

L'AMBIANCE

Volume 9, Numéro 2

Mai 2018

Les Roses de Bergen...



Photo : Marcel Fortin

Merci à nos généreux partenaires



Desjardins
Caisse de l'Envolée

Stablex



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

Café Dépôt Blainville

La Papeterie Blainville

Benny & Co. de Blainville

Groupe Domco

Sommaire:

Bravo Claude !	p. 2	Déjeuner annuel des bénévoles	p. 7
Mot du président	p. 3	Qui sont nos « profs »? - Thérèse Piet	p. 8
Voyage au pays des trolls	p. 4 et 5	Les causettes matinales	p. 9
Hommage à Bernard Duchaine	p. 5	La semaine des tournois	p. 10 et 11
Le thème de la saison	p. 6	À l'agenda	p. 12
Le coin santé : le cannabis	p. 7	Faisons place au plaisir	p. 12

Quelle est la plus grande fierté d'un quilleur?

**UNE PARTIE PARFAITE !
(300 !)**

Le 4 avril dernier,

Monsieur Claude Pepin a réussi cette fameuse *partie parfaite*.

Toutes nos félicitations pour cet exploit remarquable.

La ligue de quilles du Centre 50+ Blainville
est fière de cette performance exceptionnelle.

BRAVO ! BRAVO À TOI L'AMI CLAUDE !

Ghislaine Brière et Ginette St-Onge



Réflexions

Rédactrice

Betty Dufour

Comité journal

Suzanne Blackburn

Yvette Chaput

Betty Dufour

Collaborateurs

Nicole Bourdages

Ghislaine Brière

Marcel Fortin

Valérie Fradet

Richard Labelle

Mireille Prince

Ginette St-Onge

Jean Sigouin

Julie Turgeon

Correction et révision des textes

Madeleine Borduas

Crédits photos

Marcel Fortin

Richard Labelle

Lucien Levesque

Conception graphique

et mise en page

Suzanne Blackburn

Édition

Le Centre 50+Blainville

1001 ch. du Plan-Bouchard, C.P. 19

Blainville, Québec J7C 4N4

Téléphone : 450 435-1708

Télécopieur : 450 435-3003

Nos locaux

1015-A boul. Curé-Labelle

Blainville, Québec

Courriel

info@centre50plusblainville.qc.ca

Site Internet

www.centre50plusblainville.qc.ca

Imprimeur

Groupe Domco

Dépôt légal

Bibliothèque et Archives
nationales du Québec

Le mot du président

Le printemps ne nous a pas trop gâtés en cette saison qui tire à sa fin. Les dernières activités affichent complet ; n'oubliez pas de vous joindre à nous pour notre pique-nique annuel jeudi le 31 mai.

Nous serons bientôt en mode préparation pour l'année 2018-19; cette année sortira de l'ordinaire.

En effet, quelque part à l'automne la « Zone ado » deviendra un centre pour aînés; bien que nous n'ayons pas de contrôle sur les décisions, nous travaillons en collaboration avec les responsables des loisirs de la Ville de Blainville afin d'améliorer nos offres de services. De plus, des rumeurs de fermeture d'églises dans notre paroisse pourraient nous affecter indirectement. Nous vous tiendrons au courant des développements.

Enfin je me joins à nos 62 bénévoles et aux 11 membres du CA pour vous remercier de votre grande participation à toutes nos activités et je vous souhaite un bel été.

Richard Labelle



Edito

C'est avec un plaisir renouvelé que je vous présente la dernière édition de l'Ambiance avant les vacances d'été. Comme toujours, notre Centre « fourmille »; tous les responsables d'activités peuvent être fiers du travail accompli encore une fois cette saison. La semaine des tournois, toujours aussi populaire, nous démontre combien nos membres sont actifs et compétitifs.

Avril est le mois où on souligne le Bénévolat! ; le Centre 50+Blainville ne manque jamais à cette coutume et malgré la mauvaise température du lundi 16 avril, un bon nombre de bénévoles ont pu se rendre au rendez-vous chez Cocomania pour le déjeuner annuel; voir les photos à l'appui.

Je vous prie de prendre connaissance, à la page 5, d'un hommage que nous rendons à un précieux collaborateur de l'Ambiance qui doit malheureusement nous quitter. Je parle de Bernard Duchaine qui, depuis près de 6 ans, effectuait la « conception graphique et mise en page » de notre revue. Suzanne Blackburn a accepté à « pied levé » de remplir dorénavant cette tâche au sein de l'équipe.

