

L'AMBLANCE



Emerveillement

Centre
50 +
Blainville

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*

IGA Extra Famille Girard

Café Dépôt Blainville

La Papeterie Blainville

Benny & Co. de Blainville

Groupe Domco

Sommaire:

Mot du président	p. 3	Conseil de la pharmacienne	p. 7
Édito de la rédactrice	p. 3	Implication dans la communauté	p. 8
Ainés actifs et impliqués	p. 4	Tournoi de scrabble	p. 9
Portrait de Lise Plasse-Sigouin	p. 5	Activités de fin d'année	p. 10
Notre thème : L'émerveillement	p. 6	Photos des activités	p. 11
Recette: Salade de quinoa	p. 7	A mettre à notre agenda	p. 12



Bientôt 10 ans

Le 1^{er} septembre 2004, l'équipe des Fondateurs invitait le public à participer à une soirée d'information sur un organisme naissant qui porterait le nom de **Centre 50 + Blainville**. Un bon nombre de personnes s'y sont présentées. Après avoir reçu des explications sur les cours et activités offerts pour une 1^{ère} saison, une quarantaine de personnes ont adhéré le soir même.

Depuis ce temps, le Centre a progressé et a entrepris en septembre 2013 sa 10^e année d'existence. En vue de préparer divers événements pour souligner en 2014 notre 10^e anniversaire, le conseil d'administration a mis en place un comité organisateur. Pour informer les membres, le comité a décidé de tenir une Chronique du 10^e dans toutes les parutions de l'Ambiance d'ici septembre 2014.

Nous profitons donc de cette première chronique pour annoncer la publication d'un beau calendrier-souvenir 2004 – 2014 qui sera remis lors de la fête de Noël le mercredi 11 décembre prochain.

Bientôt 10 ans, ayons le cœur en fête!

Le comité organisateur du 10^e par Jean Sigouin

Rédactrice

Betty Dufour

Comité / journal

Yvette Chaput,
Bernard Duchaine,
Betty Dufour

Collaborateurs - octobre 2013

Suzanne Blackburn,
Nicole Bourdages,
Nicole Cardinal,
Yvette Chaput,
Julien Lacombe,
David Lévesque,
Yves Perras,
Jean Sigouin,
René Thibault,
Julie Turgeon

Correction et révision de textes

Madeleine Borduas
Jean Sigouin

Crédits photos

Marcel Fortin
Yvette Chaput
David Lévesque

Mise en page

Bernard Duchaine

Conception graphique - Déc. 2010

Suzanne Blackburn

Edition

Le Centre 50+Blainville
1001 chemin du Plan-Bouchard,
C.P. 19
Blainville, (Québec) J7C 4N4
Téléphone : 450-435-1708
Télécopieur : 450-435-3003

Nos locaux sont situés au

1015-A Curé Labelle
Blainville, Québec

Courriel

centre50plusblainville@videotron.ca

Site Internet

www.centre50plusblainville.qc.ca

Imprimeur

Groupe Domco

Dépôt légal

Bibliothèque et Archives
nationales du
Québec

Le mot du président

Bon retour

J'espère que vous avez profité de la saison estivale malgré les variances de température.

Il est maintenant temps de nous souhaiter un bon retour au Centre pour la saison 2013 / 2014.

Lors de la période d'inscription préliminaire et des journées portes ouvertes, 378 personnes se sont inscrites à 619 cours ou activités. De plus, nous avons accueilli 79 nouveaux membres.

Au nom des membres du Conseil d'Administration et en mon nom personnel, je tiens à remercier tous les bénévoles qui ont contribué au succès de cet événement, autant pour l'épluchette de blé d'inde que pour les inscriptions.

Je tiens à remercier également Lise Plasse et Jean Sigouin pour leur excellent travail dans la préparation du programme automnal 2013.

Passez une belle saison et au plaisir de vous croiser à l'une ou l'autre de nos activités cet automne.

René Thibault

Président



Édito

La saison 2013-2014 sera des plus occupée et 'électrisante' à souhait! Eh oui, puisque 2014 sera l'année du 10ième anniversaire du Centre. A cet effet, un comité a été formé; celui-ci mettra sur pied plusieurs activités reliées spécifiquement à cet anniversaire.

