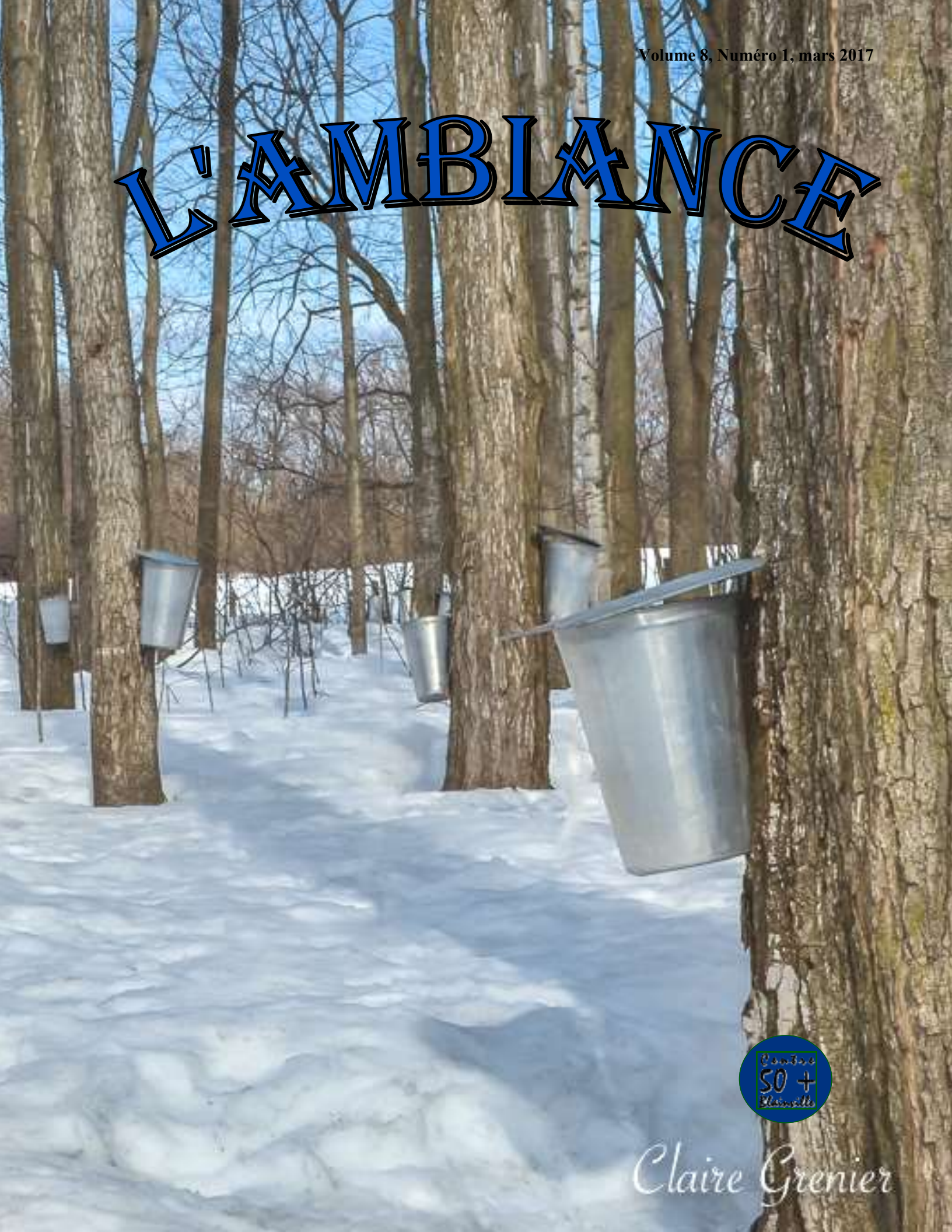


Volume 8, Numéro 1, mars 2017

L'AMBIANCE



Claire Grenier

Merci à nos généreux partenaires



STABLEX
une société de USEcology



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:

Honneur à Claude Goudezeune !	p. 2	Notre thème: ...Le goût d'un pays	p. 6
Mot de la présidente	p. 3	Recette: Fondant à l'érable	p. 7
Édito de la rédactrice	p. 3	Le coin santé: les verrues vulgaires	p. 7
Dîner de Noël	p. 4	Causettes matinales du 23 janvier	p. 8
Portes-ouvertes	p. 4	Collecte de sang annuelle	p. 9
Résumé de conférence	p. 5	Journée plein-air au Domaine Vert	p.10-11
Programmation de Vélo 13	p. 5	À l'agenda en 2017	p. 12

Honneur à Claude Goudezeune !