Bon retour, Suzanne, et bienvenue dans l'équipe de l'Ambiance!

Betty Dufour

Qui sont nos membres?

NOTRE VOYAGE AU PAYS DES TROLLS

Le 20 mars dernier, Mireille et Marcel partageaient avec les membres du Centre la merveilleuse expérience de leur périple en Norvège. Ceux et celles qui ont eu la chance d'assister à leur présentation ont également pu voir leurs magnifiques photos de voyage.

Pourquoi les Lofoten ?

En 2012, en préparant une croisière aux Antilles pour célébrer 50 ans d'amitié avec une camarade d'école primaire, Marcel me mentionne que pour sa part, son choix irait vers les Iles Lofoten, en Norvège. Le projet est donc lancé pour fêter ses 65 ans et nos 40 ans de vie commune. En... 2016 aux Lofoten.

Beaucoup de recherches sur Internet et plusieurs rencontres avec l'agence de voyage Uniktour nous permettent de planifier en toute connaissance de cause le voyage tant espéré du rêve de Marcel.

Les Lofoten....en gros

Chaque hiver, tout le long des Lofoten, le Gulf Stream apporte son lot de bancs de morues (torsk) depuis la mer de Barents. La pêche à la morue ainsi que le tourisme assurent la pérennité du commerce dans les Lofoten (le plus grand archipel scandinave).

C'est un paradis pour les photographes avec ses cabanes de pêcheurs rouges (rorbuer) et ses séchoirs à morue dans presque tous les villages.

Ses côtes découpées et escarpées offrent une vue saisissante de ses paysages côtiers par temps clair.

Même par temps couvert, les brumes mouvantes apportent un regain d'ardeur pour profiter de ses beautés dévoilées dans ses bancs de brouillard. Des températures avoisinant celles d'ici nous permettent de profiter au maximum de notre séjour aux Lofoten.

Il nous a fait plaisir de partager avec vous quelques souvenirs et nous souhaitons vous avoir donné le goût d'aller vous rendre compte par vous-mêmes de toute ces splendeurs à découvrir.

Mireille Prince et Marcel Fortin

Les rorbuer (Un rorbu au singulier) étaient à l'origine des cabanes de pêcheurs sur pilotis au-dessus de l'eau qui ont été converties en maisonnettes pour le tourisme. On en trouve beaucoup avec des toits verts (recouverts de verdure) pour une meilleure isolation mais aussi pour la préservation de la nature. Leurs couleurs rouge ou ocre sont le fait de la grande disponibilité de l'ocre ferreux utilisé pour la peinture.



Petit port de pêche au repos en attendant l'hiver. Des falaises et des pics rocheux quelquefois enneigés tout au long de l'année offrent à nos mémoires des souvenirs inoubliables.



Qui sont nos membres?

Notre voyage au pays des trolls (suite)

Les trolls sont des créatures magiques et surnaturelles apparues à la fin de la dernière glaciation. Ceux-ci vivent essentiellement dans les forêts obscures, près des lacs éclairés par la lune, dans les grottes derrière les cascades et les fjords profonds.

Ce sont des créatures de la nuit et de l'ombre pouvant vivre quelques centaines d'années.

Ils diffèrent par leur taille et leur apparence mais beaucoup d'entre eux possèdent 4 doigts et un pouce aux pieds et aux mains, un long nez crochu et une queue en broussaille.

Quelques autres sont des géants, d'autres ont plusieurs têtes, d'autres encore ont 3 yeux dans le front. Toutefois, même s'ils aiment bien agacer les boucs, ils sont quand même tolérants avec les humains.



Selon certaines légendes, un troll exposé directement à la lumière du soleil est immédiatement pétrifié. Selon d'autres légendes, si vous connaissez et prononcez son vrai nom, il se transforme en pierre. Ceux-ci sont très présents, racontés et très respectés dans le folklore norvégien. Peut-être en avez-vous déjà vu sans les reconnaître !