Notre Centre a de plus été choisi pour coordonner le programme « Nouveaux horizons pour les aînés », qui s'échelonne, lui aussi, sur douze mois; Suzanne Blackburn et Nicole Bourdages nous tiendront informés (voir texte à la page 8).

Donc 'attachez vos tuques' on aura de quoi se divertir, et la chance de participer aussi activement à l'intérieur de ces deux programmes. Afin de bénéficier au maximum de ces deux événements cette année, l'équipe du Journal l'Ambiance soulignera, de façon toute particulière à la page 12 – « *A mettre à votre agenda* », tout ce qui sera relié directement à ces programmes respectifs.

Bonne saison!

Betty Dufour

Rédactrice



Aînés actifs et impliqués

Les conférences

Mardi 15 octobre 2013, 13h30 à 15h30 :

Nous aurons le plaisir de recevoir le **Dr Robert Béliveau**, reconnu pour ses ateliers et conférences sur **la gestion du stress**. Plusieurs parmi ceux qui ont eu le privilège de l'entendre, lors du Salon des aînés 2011 à Blainville, ont exprimé le désir de l'entendre à nouveau. C'est la raison pour laquelle nous avons fait appel à lui. Il nous offrira donc une conférence intitulée :

Le Défi de Vivre Mieux tout au long de sa vie

Un sujet incontournable quand on est conscient que les années qui passent amènent nécessairement des changements dans nos vies et que nous désirons être le mieux équipés possible pour les vivre à cent pour cent.



Mardi 19 novembre 2013 à 13h30 :

Notre conférencier sera **M. Germain Duclos**, psycho-éducateur, orthopédagogue, conférencier de renom et auteur de nombreux ouvrages traitant du développement de l'enfant et de l'estime de soi. Aujourd'hui à la retraite, il s'intéresse aussi à la nécessité d'avoir une bonne estime de soi pour bien profiter de notre retraite. Il nous entretiendra de :

L'estime de soi, condition essentielle au « bien vivre »

Un autre sujet incontournable pour toute personne consciente que *l'estime de soi est un passeport pour la vie* quel que soit notre âge.



Ces conférences gratuites sont offertes à toute la population des Basses-Laurentides.

Lieu : 1015-A boulevard du Curé-Labelle, salle 2.

Pour vous inscrire, vous n'avez qu'à donner votre nom à l'accueil du Centre 50+ Blainville.



Les Jassettes matinales, autour d'un bon déjeuner, vous intéressent?

Vérifiez le babillard à l'accueil du Centre.

« *Aînés actifs et impliqués* » est un projet du Centre 50+ Blainville financé par le Programme Nouveaux Horizons pour les aînés.

Avis de décès de Jean-Paul Vézina

Nous sommes tellement tristes de ton départ subit, mais nous gardons de toi un souvenir merveilleux : tes yeux rieurs, ton sourire communicatif, ta curiosité, ton énergie et ta joie de vivre. C'est pour quoi nous garderons en nous ce bonheur dont tu faisais preuve.

Tes compagnes et compagnons de la chorale

Portrait de Madame Lise Plasse

Constance et fiabilité... sont les qualités qui me frappent en constatant le cheminement de Lise Plasse-Sigouin.

Lise est née à Montréal sur le Plateau Mont-Royal; elle est l'aînée d'une famille de 4 enfants. Sa famille s'est beaucoup déplacée : elle a donc vécu à Sainte-Anne-des-Plaines, Pont-Viau, Laval-des-Rapides puis, de retour à Montréal dans les années 60.

C'est en 1968, à la Saint-Valentin, qu'elle rencontre Jean Sigouin qui enseigne alors au Collège Grasset de Montréal; ils convolent en juste noces en 1969. C'est en 1972 qu'ils choisissent de s'installer à Blainville pour élever leur famille; ils y demeureront durant 34 ans. Ce n'est qu'après avoir pris leur retraite qu'ils se retirent à Prévost.

Lise et Jean sont les parents de deux enfants – une fille et un garçon – et grands-parents de deux garçons qui font leur plus grande joie.

Sa carrière : Lise a fait ses études en secrétariat et s'y est adonnée sérieusement; elle en fait une carrière qui dure 40 ans. Elle travaille durant 10 ans au privé, puis 10 ans à la clinique médicale de Ste-Thérèse et les dernières 20 années avec le CLSC. Elle prend sa retraite en 1997.

