

Volume 7, Numéro 1, mars 2016

# L'AMBIANCE



Photo Marcel Fortin

## Merci à nos généreux partenaires



*Club d'entraide N.D.A. Inc.*

Adresse Postale : 1001 Chemin du Plan Bouchard B.P. 13 Blainville QC J7C 4N4

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

*Café Dépôt Blainville*

*La Papeterie Blainville*

*Benny & Co. de Blainville*

*Groupe Domco*

## Sommaire:

Place à la relève	p. 2	Le coin santé	p. 7
Mot de la présidente	p. 3	Ordre du mérite blainvillois	p. 8
Édito de la rédactrice	p. 3	Le centre en bref	p. 9
Le dîner de Noël	p. 4	Hommage à deux pionniers	p. 9
Le dîner de Saint-Valentin	p. 5	Journée hommage	p. 10
Notre thème: le passage des saisons	p. 6	À l'agenda	p. 12
Recette: pudding renversé aux dattes	p. 7		

## Place à la relève



Dans l'édition de février 2015 de cette revue, j'écrivais que «dans une organisation en évolution comme la nôtre, il est important de pouvoir compter sur la collaboration de nos membres.» Aussi, soucieux d'assurer une relève dans le dossier stratégique de la programmation de nos cours et activités, j'ai fait appel à l'assistance d'une de nos membres, Mireille Lauzon.

Pendant un an, nous avons travaillé conjointement à l'élaboration des différentes programmations saisonnières. Tout au long de cette fructueuse coopération, j'ai pu constater tout l'intérêt et l'habileté de Mireille pour ce type d'implication essentielle au bon développement de notre Centre.

Aussi, en novembre dernier, c'est avec grand plaisir et en toute sérénité que j'ai recommandé à notre conseil d'administration de désigner Mireille au poste de directrice à la programmation. Les membres du C.A. ont accueilli positivement cette recommandation.

Bien évidemment, Mireille, tu peux compter sur mon entier appui dans la réalisation de ce nouveau défi!

**Jean Siguin**

## Le mot de la présidente

### Rédactrice

Betty Dufour

### Comité / journal

Yvette Chaput,  
Bernard Duchaine  
Betty Dufour

### Collaborateurs

Yvette Chaput  
Lily Couturier  
Carole Fleury  
Claude Goudezeune  
Aline Préfontaine  
Louis-Philippe Roland  
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

Depuis notre dernière parution, plusieurs événements ont eu lieu avec, comme toujours, la complicité de tous nos bénévoles et formateurs. Le dîner de Noël a fait bien des heureux, plus 200 personnes ont pu y assister. Dès la parution de notre programmation d'hiver, les inscriptions par la poste et à notre traditionnelle **Journée Porte ouverte** de janvier ont dépassé les 500.

Notre collecte de sang tenue le 6 janvier fut un grand succès aussi. Merci à tous les donateurs qui ont permis de faire éclater le traditionnel *thermomètre «Héma-Québec»*, au-delà de nos prévisions.

L'hiver se poursuit avec ou sans son manteau blanc, mais le Centre, lui, est en pleine effervescence. En plus des activités et cours réguliers, on présente tantôt des conférences pour nous faire rêver (*voyages*), tantôt des rencontres qui contribuent à nous rassurer (*café avec un policier*).

De plus, une activité « plein air » a été créée cet hiver, sous la gouverne de nos GO – ils sont plusieurs - au parc du Domaine vert pour terminer notre saison hivernale; c'est une *première* mais, espérons-le, pas la dernière.

Que dire du dîner de la Saint-Valentin, une autre belle occasion pour se rencontrer et échanger; une belle réussite encore une fois cette année!

Merci à toutes et tous qui font du Centre un lieu agréable à fréquenter.

**Aline Préfontaine**



## Édito

Que de beaux mois nous venons de passer...

Nous n'avons dans cette édition de l'Ambiance que de belles nouvelles et de flatteuses rubriques à partager avec vous...photos à l'appui.

Je vous prie de prendre connaissance, dans un premier temps, de la rubrique intitulée « l'Ordre du mérite blainvillois » qui fait état de la reconnaissance du travail et du dévouement de trois de nos membres du Centre; cet honneur leur a été décerné en décembre dernier.

Nos pionniers Sarto Dupéré et Claude Goudezeune ont maintenant une salle dédiée à leur nom. Ils furent fêtés de belle façon mardi le 26 janvier dernier afin de souligner cette dédicace; en cette occasion un très grand nombre de personnes s'étaient déplacées pour leur rendre hommage.

Jean Sigouin est heureux de nous annoncer qu'à compter de cette saison, Mireille Lauzon a été désignée au poste de Directrice à la programmation.

