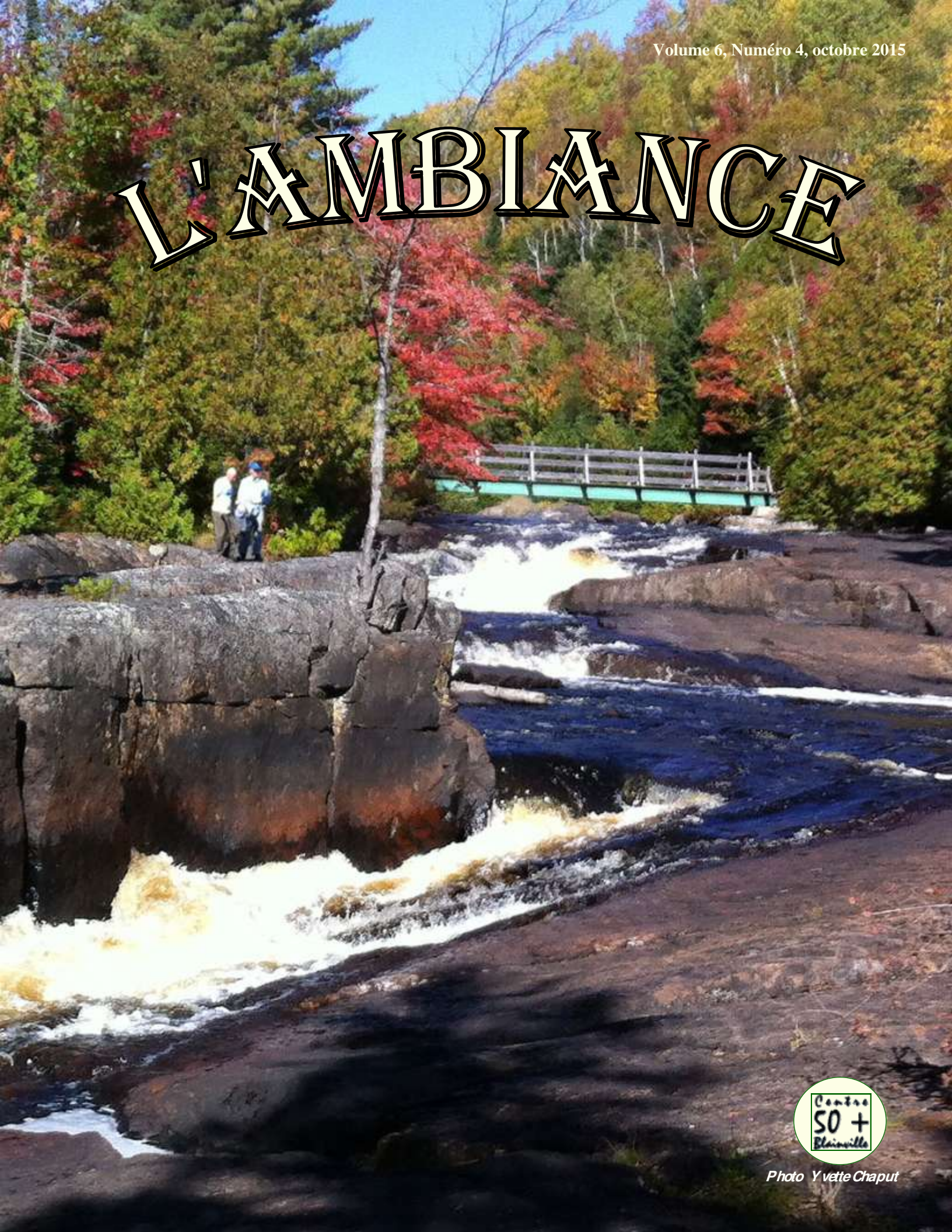


# L'AMBIANCE



## 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:

Amical souvenir	p. 2	Conseils sur la santé dentaire	p. 7
Mot de la présidente	p. 3	Après 50 ans...	p. 8
Édito de la rédactrice	p. 3	Réflexion sur le bénévolat	p. 8
Pique-nique annuel et recettes du buffet	p. 4 p. 5	Activités estivales de Vélo-13	p. 9
Notre thème: fleurir le temps	p. 6	Enclenchement de la saison	p. 10
Symptômes liés à l'Alzheimer	p. 7	Journées portes-ouvertes	p. 11
		À l'agenda	p. 12

## Amical souvenir!

Un de nos membres-fondateurs, René Sauvé, est décédé le 6 juin dernier à l'âge de 78 ans. C'est chez René et son épouse Estelle, que les travaux préliminaires à la mise en place du Centre 50+Blainville se sont déroulés dès l'année 2003. C'est aussi chez René que les premiers animateurs et animatrices ont été rencontrés.