Le bénévolat : toujours présent dans la vie de Lise
-10 ans impliquée comme parent dans le Scoutisme (pour les deux enfants)

- elle a siégé sur tous les comités d'écoles tant au primaire qu'au secondaire pour suivre ses enfants
- elle siège aussi depuis plus de 15 ans comme trésorière sur le Conseil d'administration de la Fondation Le Sentier de l'Entraide à Ste-Thérèse
- depuis 8 ans, secrétaire au Centre 50+Blainville.

Les voyages : Lise allait à New-York chaque année à l'Action de Grâce avec ses amies; expérience qu'elle a fait partager à Jean durant leur voyage de noces, en route pour les Bermudes. Ils ont fait beaucoup de camping (trois mois dans l'Ouest canadien), le Québec et l'Est du Canada avec les enfants. Puis à travers le monde, ils ont visité : le Mexique, la République Dominicaine, la Floride, la France, la Suisse, l'Autriche, l'Italie, la Belgique et la Grèce.

La lecture: Lise est une grande lectrice qui a su se convertir à la lecture électronique.



Au Centre 50+Blainville, Lise seconde Jean à la programmation annuelle des activités, ce qui représente une immense somme de travail; on la voit, la plupart du temps devant son ordinateur au Centre. Toujours bienveillante et de bonne humeur, c'est la Lise que nous connaissons au Centre; je voulais vous la faire connaître un peu mieux...

Nous te saluons bien bas Lise, et, au nom de tous,

Merci, pour tout ce que tu apportes au Centre.

Betty Dufour

ÉMERVEILLEMENT... ÉMERVEILLEMENT...

Pour moi, cet été en fut un d'émerveillement.

Je me suis émerveillée, au déjeuner et au souper, de la lumière du soleil qui s'épanche sur les fleurs et les feuilles. Elle ravive leurs couleurs, les jaunes éblouissent, les oranges et les rouges éclatent et les verts attendrissent.

Je me suis émerveillée de l'abondance et de la beauté des champs de lavande à perte de vue, de ce mauve qui explose, du travail de ces passionnés et de leur ténacité. J'ai eu la même sensation en marchant dans la bleuetière en admirant les plants qui ploient sous le poids des bleuets regroupés en merveilleuses grappes.

Mais, avec les Mosaïcultures de Montréal, je me suis émerveillée du génie créatif de l'homme, de son travail, de sa patience et de sa minutie. Dans le cadre enchanteur du Jardin Botanique, j'avance éblouie, fascinée par tant de beauté et de majesté.

Je suis impressionnée par tous ces chefs-d'œuvre. Chacun a son histoire (légendaire ou vraie). Une histoire toujours reliée à l'environnement pour nous sensibiliser à la préservation de la nature mais aussi pour nous rappeler le rôle souvent destructeur de l'homme face à elle.

Je veux partager avec vous mes coups de coeur :

L'Arbre aux Oiseaux (page couverture) pour sa symbolique, son emplacement

Les Esprits de la Forêt pour l'atmosphère créée autour des pièces (sous-bois, musique)

La Terre Mère imposante, fascinante

Une histoire vraie (La fille aux grues) émouvante

L'Homme qui plantait des arbres pour son réalisme

Et vous? Quels ont été vos coups de cœur? (si vous les avez visités),
... ou vos coups d'émerveillement de l'été ?

Bonne rentrée!

Y vette Chaput



Recette

Salade de Quinoa



INGRÉDIENTS :

- 125 ml de quinoa
- 250 ml de bouillon de légumes ou de poulet
- 50 g de carotte coupée en petits dés
- ¼ poivron rouge ou vert en petits dés
- 1 oignon vert coupé finement
ou oignon rouge (¼)
- 15 ml de coriandre ou de menthe hachée
- 20 ml de soya
- 15 ml huile de canola ou olive
- 1 gousse ail hachée
- 2 ml de sauce piquante (genre tabasco)

Rincer le quinoa à l'eau froide et bien égoutter.
Faire bouillir le bouillon et ajouter le quinoa, remuer, couvrir et mijoter à feu doux environ 20 minutes, jusqu'à ce que liquide soit absorbé.
Retirer du feu et laisser reposer environ 5 minutes avec une fourchette, dégager les grains de quinoa et le placer dans un bol à mélanger. Laisser refroidir.

Ajouter les légumes, assaisonner.
Ajouter les herbes et bien mélanger.