Au moment de lire ces lignes, vous aurez sans doute entendu parler et/ou participé à notre première journée « activité hivernale » qui me semble aussi une très bonne nouvelle pour resserrer les rangs de nos membres amateurs de plein air.

On vous présente aussi sur deux pages de nombreuses photos prises lors de notre dîner de Noël où nous avons eu une participation du tonnerre! A la prochaine...

**Betty Dufour**

Rédactrice



## Dîner de Noël



Debout: Paulo Gervais, Yann Gobeil-Nadon, Julie Turgeon  
Devant: Mario Laframboise, Dominique Fontaine, Serge Paquette et Aline Préfontaine



Les membres du conseil d'administration (absente Christiane Bernier)



Brigitte Beaudry, gagnante du tableau offert par Thérèse Piet



Les heureux gagnants des poinsettias



Les adeptes du Tai-Chi



Les adeptes du vélo



Les adeptes de la marche



Les adeptes du billard

Dîner de Noël... suite



L'équipe de la revue l'Ambiance (absent Marcel Fortin)



Des adeptes de l'aqua-jogging et amis



Un toast par de joyeux lurons



Joanne Racine (professeur de zumba gold avec des amis

Dîner de la Saint-Valentin





## Le passage des saisons

Vous êtes-vous déjà attardé à penser au cycle des saisons? Avez-vous pensé avec quelle constance les saisons se succèdent? Quels que soient les caprices de **Dame Nature**, tôt ou tard le printemps arrive. Tantôt hâtif, tantôt tardif, jamais il ne manque le train... le train de la vie: hiver, printemps, été, automne.

C'est le cycle de vie de la nature mue par une force tranquille, douce et persévérante; une force qui avance vers l'avenir. La nature s'endort et sommeille à l'hiver, elle se réveille et explose au printemps, elle sourit et rit à l'été et elle se pare et se dénude à l'automne pour s'endormir à nouveau.

La nature n'est pas stagnante. Elle est toujours en mouvement. C'est quand même grandiose et complexe l'interaction des différents éléments: la lumière, l'air, la terre et l'eau qui s'enchevêtrent dans une simplicité et une fluidité pour enclencher **le passage** d'une saison à une autre. Mais, chaque saison peut avoir ses explosions, ses déboires ou ses débordements: les tempêtes, l'hiver, les inondations au printemps, les pluies diluviennes à l'été et les ouragans à l'automne.



Pouvons-nous prendre exemple sur cette nature pour trouver en nous cette force tranquille pour avancer, pour continuer! Chaque printemps est un nouveau départ, plus ou moins difficile dépendamment de ce qu'on a vécu pendant l'hiver. Il y a des années où la transition est plus chaotique, plus ardue. Comme la nature, notre printemps peut être hâtif ou tardif...facile ou laborieux...

Mais, la vie continue... la force de la vie... cette force douce...

Pouvons-nous trouver d'abord, au fond de nous ou avec les autres, la force d'avancer, de passer à autre chose, de choisir la vie, de guérir nos blessures physiques ou émotives comme la nature...

à notre rythme... dans la "**mouvance**" de la vie.

**Y vette Chaput**

## Recette



**Pouding renversé aux dattes** (8 portions)  
(cette recette a été 'testée' par Carole Fleury)

### Ingrédients :

1 tasse de dattes hachées  
1 tasse d'eau bouillante  
½ tasse de cassonade tassée  
½ tasse de sucre  
1 œuf  
2 c. à table de beurre fondu  
1 tasse 1/3 de farine tout usage  
1 c. à thé de bicarbonate de soude  
½ c. à thé de poudre à pâte  
½ c. à thé de sel  
1 tasse de noix hachées (facultatif)

### Sauce :

1 ½ tasse de cassonade tassée  
1 c. à table de beurre  
1 ½ tasse d'eau bouillante

**Mettre** dans un bol les dattes hachées + une tasse d'eau bouillante. Laisser refroidir.

**Défaire** en crème le sucre, la cassonade, l'œuf et le beurre fondu jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

**Déposer** la farine dans un bol, ajouter le soda, la poudre à pâte et le sel – bien mélanger.

Puis **ajouter** au mélange en crème. Bien les **incorporer**.

**Ajouter** en brassant, les noix et le mélange de dattes refroidi.

**Verser** dans un moule carré de 9 pouces, bien graissé.

**Verser** délicatement la sauce sur la pâte.

**Cuire** à 375 degrés F. - 40 à 45 minutes.

**Servir** chaud avec crème fouettée.

N.B. Carole se propose de « doubler la quantité de dattes une prochaine fois... »

## La Santé mentale...

### encore un tabou en 2016?

La maladie mentale se définit par des changements qui affectent la pensée, l'humeur ou le comportement d'une personne et qui lui causent de la détresse ou de la souffrance.