René a toujours cru fermement à la pertinence d'un centre de services et activités pour les personnes de 50 ans et plus résidant dans les Basses-Laurentides. C'est donc avec conviction que René, notre vice-président de 2005 à 2011, s'est assuré de maintenir des liens fructueux avec les représentants de la Ville de Blainville.

Grand merci, René, pour tes nombreuses années de service et ta ténacité pour le développement du Centre 50+Blainville. Nous garderons de toi un excellent souvenir!

**Jean Sigouin**  
Président fondateur



## Le mot de la présidente

Bon retour en cette nouvelle saison automnale!

Ce fut un été des plus 'achalandé' au Centre si on considère toutes les activités qui y furent pratiquées. C'est grâce à la présence de Mireille Prince que le Centre a pu ouvrir ses portes à tous les mercredis de l'été; ce fut grandement apprécié. De plus, Mireille, avec l'aide de Suzie Vézina, a profité de la belle saison pour ventiler les rayons de notre bibliothèque; un travail de 'moine'...Merci les filles!

Tout au cour de l'été, sous l'habile direction de France Granger, les membres ont pu participer aux activités d'aérobic, d'étirements et d'entraînement en douceur.

Et que dire des randonnées planifiées du groupe Vélo 13! Même si Dame Nature a très peu collaboré les mardis, sous l'œil attentif de Denis Couturier, le groupe a souvent pu profiter d'une autre journée de vélo dans la semaine.

Encore une fois cet automne, le Centre, victime de sa popularité, affichait 'complet' pour certains cours dès la première journée 'portes-ouvertes'. Au cours de ces journées 'portes-ouvertes' plusieurs personnes sont venues nous rencontrer et, très satisfaites tant de l'accueil de nos bénévoles que des renseignements obtenus, un grand nombre de celles-ci se sont inscrites comme nouveaux membres chez-nous.

Un gros merci à notre équipe de planification de la programmation pour l'énorme travail accompli au cours de l'été en vue d'une saison exceptionnelle, ils sont : Jean Sigouin, Lise Plasse et Mireille Lauzon.

Les membres du conseil d'administration se joignent à moi pour souhaiter la bienvenue aux nouveaux membres. Au plaisir de vous rencontrer personnellement lors de l'une ou l'autre de nos activités.



### *Aline Préfontaine*



## Édito

Au retour de la saison estivale, toute l'équipe de l'Ambiance se remet à l'ouvrage afin de préparer l'édition d'octobre à temps pour le diner mensuel ce 14 octobre... et ce dîner...c'est un méchoui! WOW! Un méchoui c'est toujours gagnant!

Je suis heureuse de souligner la participation de quelques 'nouveaux' collaborateurs qui s'ajoutent à cette parution : Mireille Lauzon, coordonnatrice à la programmation, nous donne son compte-rendu de la période des inscriptions et des journées portes-ouvertes de cet automne. Jean-Philippe Rolland, un de nos membres, partage avec nous sa perception du bénévolat et Micheline Turcotte nous offre quelques-unes des recettes qui ont tant charmé nos invités lors du pique-nique annuel en juin dernier. De plus, un de nos commanditaires de la Revue, M. Éric Dufresne, prosthodontiste, a accepté de me fournir un écrit sur la santé dentaire; celui-ci s'insère à notre 'COIN SANTÉ' ce mois-ci avec le texte de Madame Julie Turgeon, pharmacienne, qui elle, ce mois-ci, nous dresse une liste des symptômes liés à l'Alzheimer.