En décembre dernier, Claude Goudezeune s'est vu décerner le titre de **Membre émérite de l'Ordre du mérite blainvillois** pour souligner ses 40 ans d'implication au sein de la communauté. Cette distinction étant la plus haute de l'Ordre.

Quelques-uns de ses accomplissements : Claude a servi à titre de membre du conseil de fabrique à l'église Notre-Dame-de-l'Assomption, s'est investi au sein d'un comité pour la construction de la première bibliothèque de Blainville, s'est impliqué à la Caisse Populaire de l'Envolée, a été bénévole pour la fondation « *Le Sentier de l'entraide* » et a été un membre fondateur du Centre 50+ Blainville.

Bravo Claude!

L'équipe de l'Ambiance

Le mot de la présidente

L'année 2016 nous a quittés avec tout ce que nous avons d'occasions de festoyer.

Le dîner de Noël tenu au Centre communautaire de Blainville a réuni, le 21 décembre dernier, plus de 240 convives qui ont eu l'occasion d'échanger sur leurs projets du temps des fêtes et de festoyer, regroupés par centres d'activités. Pour terminer le repas, plusieurs prix de présence ont été distribués, offerts par plusieurs partenaires.

Merci de votre générosité!

La saison hivernale 2017, avec son cocktail de précipitations, a débuté le 4 janvier avec notre collecte de sang à Blainville. Celle-ci fut un peu perturbée par une panne d'électricité, qui a obligé *Héma-Québec* à mettre fin aux activités vers 16h00. Toutefois près de 60 donneurs ont contribué au don de sang. Le Centre sera au rendez-vous en janvier 2018, toujours avec le support de ses bénévoles.

La journée « portes ouvertes » du 5 janvier a débuté dans la pénombre puisque Blainville était toujours privée de courant. Toutefois la journée fut des plus enrichissantes, plusieurs cours et activités ont affiché « complet » très rapidement.

Que dire de l'activité plein-air tenue le 9 janvier pour sa deuxième édition, et du dîner de la Saint-Valentin, toujours aussi populaire!

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

Un Centre qui vous ressemble

Aline Préfontaine



Édito

Je ne crois pas me tromper en affirmant que notre Centre devient de plus en plus *effervescent!* ... Je m'explique : les rencontres axées sur l'activité physique deviennent de plus en plus populaires. Je pense, par exemple, à l'aqua-jogging où les inscriptions ne cessent d'augmenter à chaque année et cela depuis les 5 dernières années. La clientèle de Vélo 13 ne déroutait pas non plus, grâce, bien sûr, à ses responsables qui en ont fait un succès par la mise en place d'un programme de plus en plus structuré et planifié en fonction de ses adeptes et toujours en s'assurant de l'aspect « sécurité » de ses participants; un succès sans contredit depuis les 5 dernières années aussi.

Et voilà que depuis deux ans on nous prépare des journées plein-air où l'on nous offre une panoplie de choix sportifs au Domaine Vert; le groupe d'organiseurs ne cesse d'augmenter et la participation grandit à chaque fois aussi.

Cette sortie hivernale s'inscrira, je n'en doute pas, dans les annales de notre Centre...c'est à suivre. Cette édition de l'Ambiance vous présente évidemment un reportage de cette journée plein-air; un grand succès encore une fois!

Notre clientèle de 50 ans et plus..... ne cessera donc pas de rajeunir.....? C'est ce que je nous souhaite!

Betty Dufour

Rédactrice

Rédactrice

Betty Dufour

Comité / journal

Yvette Chaput,
Bernard Duchaine
Betty Dufour

Collaborateurs

Suzanne Blackburn
Nicole Bourdages
Yvette Chaput
Denis Couturier
Lucien Laroche
Mireille Lauzon
David Lévesque
Aline Préfontaine
Julie Turgeon

Correction et révision de textes

Madeleine Borduas

Crédits photos

Marcel Fortin
Claire Grenier

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

Dîner de Noël



Les dignitaires se joignent à l'équipe de la revue l'Ambiance
« Marcel Fortin, notre photographe absent ... derrière la caméra! »



Réjean Brière, heureux gagnant du tableau de Thérèse Piet notre professeur de peinture



Diane Lefevbre, gagnante du deuxième tableau offert par Thérèse



Notre dîner de Noël, toujours aussi populaire

Journée portes-ouvertes



L'intimidation à tout âge!