Près de 20% de la population du Québec souffrira d'une maladie mentale au cours de sa vie mais moins de la moitié consultera un professionnel. Les maladies mentales les plus fréquentes sont les troubles de l'humeur, les troubles anxieux et les troubles psychotiques.

La maladie mentale se manifeste par des signes (isolement, perte de mémoire, désorganisation, arrêt de la médication et difficulté à gérer ses obligations familiales, professionnelles et sociales) et des symptômes (perte d'appétit, insomnie, faiblesse, tristesse, euphorie, nausées et difficulté de concentration). Ces manifestations varient selon le type de maladie, la personnalité de l'individu atteint, les liens et relations avec l'entourage ainsi que les facteurs sociaux et économiques.

Dans la majorité des cas, la maladie se traite par des médicaments ou une psychothérapie ou la combinaison des deux.

Soyez attentifs à votre entourage et n'hésitez pas à aborder le sujet, cherchez du soutien pour éviter les complications possibles. Surmontez les préjugés, c'est déjà un premier pas!

Bon printemps à tous!

**Julie Turgeon**

Pharmacienne

### Le saviez-vous ?

Sur le site internet du Centre au

« <http://centre50plusblainville.qc.ca> » on y retrouve en plus du journal, les activités et une foule de renseignements.

## Ordre du mérite blainvillois

C'est le 10 décembre dernier que la ville de Blainville tenait son gala annuel de l'Ordre du mérite blainvillois. L'Ordre du mérite blainvillois constitue la plus haute distinction décernée par la municipalité afin de souligner l'apport exceptionnel de citoyens dans différents secteurs d'activités. Dix bénévoles ont donc été honorés cette année dont trois membres du Centre 50+Blainville. Il faut mentionner ici qu'il est très rare qu'un organisme soit gratifié de plus d'un récipiendaire une même année. Nous sommes donc très fiers de les présenter : Jean Sigouin, Nicole Bourdages et Suzanne Blackburn.

### Membres émérites de l'Ordre



Bouclier de l'Ordre | Richard Perreault avec les deux membres émérites de l'Ordre : Jean Sigouin et Lise Nantel

**Jean Sigouin** s'est vu remettre la plus haute distinction soit « Membre émérite de l'Ordre ». Cette distinction est remise par le jury se basant sur plusieurs critères dont : l'engagement personnel, l'intensité de l'engagement, la valeur d'entraînement, le rayonnement et la visibilité, l'étendue de l'engagement et la reconnaissance externe.

« Coordonnateur de groupes scouts de 1981 à 1986, Jean Sigouin a été membre du Club d'entraide Notre-Dame-de-L'Assomption. Membre fondateur toujours actif du Centre 50+Blainville, il a joué un rôle déterminant dans l'implantation du Centre mais aussi dans son développement. Enseignant de carrière et directeur d'école, il a toujours utilisé ses talents de pédagogue et de leader dans son engagement bénévole ».

### Lauriers de l'Ordre



Le maire M. Richard Perreault en compagnie des Lauriers de l'ordre du mérite blainvillois, dont, à sa droite immédiate au premier rang : Nicole Bourdages et Suzanne Blackburn.

**Betty Dufour**

(Notes tirées du site Internet/Ville de Blainville)

« Ce niveau reconnaît l'action bénévole sur une base récente. Cette fois, les hommages ont été rendus à sept bénévoles dont deux membres du Centre 50+Blainville soit : **Nicole Bourdages** et **Suzanne Blackburn**. Celles-ci ont reçu leur distinction en rapport avec leur implication au Centre 50+Blainville mais principalement pour le projet « Aînés actifs et impliqués qu'elles ont réalisé, et pour lequel elles ont publié le « Petit manuel du retraité et guide du bénévole ». N.B. ce manuel est toujours disponible.



## Une belle pensée à vous transmettre

« La jeunesse n'est pas une période de la vie, mais un état d'esprit »

CHOISSISSONS LA JEUNESSE !

Nous sommes vieux dans la mesure où nous choisissons de l'être. Notre âge est le reflet de notre vision de nous-même, de notre capacité d'émerveillement et de notre ouverture d'esprit.

La vie nous sculpte au fil des ans, et nous devenons des œuvres d'art lorsque nous avons une attitude inconditionnellement réceptive et positive.

UNE RÉFLEXION PERSONNELLE :

On dit qu'une faute avouée est à moitié pardonnée. Qu'est-ce que l'on fait avec l'autre moitié ? Réponse : on s'excuse (c'est la partie la plus difficile car ça demande beaucoup d'humilité).