Merci à tous... et encore une fois, bienvenue à tous ceux qui voudront participer à la prochaine édition de la Revue. Vous pouvez me faire parvenir vos textes à partir de maintenant jusqu'au début de novembre.

### *Betty Dufour*

*Rédactrice*

#### Rédactrice

Betty Dufour

#### Comité / journal

Yvette Chaput,  
Bernard Duchaine  
Betty Dufour

#### Collaborateurs

Yvette Chaput  
Denis Couturier  
Éric Dufresne  
Fleurette Ducharme  
Mireille Lauzon  
Aline Préfontaine  
Louis Philippe Roland  
Micheline Turcotte  
Julie Turgeon

#### Correction et révision de textes

Madeleine Borduas

#### Crédits photos

Marcel Fortin

#### 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

# Le pique-nique annuel au Parc Équestre



À cette occasion, Thérèse Piet avait offert une toile et l'heureux gagnant fut Bernard Duchaine.

## ...et quelques recettes du buffet

À la demande d'un grand nombre parmi vous, voici trois des recettes qui ont tant charmé nos invités lors du pique-nique en juin dernier. La salade de quinoa est issue des cours de cuisine de Julien Lacombe. Les deux autres recettes ont été préparées par Julien lui-même en cette occasion. Bon appétit!

### Salade de quinoa

#### Ingrédients : 2 portions

- 125 ml. de quinoa
- 250 ml. de bouillon de légumes ou de poulet
- 75 gr. de carotte pelée et coupée en petits dés
- ½ poivron rouge ou vert en dés
- 1 oignon vert émincé
- 30 ml. de coriandre ou menthe hachée
- 25ml. de sauce soya
- 15 ml. huile de canola ou autre
- 1 gousse d'ail hachée finement
- 2 ml. de sauce piquante



#### Méthode :

Rincer le quinoa et bien égoutter. Dans une poêle antiadhésive, rôtir en remuant pendant quelques minutes... retirer du feu. Faire bouillir le bouillon et ajouter le quinoa, remuer, couvrir et mijoter à feu doux environ 20 minutes jusqu'à ce que le liquide soit absorbé. Retirer du feu et laisser reposer 5 minutes. À la fourchette, dégager le quinoa et le placer dans un bol... laisser refroidir. Ajouter la carotte, le poivron, les oignons verts, la menthe ou la coriandre. Assaisonner et bien mélanger.

### Salade de carottes à l'estragon ou coriandre

#### Ingrédients (pour 4 portions)

- 4 carottes moyennes
- 1 oignon rouge ou espagnol moyen
- 1 orange, jus et zeste
- 3 c. soupe (50ml.) de coriandre ou d'estragon haché grossièrement
- 100 ml. d'huile de canola ou olive ou végétale
- 3 c. soupe de vinaigre de riz ou vinaigre de cidre de pomme
- 15 ml. de graines de sésame grillées
- Sel de mer (ou autre) + poivre du moulin au goût



#### Méthode :

Couper les carottes en julienne. Couper les oignons en julienne. Peler l'orange et couper le zeste en fines lanières. Presser l'orange pour le jus. Dans un poêlon, colorer les graines de sésame sans gras. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients. Vérifier les assaisonnements.

### Salade de fenouil

#### Ingrédients pour 4 portions

- 40 ml. de vinaigre de vin blanc
- 40 ml. d'huile de votre choix, olive, canola ou végétale
- 5 ml. de sucre
- 10 ml. de moutarde forte, soit Dijon ou Meaux
- 5 ml de graines de fenouil moulues
- 1 oignon espagnol ou rouge
- 1 bulbe de fenouil frais
- 25 ml. d'estragon frais haché et feuille de fenouil
- Laitue frisée de couleur



#### Méthode :

Préparer la vinaigrette. Couper le bulbe de fenouil en julienne. Couper les feuilles d'estragon et de fenouil. Couper l'oignon en fines lanières. Mettre tous les ingrédients dans un bol à mélanger. Ajouter la vinaigrette. Vérifier l'assaisonnement. Servir sur des feuilles de laitue de couleur. Saupoudrer de graines de fenouil.