Bon appétit !

***N.B.** Cette recette fait partie des plats que Julien présentait lors de ses cours de cuisine. Veuillez de plus noter qu'il nous a été donné de goûter à cette succulente salade de quinoa, à deux reprises, alors que Micheline Turcotte nous l'a préparée pour nos pique-niques annuels.*

L'arthrite

Souffrez-vous de douleurs chroniques? ...
L'arthrite pourrait en être la cause...

Au Canada, on estime qu'environ une personne sur six, soit près de 4 millions de personnes de plus de 15 ans, souffre d'une forme d'arthrite ou d'une affection connexe. En règle générale, les femmes sont davantage à risque et ce dernier augmente avec l'âge. L'arthrite signifie "inflammation des articulations" et se présente sous différentes formes. Les plus courantes sont l'arthrose et la polyarthrite rhumatoïde. Malgré quelques similitudes entre les deux, il existe plusieurs différences aussi entre ces affections. L'arthrose est associée au vieillissement ou à une blessure. L'arthrite rhumatoïde, quant à elle, est un trouble du système immunitaire qui s'attaque aux tissus sains de votre organisme et peut survenir à tous les âges. L'arthrose touche souvent une articulation en particulier (une hanche, un genou) tandis que l'arthrite rhumatoïde a tendance à affecter des articulations symétriques (jointures des 2 mains) ce qui provoque une douleur et une enflure dites symétriques.

Si vous remarquez l'apparition de symptômes comme la raideur, la douleur, l'enflure, le rougissement et une sensation de chaleur au niveau des articulations, il est important de consulter votre médecin afin qu'il évalue ces symptômes et pose un diagnostic précis. Il existe des traitements pour soulager vos douleurs selon le type d'arthrite. L'acétaminophène peut aider dans les cas d'arthrose ainsi que plusieurs autres antidouleurs sur ordonnance. Les traitements pour l'arthrite rhumatoïde diffèrent selon le degré de la maladie. On retrouve divers anti-inflammatoires, des corticostéroïdes et aussi des modificateurs de la maladie qui peuvent préserver la santé des articulations. Il existe aussi des médicaments biologiques qui bloquent certaines fonctions du système immunitaire à la source de l'inflammation.

Vos habitudes de vie peuvent vous aider...Soyez actifs!

Une alimentation riche en calcium, vitamine D et oméga-3 peut contribuer à la santé des os et réduire une partie de l'inflammation. L'exercice physique modéré comme la natation, le cyclisme et la marche peuvent aider à augmenter et maintenir la force musculaire et ainsi mieux protéger et soutenir vos articulations. Maintenir un poids santé réduit le stress supplémentaire sur vos articulations portantes comme celles du genou et de la hanche ce qui préviendrait aussi les risques de souffrir d'arthrite.

Bon automne!!

par: **Julie Turgeon**
Pharmacienne propriétaire

Un maître qui transmet son savoir

Existe-il un meilleur moyen d'apprendre que de développer ses habiletés sous la supervision d'un professionnel ayant plus de 30 ans d'expérience dans son domaine? Poser la question, c'est y répondre. C'est un privilège qui fut accordé à douze jeunes adolescents membres de la Zone, le complexe de loisirs jeunesse de la ville de Blainville.

Dans le cadre d'une série d'activités intergénérationnelles, ils furent invités à prendre part à 4 ateliers de cuisine en compagnie d'un membre du Centre 50+ Blainville, M. Julien Lacombe, qui, durant plus de trois décennies a enseigné les subtilités de la profession de cuisinier à l'institut d'hôtellerie du Québec. À l'intérieur de chacune des séances, les apprentis cuisiniers concoctèrent un repas en plusieurs services, grâce aux conseils et astuces qui leurs étaient donnés par le Chef lui-même.



Il faut avoir vu les jeunes à l'œuvre et leur sourire qui témoignait de leur satisfaction pour comprendre à quel point le projet fut un franc succès. Non seulement l'activité fut-elle bénéfique pour les apprentis qui purent élargir leur bagage de connaissances, mais elle le fut également tout autant pour les familles de ces jeunes cuistots en herbe. En effet, toute la semaine durant, elles purent se régaler de plats qui étaient ramenés à la maison tous les soirs, tel que des rouleaux de dinde farcis aux épices, des souvlakis de porc à saueur barbecue en passant par différents types de salades toutes aussi colorées les unes que les autres.