Nous avons eu la chance de vivre un moment fort intéressant avec Mme Mayabel (Mesures Alternatives des Basses-Laurentides) et M. Stéphane Giguère (policier), portant sur la conscientisation face à l'intimidation que les aînés peuvent parfois vivre.

Au départ, on nous a présenté des capsules vidéo nous montrant 2 situations où il y avait de l'intimidation. Puis, suite à cela, il y a eu des échanges et, je crois, certaines prises de conscience de la part des participants.

Les intimidateurs utilisent plusieurs moyens tels : isoler la personne intimidée, créer des rumeurs à son égard, avoir de gestes physiques brusques, ne pas permettre à une nouvelle personne de s'intégrer dans un groupe. Ceux-ci peuvent être autant des gens que l'on rencontre régulièrement que des membres de la famille ou de purs étrangers.

De plus, en discutant tous ensemble, on nous a fait réaliser qu'être témoin d'une scène d'intimidation et ne pas réagir, nous rend aussi coupable que ce que l'intimidateur a fait. Cela demande du courage d'intervenir ou encore de dénoncer auprès des responsables, mais c'est une question de bienveillance, de courtoisie, de respect et d'harmonie.

N'oublions jamais que c'est la peur et le silence qui nourrissent l'intimidation. Il existe plusieurs pistes de solutions si vous êtes victimes d'intimidation, témoins ou, vous-mêmes, intimidateurs. N'hésitez pas à lire les informations à ce sujet sur le tableau de l'accueil.

Que la saveur de notre quotidien ait un parfum de gentillesse!

Miréille Lauzon

Bye bye bonhomme hiver!

Tu nous a procuré beaucoup de plaisir en nous donnant de la neige en abondance cet hiver. Merci pour tes bonnets, mais... maintenant que les pluies d'avril s'appêtent à dévorer les restes de neige qui recouvrent encore le sol et que les bikinis sont de retour chez Costco, il ne reste qu'à observer notre premier vol d'outardes pour enfin... sortir nos vélos. Une nouvelle saison nous attend impatiemment afin de rire et chanter avec nous le retour d'une verdure nouvelle.

**Ce sera le départ d'une nouvelle saison de vélo-13;
celle-ci débutera le mardi 18 avril
et se terminera le 09 novembre.**

- Des départs tous les mardis par alternance vers St-Jérôme et un autre endroit dans notre région
- Départs tous les jeudis selon des critères spécifiques à vélo-13
- Occasionnellement, des randonnées (afin d'éviter le trafic) auront lieu le samedi
- Nous planifions une randonnée de deux jours en juin : (vendredi et samedi)
- Il y aura une autre sortie de deux jours en juillet. (vendredi et samedi)
- La cerise sur le sundae aura lieu en août avec une randonnée de cinq dodos au lac St-Jean (autocar a/r de Blainville au lac St-Jean)
- Je n'oublie pas nos deux randonnées dans la région du Mont-Tremblant (octobre et ses couleurs)

Voilà une programmation qui devrait mettre l'eau à la bouche de plusieurs d'entre vous!

ALLONS JOUER DEHORS!

Denis Couturier



LE GOÛT D'UN PAYS



*Je veux partager avec vous le bonheur et la fierté que j'ai ressentis lors du visionnement du film **le goût d'un pays** de Francis Legault. Ce film met en vedette Gilles Vigneault et Fred Pellerin (qui pourrait dit-on être le dauphin, le fils spirituel de celui-ci). Ils partagent des tranches de leur vie respective et philosophent. C'est un film d'une grande beauté: les images, les échanges et les gens. Toutes ces images et ces dialogues ont mûri en moi et je vous transmets ce qui en est ressorti.*

À l'aube, dans l'érablière endormie,
j'écoute le silence apaisant,
je ressens la paix, le calme enveloppant
et j'apprécie le bonheur de la solitude.
En symbiose avec la lente montée du soleil,
l'érablière se réveille doucement.
Je tends l'oreille et je perçois un léger murmure.
J'écoute, une douce musique s'amorce lentement une goutte à la fois.
Sous la force du soleil, l'érablière se réchauffe tranquillement
et j'observe le lent crescendo qui monte goutte à goutte.
Et, sous la lumière éblouissante, l'érablière explose.
C'est l'apothéose.
Je souris et je me réjouis de cette symphonie.
L'érablière chante.
Le Québec s'enchanté.