## Fleurir le temps

Quand j'ai entendu cette partie d'une strophe d'une chanson de Michel Robichaud (auteur-compositeur-interprète) lors d'un spectacle présenté cet été sous le chapiteau à Blainville, mon cœur a lui aussi chanté de joie et spontanément a souri à la vie.

Ces quelques mots m'ont fait réaliser que quel que soit notre état d'âme, quel que soit l'épreuve que l'on traverse, il y a toujours possibilité de *fleurir le temps* (à condition bien sûr de s'aligner sur la Vie. Disons qu'entre nous, l'été c'est plus propice, plus facile. Le soleil, plus présent et plus haut, nous déverse sa lumière et nous procure sa chaleur. Fleurir, enjoliver, embellir, colorier comme dit Alex Nevsky la vie . . . notre vie et celle des autres.

Mais en d'autres saisons est-ce qu'il y a un mode d'emploi pour

*fleurir le temps?*



Voici ce que j'ai découvert : si tu ouvres l'oreille de ton cœur et que tu écoutes . . . tu découvriras . . . que c'est l'Amour. Amour du jardinage (j'ai de la suite dans les idées) amour de la musique, amour de la danse, amour du sport, de la lecture etc.

Mais, quand le cafard survient, que la maladie foudroie ou que la mort te soustrait, t'enlève, t'arrache un être cher, comment *fleurir le temps* en ces périodes sombres, difficiles et éprouvantes?

Par l'amour . . . toujours l'amour. . . (ça fait cliché, mais c'est vrai) l'amour des amis, l'amour de la famille.

Qui dit Amour dit Action : un téléphone, un courriel, un texto, une carte, un magnifique sourire, une bonne accolade, une solide poignée de main, un repas à partager, une promenade à jaser, une visite surprise, une sortie au cinéma et que sais-je encore.

Dans le fond, en étant bien entouré, il suffit de peu de choses pour faire *fleurir le temps*. Cependant il nous faut aussi de notre côté continuer d'être ouvert à la vie et de se connecter à ce que j'appelle notre Soleil-intérieur. Quelques fois il est caché par des nuages plus ou moins denses, mais je crois qu'il ne suffit que d'un autre amour pour les dissiper, voir réapparaître notre soleil et faire . . .



***Fleurir le temps***

***Yvette Chaput***

## La maladie d'Alzheimer

Vous ressentez des symptômes préoccupants ou la santé cognitive d'un proche vous inquiète?

Voici 10 signes précurseurs qui devraient nous faire consulter notre médecin :

1. Perte de mémoire au quotidien
2. Difficulté à exécuter une tâche quotidienne
3. Problème de langage
4. Désorientation dans le temps et l'espace
5. Jugement amoindri
6. Difficultés face aux notions abstraites
7. Rangement inapproprié des objets
8. Changement d'humeur et de comportement
9. Changement dans la personnalité
10. Perte d'initiative

Évidemment cette liste n'est pas dans un but de diagnostic mais seulement informatif et pour nous faire penser à consulter dès que des doutes s'installent. Préoccupons-nous de notre santé cognitive en exerçant notre mémoire, par des jeux de mots, exercices, lectures, mots croisés. Restons alertes aux signes précurseurs!

**Bonne rentrée à tous !!**

**Julie Turgeon**

Pharmacienne

---

## Quelques vérités sur les prothèses dentaires

Plus de 20% de la population québécoise est complètement édentée et utilise des prothèses dentaires. Dans les meilleures conditions, les prothèses conventionnelles ne redonnent qu'au maximum 30% de l'efficacité masticatrice des dents naturelles. L'utilisation des implants dentaires est fortement suggérée afin de stabiliser et retenir vos prothèses. En général, 2 à 4 implants sont utilisés pour retenir une prothèse complète amovible. Le patient peut s'attendre à retrouver de 60 % à 80% son efficacité de mastication. Pour une prothèse fixée, de 4 à 6 implants sont nécessaires. La mastication est alors comparable à une dentition naturelle, en plus d'avoir une prothèse beaucoup moins volumineuse.

Pour maintenir une gencive en santé, il est indispensable de retirer ses prothèses amovibles toutes les nuits. Cette pratique laisse reposer la gencive et brise un cycle de croissance de micro-organismes pathogènes sous les prothèses. Ces bactéries et champignons peuvent causer des infections respiratoires si aspirés dans les voies respiratoires.