Mirille Prince

* Renseignements pris sur internet et le Lonely Planet

Merci à un précieux collaborateur

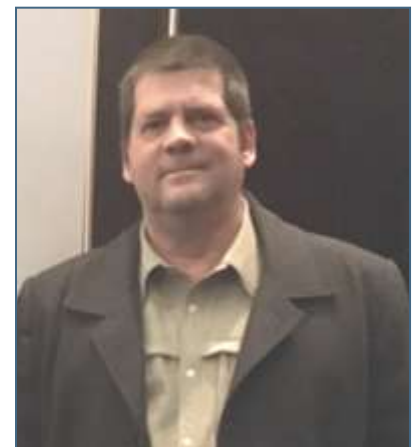
Connaissez-vous Bernard Duchaine?

Si je pose la question à la ronde, plusieurs me diront qu'ils le connaissent bien car Bernard a participé à plusieurs activités au Centre. Certains me disent « Bernard jouait régulièrement au Scrabble avec nous - un redoutable joueur au fait ». D'autres se souviennent de lui alors que les cours de Bridge se sont donnés au Centre puis lorsque les joutes amicales hebdomadaires se sont formées... Je parle au passé car on me dit maintenant «on ne voit plus Bernard au Centre depuis quelque temps ». ... pourquoi?

Si je souhaite vous parler de Bernard, aujourd'hui, c'est pour lui rendre un hommage bien mérité et surtout le remercier pour tout le travail qu'il a accompli depuis près de 6 ans au sein de l'équipe de la Revue l'Ambiance. C'est donc en octobre 2012 que Bernard acceptait la responsabilité de « la conception graphique et mise en page » de l'Ambiance.

Bernard est d'abord et avant tout un informaticien de formation; il était alors « semi- retraité » mais, depuis plus d'un an, il a accepté un poste à temps plein, au 'diable vert' dans l'ouest de Montréal; c'est pour cela que nous ne le voyons plus aussi souvent au Centre...Il doit se taper près d'une heure et demie de route deux fois par jour..... Il m'a donc avisée en mars dernier, qu'il devrait cesser sa collaboration à l'Ambiance car cela devenait de plus en plus difficile pour lui de « joindre les deux bouts ».

C'est au nom de toute l'équipe de l'Ambiance et du CA qui se joint à nous que je désire rendre un hommage bien mérité à Bernard pour son travail assidu durant toutes ces années.



Betty Dufour

Le thème de la saison



Attente . . . interminable, mais . . . récompensée

Ce que vous lisez présentement, je l'ai composé à la mi-avril au moment où l'hiver s'accrochait, je dirais même s'agrippait (il est bien avec nous). Pour la deuxième fois cette semaine, un immense nuage gris enveloppait la région laissant tomber d'une manière assez dense de gros flocons.

Aussi paradoxal que cela puisse paraître, j'ai vu en prenant ma marche cette semaine, des crocus courageux mais frileux essayer de mettre de la gaieté dans cette grisaille. Paradoxale cette transition de saison, fleurs d'un côté de la rue et bancs de neige de l'autre. Transition, qui dans mes souvenirs, se faisait en douceur et graduellement mais qui aujourd'hui s'effectue par soubresauts. L'hiver et le printemps dansent: un pas en avant, un pas en arrière. La chaleur: les crocus pointent leur bout du nez (ils sont prêts) et le merle se fait entendre et hop!!! Le froid revient. Notre planète Terre est mal en point. La nature ne sait plus où donner de la tête . . .et nous aussi.



J'ai hâte de pouvoir chanter :



*Le printemps est arrivé, la belle saison
Le printemps nous a donné du rire en éclat . . .
Et plein de bonheur pour nous chauffer le cœur....*



...et qu'avec lui, la chaleur nous offre un cortège de couleurs qui enjolivent et illuminent nos journées...



Oups!! Je mets un intermède à ma réflexion, car c'est la journée "d'un effroyable et diabolique cocktail météorologique de verglas aujourd'hui". Incroyable! . . . Désolant! . . .dans la grisaille, le vent et le froid. Mais, on vit d'espoir . . .on s'en va sur le bon bord . . .supposé . . . aujourd'hui c'est dur à avaler. Donc, je rêve d'un printemps. J'ai besoin d'une thérapie du soleil pour mon cœur et mon corps.

J'ai hâte de commencer à jardiner. J'en peux plus de m'emmitoufler. J'ai besoin de m'alléger et de gambader avec légèreté vers l'été, vers du "vert" et des couleurs de plus en plus vives et vibrantes.