*Louis-Philippe Roland*

---

## Bienvenue aux philatélistes!!!

Y aurait-il parmi les membres, des personnes intéressées par la philatélie (timbres-postes) et qui aimeraient participer à un groupe de rencontres régulières?

Si oui, prière de me laisser vos coordonnées à la réception, au Centre, ou même par courriel, à mon attention, indiquant votre intérêt pour cette activité. Par la suite, je vous contacterai pour fixer une première réunion où on pourrait établir le déroulement des activités soit : la fréquence des rencontres et la marche à suivre de celles-ci.

Au plaisir,

*Claude Goudezeune*

---



Depuis quelques mois, Lily Couturier s'est donné comme défi de reproduire sur « planchettes » des montages de son cru représentant chacun des cours et activités offerts au Centre.

Cette fois c'est la *marche en hiver* qu'elle nous présente de très belle façon. Vous pouvez admirer ces « planchettes » qui sont maintenant exposées sur notre mur d'affichage, à l'accueil.

**SUPERBE TRAVAIL** Lily – Bravo!



### CAFÉ AVEC UN POLICIER

C'est dans le cadre d'une rencontre mensuelle au Centre avec un policier de la Ville de Blainville que nos membres peuvent échanger ou, tout bonnement partager un café. Celui qui vient nous rencontrer se nomme Stéphane Giguère.

Stéphane, cette fois, s'est joint avec plaisir aux joueurs de billard.

**Bienvenue au Centre Stéphane!**

## Le Centre 50 + Blainville rend hommage à deux pionniers

Le Centre 50+ Blainville désire souligner publiquement la contribution exceptionnelle de deux pionniers. En effet, Messieurs Sarto Dupéré et Claude Goudezeune ont été cette bougie d'allumage qui a permis la naissance de notre Centre il y a maintenant 12 ans.

Reportons-nous en janvier 2003. Nos deux amis se donnent régulièrement rendez-vous pour prendre un café chez Dunkin Donuts, au coin du Boulevard du Curé-Labelle et de la 76<sup>e</sup> avenue à Blainville. Voici un extrait de la conversation entre Claude et Sarto :



- *Grand Dieu! Je ne peux pas croire que j'en suis à venir prendre un café et des beignes pour passer le temps.*

- *Qu'est-ce que tu veux? Il n'y a pas grand place où se rencontrer.*

- *Et si on organisait quelque chose?*

C'est suite à une telle rencontre que l'idée du Centre 50+Blainville voit le jour. Peu à peu l'idée fait son p'tit bonhomme de chemin. Nos deux copains sont membres du Club d'Entraide NDA; Sarto en est le président et Claude agit comme trésorier. Ils convainquent leurs collègues de s'engager dans une recherche de solution, et d'agir dans le développement d'un projet novateur. À cette époque, ce projet découle d'une constatation à l'effet que les aînées et aînés, passionnés par des activités sportives, artistiques ou culturelles, ne peuvent les pratiquer faute d'offre adéquate d'horaires, d'équipements ou de locaux. Cette observation coïncide avec la fermeture de l'usine GM et le départ à la retraite anticipée de nombreux employés.

Un groupe de travail est mis en place et, grâce aux bons contacts de Sarto, l'organisme «Loisirs-Laurentides» accepte que deux de ses intervenants apportent leur très précieuse collaboration.

De nombreuses démarches sont entreprises, notamment auprès du Service des loisirs et du Conseil municipal de la Ville de Blainville. Une étroite collaboration s'inscrira d'ailleurs dans la courte histoire du Centre 50+Blainville, légalement constitué en personne morale le 26 août 2004.

Vision, passion et détermination, telles sont les valeurs qui ont guidé nos pionniers Sarto Dupéré et Claude Goudezeune dans la réalisation de ce beau projet qui est devenu réalité.

Claude et Sarto, il nous fait donc plaisir d'immortaliser votre précieuse contribution à la vie du Centre en attribuant le nom de «Salle des pionniers» à un de nos locaux.

***Nous vous disons un immense Merci !!!***

***Jean Sigouin***

## Journée hommage aux pionniers



Maître de cérémonie: Jean Sigouin



Claude et Sarto prennent connaissance du cahier-souvenir.



Serge Paquette, conseiller municipal, a souligné la persévérance de nos pionniers.



Yolaine Dupéré, conjointe de Sarto, Jacqueline Desjardins, amie de Claude, Sophie Sauvé, fille de feu René Sauvé



Sarto et Claude entourés des présidents, présent et antérieurs



Le présent conseil d'administration (absent Réjean Brière)



Inauguration officielle de la salle des pionniers.



Joie et fierté de chacun devant le travail accompli.

