent beaucoup, interprètent et verbalisent plus leurs états d'âme. Il faut garder en tête, qu'il doit y avoir 'deux gagnants' dans un couple et que pour ce faire, il faut négocier, communiquer, parler de soi et écouter l'autre.

"L'amour de l'autre commence par l'amour de soi"

Réflexions tirées de la conférence de Madame Sylvie Lavigneur, le 21 mars 2016

Josée Collard Beauregard

Vibrant hommage offert aux membres du CA

lors du déjeuner des bénévoles du Centre 50+ Blainville le 11 avril 2016

Que nous donnions quelques jours par année ou quelques heures par semaine de notre temps, nous sommes tous bénévoles. Mais qui pense à ceux qui donnent plusieurs heures par semaine de leur temps pour faire fonctionner le Centre ? Je fais allusion ici aux membres de notre conseil d'administration qui ont invité, ici ce matin, les bénévoles du Centre pour les remercier de leur implication.

Pouvez-vous imaginer une école, privée ou publique, de 600 à 700 élèves dont l'équipe de direction, le bureau de la comptabilité, le secrétariat général, la coordination des activités, les communications, la gestion du personnel, tous ces services et j'en passe, reposeraient sur les épaules de bénévoles? Pourtant, ce que je viens tout juste de vous décrire, cela se passe au Centre 50+ Blainville.

La comparaison du Centre avec une école vous fait sourire ? Saviez-vous que le Centre accueille maintenant plus de 600 membres actifs qui ont accès à une quarantaine de cours, à des activités (qu'on pourrait appeler parascolaires?) gratuites, à toutes sortes d'événements sociaux, dont le déjeuner de ce matin?

La tâche du conseil d'administration est énorme. Je crois que tous ses membres méritent aussi un merci tout spécial ce matin.

Merci Aline, Réjean, Richard, Christiane, Betty, David, Denis, Claude, Mireille et Jean.

Merci pour les services qui n'ont pas de prix rendus à tous les membres de notre belle organisation.

Vous avez toute notre reconnaissance !

Suzanne Blackburn

au nom de tous les membres du Centre

Le déjeuner annuel des bénévoles



À mettre à votre agenda

JUIN

Jeudi 9

Journée de golf annuelle

Lieu: Club de golf Mirabel

Inscription à la réception au Centre

Vendredi 10

Dernière journée des activités

*L'équipe du journal
vous souhaite
Un bel été
rempli de soleil !*

La vie au Centre . . . l'été les mercredis

du 15 juin au 17 août inclusivement.

Les portes seront ouvertes de **9h à 16h**
pour les activités libres: **peinture, cartes, scrabble,
billard, bridge, tennis de table.**

Les rencontres amicales au **P'tit Café**
y seront populaires comme par les années passées.

Du 22 juin au 10 août (aussi les mercredis)

Des cours d'étirements, d'aérobic et de « step »
seront donnés par France Granger.

Mercredi 22 juin

Visite à la Maison Lavande

Lieu: St-Eustache

Départ à 10h du Centre

AOÛT

Journées « Portes ouvertes »

mercredi 24 et jeudi 25 de 9h30 à 16h.

SEPTEMBRE

Lundi 12

Début des cours

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

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

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

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

Voyages transat
Lilly Bourque
Conseillère en voyages
lily.bourque@transat.com
www.voyagestransat.com/atl
2025, boul. Adolphe-Charleau, local LUG9
J7A (Québec) H7L 1C8
Tel. 450 586-0011 poste 2226
telecoeur 450 586-027

Ramez Ayoub
Député fédéral,
Thérèse-De Blainville
201, boul. Curé-Labelle, suite 401
Sainte-Thérèse (Québec) J7E 2X6
450 965-1188
ramez.ayoub@parl.gc.ca
ramez.ayoub @ramez.ayoub

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

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

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