Je pense à ma première crème glacée molle,
qui pour moi, est le signal officiel que l'été est enfin arrivé.

Je pense aux terrasses: sangria – nachos – tapas - bière.

Je pense au Festival de Jazz et à tous les spectacles gratuits
que les différentes villes de la région nous offrent.

Je suis prête. . . Je mets ma chaise dans mon auto et...

BON ÉTÉ !!!

Yvette Chaput



Le coin santé

Le Cannabis en pharmacie ?

Vous avez sûrement entendu parler de la nouvelle réglementation canadienne en ce qui concerne la légalisation du cannabis en 2018. En pharmacie, le THC (tétrahydrocannabinol), cette substance active provenant de la plante, est déjà utilisé à des fins médicales sous forme de capsules : Le dronabinol (Marinol®) et le nabilone (Cesamet®). Au Canada, il existe aussi un programme d'accès spécial pour obtenir du cannabis-marijuana sous d'autres formes pour certains patients, toujours légalement à des fins médicales.

Les indications officielles pour prescrire la marijuana au Canada sont :

- Soulager les nausées et les vomissements associés à la chimiothérapie ;
- Soulager la douleur causée par la sclérose en plaques et le cancer ;
- Soulager la douleur chronique et les symptômes de certains troubles du mouvement ;
- tels que la dystonie, la maladie de Huntington, la maladie de Parkinson et le syndrome de la Tourette;
- Soulager la douleur, stimuler l'appétit, améliorer l'humeur;
- Combattre la perte d'appétit associée au SIDA.

Principaux effets indésirables rapportés :

Des cauchemars, de la confusion, des étourdissements ou une sensation de tête légère, en particulier lors du passage de la position couchée ou assise à la position debout (plus

courant aux doses élevées), de la maladresse ou de l'instabilité, des maux de tête, une perte de coordination musculaire, une sécheresse de la bouche, de la somnolence et une vision floue.

Contre-indications :

- *Grossesse, allaitement;*
- *Maladies cardiovasculaires (rythme cardiaque augmenté);*
- *Immunosuppression;*
- *Troubles respiratoires (risque accru d'emphysème kystique);*
- *Schizophrénie. La marijuana peut provoquer un épisode de psychose.*

Interactions :

Le THC peut augmenter les effets de l'alcool et de la caféine, des barbituriques, des sédatifs, des hypnotiques, des amphétamines, des anticholinergiques et des antihistaminiques.

Comme pour toute prescription, le pharmacien se doit de faire le suivi auprès du patient pour l'adhésion, la tolérance et l'efficacité du traitement.

Le cannabis à des fins récréatives, c'est un tout autre dossier !

Julie Turgeon, pharmacienne



Le déjeuner annuel des bénévoles



Nos bénévoles à l'accueil

Sur la photo, dans l'ordre habituel :
Claire Labelle, Francine Bérubé, Jocelyne Labelle, Francine Fortin, Nicole Lamontagne et Isabelle Drouin.

Absentes : Lorraine Pagé, Ruby Thériault, Danielle Savignac et Christianne Bernier.



C'est grâce à ses dévoués bénévoles que le Centre 50+ Blainville fonctionne et est en mesure de vous offrir autant de belles activités!

Le lundi 16 avril dernier, à l'occasion de la semaine de l'action bénévole, le conseil d'administration accueillait ses bénévoles à un petit déjeuner convivial au Restaurant Cocomania.

Qui sont nos profs ?



Nous nous dirigeons tranquillement vers l'été avec toute sa palette de vives couleurs et la personne que je vous présente ce mois-ci respire et carbure aux couleurs et j'ai nommé :

Thérèse Piet

Thérèse est avec nous au Centre depuis 2004, d'abord en tant qu'élève et le hasard l'amènera à devenir ensuite professeur au début comme bénévole et ensuite salariée.

À sa retraite de l'enseignement, Thérèse avait comme projet impérieux, je dirais même urgent, de combler ce grand rêve de peindre. Car depuis toujours, le dessin, les couleurs et les œuvres d'art l'interpellent. Ce besoin "viscéral" dirais-je, elle le transpose dans son enseignement au primaire en profitant de chaque occasion qui lui est fournie pour amener les enfants à aimer l'art.