Cette sève qui coule c'est notre sève, unique et particulière, partie intégrante de notre terre. Cette sève qui est notre richesse, on la cueille, et sous l'œil attentif et averti du sucrier, elle mijote, elle bout, elle écume. Comme dans l'érablière, dans la cabane "le temps suspend son vol", mais, à force de travail, de patience, de persévérance, de doigté et de tact, arrive le moment tant attendu, de la récolte de **"l'or blond"**. Le sucrier, souvent repu, quelques fois joyeux, mais toujours animé d'un sentiment de satisfaction apprécie le résultat. Cet or blond, on en raffole, on le déguste avec les parents, les amis et avec le monde entier car on veut perpétuer et faire découvrir **le goût d'un pays**.

Yvette Chaput

N.B. Mes grands-parents d'ailleurs appelaient le pain de sucre, « du sucre du pays ».

Recette



Fondant à l'érable (2 douzaines de carrés)

Ingrédients :

2 tasses de sirop d'érable (500 ml)
 ¾ de tasse de crème 35% (180 ml)
 2 c. soupe de beurre (30 ml)

Marche à suivre:

1. Mettre tous les ingrédients dans une casserole et porter à ébullition.
2. Laisser bouillir jusqu'à ce qu'une petite cuillerée du mélange versée dans un verre d'eau forme une boule molle.
3. Laisser refroidir sans remuer, puis battre jusqu'à ce que le mélange soit crémeux.
4. Verser dans un plat carré de 9 pouces de côté.
5. Couper en carrés avant que le mélange ne soit complètement figé.

Lucien Laroche

P.S. Suite à la conférence « Cuisinons le sirop d'érable », M. Laroche partage avec nous une de ses recettes.

Les verrues vulgaires

Une verrue est une infection virale caractérisée par une petite excroissance de la peau causée par l'un des 100 types connus du virus du papillome humain (VPH). La plupart du temps elles disparaissent spontanément. Comme il s'agit d'un virus contagieux, on peut attraper une verrue après avoir touché un objet ayant été en contact avec une verrue d'une autre personne. Les verrues sont généralement indolores, à l'exception des verrues plantaires.

Traitement

1- Médicaments en vente libre : Les produits à base d'acide salicylique à des concentrations variant entre 10-25% sont offerts sans ordonnance et peuvent être utilisés à la maison. Compte tenu de leur efficacité et de leur sûreté d'emploi, on considère qu'il s'agit du traitement contre les verrues à privilégier. La durée du traitement varie de 2 à 3 mois.

2- Traitement par le froid (cryothérapie) : La cryothérapie est le traitement le plus utilisé par les médecins. Ce procédé qui a recours au froid est sécuritaire et souvent utilisé pour les verrues plantaires. Par contre, il faut parfois plusieurs séances de traitement à intervalles mensuels pour éliminer définitivement les verrues, surtout lorsqu'elles sont grosses.

Certains traitements cryogéniques offerts sans ordonnance permettent de traiter les verrues sur les mains et les pieds à la maison.

3- Il existe aussi certains médicaments d'ordonnance ainsi que la chirurgie.

Prévention

- Évitez de marcher pieds nus sur les sols chauds et humides surtout dans les vestiaires.
- Évitez d'irriter la plante de vos pieds. Les verrues apparaissent plus facilement sur la peau écorchée ou fendillée.

Pour empêcher les verrues de se propager :

- Couvrez-les d'un pansement ou d'un ruban athlétique.
- Ne vous rongez pas les ongles ni les cuticules; vous pourriez transmettre les verrues d'un doigt à l'autre.
- Évitez d'arracher ou de gratter vos verrues.

Toujours consulter un médecin

- Si vous avez plus de 60 ans et n'avez jamais eu de verrue auparavant.
- Si vos verrues sont douloureuses au point de vous empêcher de marcher, ou si elles piquent, brûlent ou saignent.
- Si vous présentez des signes d'infection bactérienne.
- Si vous souffrez de diabète.
- Si les produits sans ordonnance administrés à la maison n'apportent pas de résultats après 2 ou 3 mois de traitement.

Bon printemps !!

Julie Turgeon
 Pharmacienne

Ma capacité de dire non...



Le 23 janvier dernier, 15 membres du Centre 50+ Blainville participaient à la Causette matinale animée par Valérie Fradet. Le thème du jour était : ma capacité de dire non.