Il est tout à fait légitime d'envier un peu ces jeunes qui ont participé à ces séances d'activités culinaires. Cela étant dit, si désormais vous sentez s'accroître en vous le désir de participer à de telles expériences, rappelez-vous qu'il n'est jamais trop tard pour s'inscrire à l'institut d'hôtellerie du Québec!

Julien Lacombe et David Lévesque



Au cours de chacune de ces séances, M. Lacombe put compter sur la collaboration de David Lévesque, également membre du Centre, ce qui contribua au bon déroulement de l'activité. Dans le feu de l'action, de la théorie fut également transmise aux élèves, afin de les sensibiliser aux bienfaits d'une alimentation saine et variée.

Tournoi de Scrabble

Le 29 avril avait lieu la troisième édition du Tournoi de Scrabble. Devant le succès remporté l'année dernière, je m'étais fixé comme objectif de faire plus et mieux afin que cette journée soit mémorable.

Ayant pris soin de préparer la salle la veille, j'ai pu procéder à l'accueil et l'enregistrement des quelques vingt participants, tout en savourant le mimosa et les 'timbits' qu'avait apporté Suzanne Blackburn, au son d'une musique d'ambiance. Tous furent impressionnés par la décoration et les cadeaux surprise étalés sur la table.



Les tables étant attribuées au hasard par la pige d'un papier identifiant diverses espèces de papillons, que j'avais retenu comme thème afin de rappeler l'arrivée du printemps, tous ont regagné leur place et le jeu s'est mis en branle. À la suggestion d'un participant, nous avons comptabilisé tous les scrabbles réussis par les joueurs et le résultat en a surpris plus d'un.

Reprise des activités suite au repas, l'assignation des tables s'effectuait cette fois en pigeant un sous-verre identifiant divers types de café, confectionnés par Madame Monique Léonard. René Thibault, notre président, viendra ensuite procéder au tirage des prix de présence offerts conjointement par le Centre et la pharmacie Pharmaprix de Blainville.

Chaque participant s'est ensuite vu remettre une enveloppe personnalisée contenant un superbe signet confectionné par Madame Rita Guesry.

Je tiens à remercier tous ceux et celles qui ont participé à cette journée. Le taux de participation hebdomadaire est passé de 11 en 2010 à 19 en 2013. Je puis sans crainte dire mission accomplie suite à l'objectif que je m'étais fixé.

À compter de cette automne, Francine Desmeules a bien voulu prendre la relève à titre de responsable du groupe de Scrabble. Bonne chance Francine!

Nicole Cardinal

Rappel Un geste généreux

Je ramasse des attaches de pain et goupilles, pour une jeune fille de 12 ans, qui a des problèmes de santé. Avec les sous obtenus, cette dernière peut s'offrir des jeux spécialisés et aussi des traitements hyperbares pour l'aider dans son cheminement.

Un geste gratuit, généreux et qui rapporte beaucoup à celui qui le reçoit.

Un contenant est mis à votre disposition au Centre.

Nicole Cardinal

Oye! Oye! Les cyclistes! Grand merci à la ville de Blainville!

Nous avons maintenant, depuis cet automne, des supports à vélos installés pour vous tout près de la bâtisse. Il y a de la place pour 14 vélos. Ils sont à nous, ils sont pour vous. Bienvenue!

LE PIQUE-NIQUE ANNUEL

Par une journée fraîche et pluvieuse se tenait cette année notre pique-nique annuel. Le mauvais temps n'a pas troublé outre mesure nos réjouissances et la réunion annuelle, toujours populaire s'est déroulée avec humour et entrain.

Jean Sigouin, lors de son mot de bienvenue, nous a fait quelque peu rigoler en disant que « René, notre président, s'était trouvé 153 invités pour souligner son anniversaire ».

Toujours fidèle au poste, l'équipe d'Yves Perras faisait griller hamburgers et hot dogs, accompagnés des délicieuses salades de l'équipe de Micheline Turcotte.

Denis Couturier avait prévu pour l'occasion l'arrivée des cyclistes avec flûtes et trompettes » mais l'activité tomba à l'eau.....tout comme le dernier cours de Tai-Chi prévu dans ce cadre enchanteur du Parc Équestre. Heureusement, nous avons eu droit à une compensation : une démonstration de Zumba...par les professeurs et leurs élèves.