Donc, elle s'inscrit d'abord à des cours de peinture à l'huile avec Madeleine Vachon, période qui durera 9 ans. Curieuse et passionnée, elle veut aussi toucher à l'acrylique. Plusieurs formations se succèdent, principalement avec Gérald Trudel et Nicole Coulombe.

Elle trouve sa voie: émouvoir l'âme par des couleurs vibrantes.

Pendant cette période, elle participe à plusieurs symposiums: Château-Richer, Mascouche, Blainville et Kamouraska. D'ailleurs, pendant 6 ans à chaque été, pour se ressourcer, pour décrocher du tourbillon de la vie, elle passe, avec des amies passionnées elles aussi par cet art, quelques semaines à cet endroit de rêve. Elle me dira que pour elle, c'est même mieux que des vacances dans le Sud car cette merveilleuse nature comble et nourrit son âme, son coeur et y apporte paix et joie.

Tout au long de son parcours, elle cumule les honneurs et reçoit de nombreux prix et mentions "coups de coeur". Elle continue de cheminer, d'apprendre et d'explorer en s'inscrivant à des ateliers de création libre ou abstraite où elle interprète en forme et en couleur ce qu'elle voit et ce qu'elle ressent.

Maintenant, elle continue toujours de donner des cours au Centre mais d'une façon allégée car un grand rêve l'habite, celui d'exposer en *solo*. Pour y arriver elle peint régulièrement (3-4 œuvres par semaine). Pour elle, l'art est plus qu'un loisir, c'est une passion. Je terminerais cette rencontre par une réflexion dont elle m'a fait part et qui résume sa philosophie de vie: « Pour moi, une vie de bonheur passe par le plaisir de l'oeil créateur où l'harmonie des couleurs fait chanter nos sens ».

Continue de nous émouvoir...Thérèse !

Y vette Chaput

P.S. MERCI, pour ton implication au Centre en donnant régulièrement tes merveilleuses toiles à nos dîners communautaires.



Les causettes matinales

Vieillir en santé, c'est possible

Les adeptes des causettes matinales sont, sans contredit, des personnes sérieuses qui abordent des sujets profonds avec une certaine légèreté et beaucoup d'empathie les unes envers les autres.

Le 26 février dernier, nous nous posions la question : vieillir en santé, c'est possible ? Santé physique, santé sociale et émotive, vivacité intellectuelle, comment peut-on faire pour garder ses facultés alertes le plus longtemps possible? Le nerf de la guerre ne serait-il pas de se préparer? Bouger, bien dormir, bien gérer ses médicaments, eh oui, notre corps vieillissant a parfois besoin d'auxiliaires médicaux, bien s'alimenter ont été les aspects explorés lors de la rencontre. Oui, toutes et tous reconnaissent les bienfaits de l'activité physique, d'une diète sage et d'une vie sociale harmonieuse et enrichissante. Cependant, nous étions unanimes devant le fait qu'en toutes choses il faut être réaliste, être conscient de ses limites et éviter les excès (trop d'exercices, trop de rigueur alimentaire, etc.). S'adapter à sa propre condition, être présent à ce que l'on fait, s'entourer de gens inspirants, éviter les contraintes trop exigeantes, voilà quelques-unes des réflexions qui se sont ajoutées à ce déjeuner convivial.

Mon hamster... Un animal de compagnie?



Le 26 mars nous étions de retour, pour parler de la petite bête, qui parfois nous embête! Des pensées détestables nous trottent dans la tête sans arrêt. On rumine, on blâme, on juge, on compare, on critique, finalement on stresse et l'on angoisse. C'est fatigant, qu'est-ce qu'on peut faire pour arrêter ce tintamarre intérieur?

« Ben voyons donc, affirme une participante, oui, il y a plein de choses qui me trottent dans la tête, mais ça ne me dérange pas, si j'ai un hamster, c'est un hamster joyeux, il n'y a pas de temps mort avec lui! » et au fil des conversations, les hamsters sont débusqués. La petite bête t'emperlificote avec ton deuil et la tonne de paperasse à remplir. Elle t'assomme avec tout ce que tu as à faire et ne te laisse même pas le temps de respirer. Tu essaies de t'arrêter pour méditer et c'est le bordel dans ta tête. Tu es prêt à te lancer dans une nouvelle activité, il te convainc que ça ne vaut même pas la peine d'essayer, t'es pas capable. Il embarrasse tellement ta matière grise que t'as l'impression de ne plus avoir de mémoire. Paraîtrait même que les hamsters masculins seraient différents de ceux qui s'en prennent à la gent féminine!