Une discussion, sérieuse mais dans le plaisir, a fait ressortir différentes situations rencontrées face à cette problématique et des pistes de solutions. « Pourquoi je dis oui quand dans moi ça dit non ? ». Selon nous ce problème relève souvent de besoins tels : le besoin d'être aimé, de me sentir indispensable, d'être valorisé, de répondre à l'image que l'autre se fait de moi ; ainsi combien de parents sont incapables de dire non à leurs rejetons et de grands-parents à leurs si mignons petits-enfants. Il peut également découler de craintes telles : craintes de créer des conflits, d'être rejeté, de perdre mon emploi si je refuse une sur-tâche; ou aussi provenir de difficultés personnelles : difficulté à écouter mes besoins, à me poser la question : « Ça me tente ou non ? » Ou encore dire oui quand je doute, dire oui sans en avoir vraiment le goût car mon éducation chrétienne m'a appris à toujours répondre oui aux demandes.

Apprendre à dire non, c'est possible. La première personne à qui dire non, c'est à moi-même, quand je penche vers le oui sans motifs valables. Apprendre à dire non, sans dire non : «Je vais y penser», peut être une stratégie utile qui permet de prendre du recul. Je m'assure de bien comprendre la demande, ce qui me permet de choisir ma réponse. Si je dis non, j'explique le pourquoi. Avec le temps qui passe, je me pose plus souvent cette question : ma réponse est-ce un vrai oui ou un vrai non? Voilà un des bénéfices de vieillir!!!!

Grâce à l'implication personnelle de tous et toutes nous en venons à cette conclusion : dire non peut être positif. Dire non, c'est choisir de se dire oui, de respecter ses choix, ses valeurs. Dire non pour les bonnes raisons renforce l'estime de soi et améliore le bien-être global. Cet échange sur ma capacité de dire non est une amorce de réflexion personnelle. Maintenant, à chacun de trouver ses moyens de dire oui ou non.

Nicole Bourdages

Déjà 10 ans que le Centre s'implique annuellement avec Héma-Québec Collecte de sang - 2008



L'accueil des donneurs en 2008



Lors de notre première collecte, M. Jean Sigouin, alors président du Centre 50+ Blainville, participe activement au précieux don de vie...



Suzanne s'implique depuis 2008

Le 4 janvier 2017, votre Centre collaborait pour une dixième année consécutive à une collecte de sang organisée par Héma Québec.

C'est toujours dans la joie que se passe l'événement et plusieurs de nos membres y participent depuis les débuts. Cette année, alors que nous étions en bonne voie d'atteindre notre objectif de 120 donneurs, Dame Nature et Hydro-Québec nous ont joué un vilain tour en nous plongeant dans le noir dès 16 h 30. Les membres de l'équipe présente, qui devaient en principe accueillir et accompagner les donneurs jusqu'à 19 h 30, ont patienté dans la pénombre jusqu'à 17 h 30.

J'aimerais mentionner la généreuse collaboration de Benny&Co de Blainville, qui depuis les débuts, offre un repas de poulet à chacun des bénévoles qui participent à la collecte à l'heure du souper. Grâce à cette belle initiative, ces derniers sont donc retournés dans leurs demeures, aussi privées d'électricité, avec un repas chaud. On se donne rendez-vous début janvier prochain en souhaitant que la météo ne nous joue pas de tours.

Suzanne Blackburn

Collecte de sang - 2017



Mme Fanny Bellemare de Héma-Québec s'entretient avec M. David Lévesque responsable de la promotion locale et Yves Perras responsable de nos bénévoles.



Mme Julie Turgeon, pharmacienne, coprésidente et également donneuse en compagnie de David.



Un des coprésidents d'honneur et également vice-président du Centre semble fier de faire partie des donneurs.

Journée plein-air hivernale

« **IL ÉTAIT UNE FOIS DE GENS HEUREUX** ». Voilà l'expression qui m'est venue en tête, au lendemain de cette sortie organisée pour les membres du Centre 50+Blainville!

En cette magnifique journée du 9 février dernier, quel bonheur de voir tous les participants échanger entre eux durant les différentes activités, avec la bonne humeur contagieuse de tous et chacun ! La « participante » s'étant le plus distinguée lors de cet événement plein air est sans nul doute la météo, qui nous a réservé l'une de ses plus belles journées cet hiver, dans le décor enchanteur qu'est le Domaine Vert.