Yvette Chaput

TOURNOI DE GOLF

Le Centre 50+Blainville tenait son tournoi de golf annuel en juin dernier au Club Mirabel. La température est toujours préoccupante lors d'une telle activité.... Et de fait, nous avons reçu quelques gouttes vers la fin de la journée. Cependant, les derniers joueurs ont pu terminer quand même leur parcours.

Plus de 60 golfeurs se sont présentés et ont vraiment apprécié l'atmosphère qui caractérise ce genre d'évènement.

Au souper, notre Président René Thibault a remis un certificat encadré à notre 1000e membre, Konstadinos Zaharakis.

Tout au long du souper, des prix, représentant des commandites locales, ont été attribués par un tirage. Nous vous convions donc à l'an prochain.

Yves Perras

Membre du comité organisateur

JOURNÉES PORTES-OUVERTES

C'est dans une atmosphère festive et remplie d'effervescence que plusieurs bénévoles s'activaient à accueillir les membres et les nouveaux et à remplir avec eux leur inscription aux différents cours et activités.

Comme à l'habitude, les professeurs étaient disponibles pour fournir des informations supplémentaires.

Yvette Chaput

P.S. Pour ces trois activités voir les photos page 11.



Nos chefs



Micheline et son équipe



PIQUE-NIQUE ANNUEL



Le Zumba



Le 1000e membre



René remet le trophée à l'équipe gagnante



Gilles: gagnant de la toile offerte par Thérèse

TOURNOI DE GOLF



Les gais-lurons



PORTES-OUVERTES



À mettre à votre agenda



OCTOBRE

Mardi 15 à 13h30

PNHA **Conférence: La gestion du stress chez les aînés**
par le Dr Robert Béliveau

Lundi 21 à 8h30

PNHA **Jasette matinale : Implication sociale par l'action bénévole**
Lieu : Le Friand'Oeuf, 1340 boul. Labelle, Blainville
Inscription au Centre: \$10 (incluant déjeuner, taxes, pourboire)

Mardi 22 de 9h30 à 11h45

Récit voyage - La Tunisie

Samedi 26 à 10h30

Pratique de Tai-Chi Chuan

Lundi 28 à 8h30

PNHA **Jasette matinale: L'adaptation à la vie de retraité**

NOVEMBRE

Lundi 4 à 8h30

PNHA **Jasette matinale: Les nouveaux apprentissages n'appartiennent pas qu'aux ados: activer ses neurones retarde les rides?**

Lundi 4 à 13h30

ASSEMBLÉE annuelle des membres

Mercredi 13 à 11h30

Dîner mensuel des membres

Mardi 19 à 13h30

PNHA **Conférence: L'estime de soi**
par M. Germain Duclos, psycho-éducateur

Samedi 23 à 10h30

Pratique de Tai-Chi Chuan

Vendredi 29 de 13h30 à 19h30

Collecte de sang Héma-Québec

Lieu: Centre commercial Plaza Ste-Thérèse

DÉCEMBRE

Mardi 3 de 9h30 à 11h45

Récit voyage - Le Sri Lanka

Mercredi 11 à 11h30

Dîner de Noël

PNHA **Projet «Aînés actifs et impliqués» PNHA**
N.B. Si le lieu n'est pas indiqué l'activité a lieu au centre



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

Daniel Rathé
Député de Blainville

www.danielrathe.org
Tél: 450 430-8086
drathe-blai@assnat.qc.ca

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

CHARMAINE BORG
DÉPUTÉE TERREBONNE-BLAINVILLE

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

3859 MONTÉE GAGNON
TERREBONNE, QUÉBEC
J6Y 1K8

Clinique Dentaire
Dre Marie-Claude Desjardins

Dre Marie-Claude Desjardins
dentiste généraliste

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

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

PHARMAPRIX

Julie Turgeon
Pharmacienne propriétaire

1113, du Curé Labelle
Blainville, QC
J7C 2M2

Tél.: 450 420-5831
Téléc.: 450 420-5836
tph:1870@pharmaprix.ca
www.pharmaprix.ca

COCOMANIA

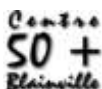
450-818-2223

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

François Cantin
Maire de Blainville

Blainville
1340 Labelle

www.ville.blainville.qc.ca



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.