La question qui se pose est : que faire pour ralentir la bibitte qui cherche à prendre le contrôle de ton cerveau? Bien sûr, il faut d'abord prendre conscience du phénomène. Respirer de façon consciente, se concentrer sur son activité du moment, arrêter de dramatiser les situations, transformer les scénarios catastrophes en pensées rationnelles, libérer son esprit.

Pour les personnes présentes, ces deux heures d'échange ont été l'occasion de prendre conscience du vacarme cérébral qui nous afflige et des stratégies que nous pouvons mettre en place pour calmer le jeu.

Nicole Bourdages, Suzanne Blackburn et Valérie Fradet

Pour la préparation de ces deux causettes, l'animatrice, Nicole Bourdages, a travaillé entres autres avec les ouvrages suivants :

Vieillir en santé c'est possible, par M. Sirois, Éditions du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal (2017).

Pensouillard le hamster, par Dr Serge Marquis, Les Éditions Transcontinental (2014).



La semaine des tournois

Pour la semaine des tournois, le Centre a offert deux cartes-cadeaux d'une valeur de 25,00 \$ (SAQ) à remettre aux gagnants de chacune des disciplines enregistrées à la semaine des tournois!

Quilles responsables : Ghislaine Brière et Ginette St-Onge



Lors des éliminatoires qui ont eu lieu du 11 au 25 avril, c'est l'équipe de Réjean Brière qui a remporté le trophée.

De gauche à droite sur la photo : Nicole Lamontagne, Nicole Dumont, Réjean Brière, capitaine de l'équipe, Rose-Marie Forget et Mme Jocelyne Labelle.

À la journée « abat 9 », les co-responsables, ont remis les cartes-cadeau à Nicole Lamontagne et Noël Massy.



Cartes(500) responsables : Louise Charron et Angèle Jacob

Au nom du C.A., Mireille Lauzon remet les cartes cadeaux aux gagnantes : Francine Poulin et Angèle Jacob



Hélène Charron, Carole Beaudry, Michel Bergeron, Diane Sauvé, Louise Thériault, Angèle Jacob, Micheline Chalifoux, Gilles Lamarche, Marjolaine Tanguay, Florence Cloutier, Louise Charron, Myrille Proulx, Denise Pelosse, Fernand Laniel, Francine Poulin, Alice Dallaire, Jean-Claude Langovisth.

Scrabble responsable : Monique Bélanger



Jeannine Archambault, Réjean Paquin, Micheline Turcot, Micheline Tessier, Nicole Cardinal, André Sabourin, Madeleine Borduas, Pierre Vary, Angèle Jacob, Monique Bélanger, Francine Desmeules, Carol Tremblay, Micheline Chalifour, Paulette Burgeoin, Francine Fortin.



Au nom du C.A., Lucien Levesque remet les cartes-cadeaux aux gagnants : Pierre Vary et Madeleine Borduas.

La semaine des tournois

Bridge responsables : Josée Beaugard et Maurice Bazinet



Les gagnants : Maurice Bazinet et Carole Fleury



A l'avant : Carole Fleury, Josée Beaugard, Manon Rivard, Lise Gauthier, Anette Levasseur, Betty Dufour. À l'arrière : Maurice Bazinet, Colette Hurtubise, Louis-Philippe Roland, Corine Gendron, Denis Bélisle et Suzanne Jacob.

Billard responsables : Michel Franc et Jackie Morin



Et l'heureux gagnant est Michel Briand !

Les participants : Gérald Turgeon, Michel Briand, Yvon Simard, Lina Briand, Michel Franc, Diane Maheu, André Bérubé, Jackie Morin, Jean Prigent, Jean-Guy Dubé, Alfred Pelletier, Michel Jacob, Robert Prévost, Norman Cécile, Charles Manceau.

Baseball poche responsable : Jean-Claude Letarte



L'équipe gagnante

Nicole Joly, Richard Labelle, Ruby Thériault,
Nicole Bourdages, Dominique Groulx, Rose-Marie
Forget, Jean-Claude Marquis et Marielle Caron



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

À mettre à votre agenda estival

Les mardis, du 15 mai au 21 août à 9 h 30
Pratique de quilles au Salon de quilles Ste-Thérèse
Coût 8 \$, ouvert à tous nos membres.