Les membres ont pu participer à toutes les activités planifiées, à l'exception d'une seule; en effet, la salle réservée du chalet est demeurée déserte tout au long de la journée, alors que tous ont préféré s'amuser à l'extérieur. Vous conviendrez que nous sommes parfaitement heureux de la tournure des événements ! Au final, près de 60 personnes se sont jointes à nous pour profiter du beau temps.

Bien évidemment, l'organisation d'une telle journée nécessite beaucoup de temps et de ressources. J'aimerais profiter de cette tribune pour remercier le conseil d'administration du Centre, qui a approuvé et a défrayé tous les coûts reliés à cette activité. Au nom de tous les participants, je tiens également à remercier sincèrement tous les bénévoles qui, par leur implication, ont contribué à faire de cette journée un franc succès.

Suite à cette activité, nous sommes très heureux de conclure que les membres du Centre sont des gens actifs et qui aiment avoir du plaisir ! Il nous fera ainsi grand plaisir de vous offrir à nouveau une telle journée en 2018 ; c'est un rendez-vous!

Votre « G.Q » préféré... David Lévesque



Les organisateurs et les bénévoles

Activité annuelle au Domaine Vert



Après le lunch, les participants se rassemblent pour la traditionnelle photo de groupe



Les joyeux cuistots s'en donnent à «cœur joie»



De nombreuses pistes font le bonheur des randonneurs et des raquetteurs



De tout pour tous les goûts !

À mettre à votre agenda

MARS

Samedi 18 à 10h30

Pratique de Tai-Chi Chuan (pour tous)

AVRIL

Lundi 10 à 13h30

Conférence: Nouveau rôle du pharmacien

Mercredi 12 à 11h30

Dîner mensuel

Lieu: au Centre

Vendredi 14 et lundi 17

Congé de Pâques: le Centre est FERMÉ

Samedi 15 à 10h30

Pratique de Tai-Chi Chuan (pour tous)

Du 23 au 29

Semaine de l'action bénévole

Lundi 24 à 9h

Déjeuner annuel des bénévoles

Lieu: Cocomania

MAI

Du 1er au 5

Semaine des tournois

Lundi 22

Congé férié: le Centre est fermé

Mercredi 24 à 11h

Pique-nique annuel

Lieu: Parc équestre de Blainville



Ramez Ayoub
Député fédéral,
Thérèse-De Blainville
201, boul. Curé-Labelle, suite 401
Sainte-Thérèse (Québec) J7E 2X6
450 965-1186
ramez.ayoub@parl.gc.ca

Facebook: @ramezayoub
Twitter: @ramezayoub

ESPACE DENTAIRE
Spécialistes en Prothodontie

Dr Eric Dufresne, D.M.D., C.D.E., F.R.C.P.C.
PROTHÉDONTE

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

Mario Laframboise
Député de Blainville

369, boul. Adolphe-Charleau, bur. 211
Bois-des-Filion QC J8Z 1H1
Tél. 450 330-8086

Mario.Laframboise.BLA@assnat.qc.ca
www.fb.com/Mario.Laframboise.Coalition

Blainville inspirante

Richard Perreault
Maire de Blainville

www.blainville.ca

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

COCOMANIA
Restaurant
Déjeuner - Dîner

450-818-2223

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

PHARMAPRIX

Julie Turgeon
Pharmacienne propriétaire

1113, du Curé Labelle
Blainville, QC
J7C 2M2

Tél. : 450 420-5831
Télex. : 450 420-5835
tsh@b700pharmaprix.ca
www.pharmaprix.ca

ASSEMBLÉE NATIONALE QUÉBEC

Hôtel du Parlement
1045, rue des Parlementaires
Bureau 143
Québec (Québec) G1A 1A4
Tél. : 418 644-0950 | Téléc. : 418 643-0337

Bureau de circonscription
204, boulevard du Curé-Labelle, Bureau 209
Sainte-Thérèse (Québec) J7E 2V7
Tél. : 450 430-7890 | Téléc. : 450 430-6847
claudesarprenant.groulx@assnat.qc.ca

Claude Sarprenant
Député de Groulx

Voyages transat

Lilly Bourque
Conseillère en voyages
lily.bourque@transat.com
www.voyagestransat.com/atl

2025, boul. de l'Amateur, local LUG9
JVA (Québec) H7L 1C8
tél. 450 586-0011 poste 2226
telecooperat. 450 586-0227