Le mercredi 30 mai à 14 heures
Concert l'atelier chorale Chantons avec plaisir

Le vendredi 8 juin
Dernière journée des cours et activités.

Les mercredis, du 13 juin au 8 août de 9 h à 16 h.

Pendant la période estivale, votre Centre est ouvert les mercredis, sous la supervision de Mireille Prince, pour des activités libres: peinture, cartes, scrabble, bridge, billard, tennis de table.

Bien entendu, le P'tit Café demeure un lieu privilégié pour les rencontres amicales.

Les adeptes de la marche et du vélo profiteront aussi de la belle saison pour pratiquer leur activité de plein air favorite.

Des cours d'étirements, d'aérobic, de mise en forme et de musculation/ étirements sont donnés par France Granger **du 13 juin au 1er août.**

Les jeudi et vendredi, 30 et 31 août, de 9h30 à 16h.
Journées portes ouvertes (inscriptions)

Le lundi 10 septembre
Début des cours et activités.



Faisons place au plaisir !

Dans le cadre d'un partenariat conclu en 2014, Voyages Blainville propose pour 2018 une grande diversité de circuits. Voyez par vous-même : 12 soupers spectacles, 12 séjours de 2 à 8 jours, 24 sorties d'un jour.

Le Centre a choisi 4 sorties de groupe d'un jour pour lesquels 20 places ont été réservées pour nos membres. À ce jour, il reste 3 sorties à venir. Départ assuré du Centre avec 10 à 15 inscriptions

Le mardi 10 juillet : Cultiver l'extraordinaire au Parc Marie-Victorin de Kingsey-Falls (124 \$).

Le jeudi 4 octobre : Canneberges en fête et trésors du Centre-du-Québec (114 \$).

Le samedi 08 décembre : vivez la féerie de Noël au Centre-du-Québec (178\$).

S.V.P. compléter le formulaire disponible à la section « Voyages » du P'tit café. Remettre à l'accueil, dans une enveloppe à mon attention, je me chargerai d'assurer les suivis.

Jean Sigouin



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.

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

Cocomania
DÉJEUNER • DÎNER
450-818-2223 | info@cocomania.ca | www.cocomania.ca
1083, boul. Curé-Labelle (local 105)
Blainville (Québec) J7C 2M2
Suivez-nous! | Facebook | Instagram

PHARMAPRIX

Julie Turgeon
Pharmacienne propriétaire

1113, du Curé Labelle
Blainville, QC
J7C 2M2
Tél. : 450 420-5837
Télex : 450 42C-5835
Télé : 1 877 909 Pharmaprix.ca
www.pharmaprix.ca

ASSEMBLÉE NATIONALE
QUÉBEC

Hôtel du Parlement
1005, rue des Parlementaires
Bureau 3-45
Québec (Québec) G1A 1A4
Tél. : 418 644-0536 | Tél. : 418 643-8237

Bureau de circonscription
204, boulevard du Curé-Labelle, Bureau 210
Sainte-Thérèse (Québec) J7E 2G7
Tél. : 450 430-1800 | Tél. : 450 430-1807
claudesurprenant@assnat.qc.ca

Claude Surprenant
Député de Groulx

Fier partenaire de la communauté

Ramez Ayoub
Député fédéral de Thérèse-De Blainville

450 965-1188 | ramez.ayoub@parl.gc.ca
201, boulevard Curé-Labelle, Bureau 401
Sainte-Thérèse (Québec) J7E 2X6
f [ramez.ayoub](https://www.facebook.com/ramez.ayoub) | @ramez.ayoub

Mario Laframboise
Député de Blainville

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

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

Blainville
inspirante

Richard Perreault
Maire de Blainville

www.blainville.ca

ESPACE DENTAIRE
Spécialités en Prothésodontie

Dr Eric Dufresne, D.M.S.C.D. (M.D.)
PROTHÉODONTISTE

104, Chemin Grande-Côte
Rosemere (Québec) J7A 1H4
Tél. 450 629-5424 • Tél. 450 686-4546
info@espacedentaire.ca
www.espacedentaire.ca