Il est recommandé de brosser doucement la gencive et le palais suite au retrait des prothèses pour la nuit. Vous pouvez utiliser une brosse à dent à poils souples ou une lingette de ratine humide à l'eau tiède. Cette action stimule la circulation sanguine et enlève les débris alimentaires et cellules mortes en surface.

Afin de bien nettoyer les prothèses, il est nécessaire de brosser vos prothèses dentaires pour enlever les particules alimentaires, et ensuite, les faire tremper dans une solution antibactérienne appropriée.

Vos prothèses dentaires doivent être vérifiées et renouvelées tous les cinq à huit ans. Avec le temps, la gencive change de forme et s'atrophie. Les prothèses deviennent ainsi trop grandes, instables et blessantes lors de la mastication. L'usure diminue la hauteur des dents et aplatit les surfaces postérieures. En conséquence, le patient doit fournir un effort supplémentaire pour une mastication efficace. À long terme, ces conditions peuvent entraîner des troubles aux articulations temporo-mandibulaires et occasionner des maux de tête, d'oreilles ou de cou. Pour garder vos gencives en santé, consultez annuellement le dentiste !

Texte de **Dre M élissa Lam** prosthodontiste

pour: **Dr Éric Dufresne** prosthodontiste

### Après 50 ans...

« Être fidèle à ma vérité », écrivais-je quand j'avais 50 ans ...

Et aujourd'hui, après toutes ces années qui ont passé, je dirais que ça reste encore primordial et toujours aussi difficile...

Difficile d'être vigilante, attentive, afin de ne pas perdre de vue l'idéal que je m'étais fixé.

L'impondérable freine parfois les élans, oblige à tout remettre en question, demande un ralentissement du rythme...

Vieillir c'est ça... et pas que ça... IMPOSSIBLE d'y échapper...ACCEPTER... l'âge et ses contraintes...

Voilà ce qui reste le plus difficile pour moi... et qui demande un travail constant...

Écouter le langage du corps... tout en demeurant optimiste, créative et ouverte au monde...

Et le cadeau précieux qui vient avec ce ralentissement, c'est qu'il permet de savourer pleinement chaque seconde que la vie apporte, sans précipitation, et le loisir de s'émerveiller à plein... en somme le TEMPS DE VIVRE.

Le temps d'être présente à toutes les beautés du monde! Celle des enfants, les nôtres et toutes les autres... l'amitié... la nature, les arts... Les mots qui se lisent... s'écrivent et se peignent!

Bonne route et bon vent!

***Fleurette Ducharme***

---

## Comment je perçois le bénévolat

Notre Centre fonctionne en grande partie par le bénévolat à l'exception de quelques professeurs rémunérés. En s'impliquant dans le bénévolat nous devons nous conditionner à accepter la critique. Le conseil d'administration de notre Centre doit prendre des décisions qui ne plaisent pas toujours à tous les membres mais ces décisions sont prises dans l'intérêt de tous. Le bénévolat peut parfois nous apporter beaucoup personnellement. Je l'ai vécu en Haïti en 1991 en effectuant des travaux dans une paroisse en montagne. Le curé m'avait écrit une lettre pour me remercier et je lui avais répondu : « ne me remerciez pas, j'en ai retiré personnellement beaucoup plus que j'ai donné ».

Le bénévolat peut se faire en aidant des personnes ou une personne en particulier. En lisant un article il y a quelques années, une phrase a attiré mon attention : « oublie ce que tu donnes, mais n'oublie jamais ce que tu reçois » ( phrase reproduite dans le Petit manuel du retraité). Tout le monde sera d'accord avec cet énoncé, pas si facile à appliquer. Quelqu'un peut oublier vite ce qu'il a reçu et dans cette situation celui qui a donné peut avoir de la difficulté à oublier ce qu'il a donné.

Dans la vie parfois on peut être naïf, ce n'est pas tout le monde qui mérite notre bénévolat, notre générosité, parfois on peut en abuser mais une mauvaise expérience ne doit pas nous arrêter, on doit continuer. L'exception ne fait pas la règle.

Demain enlevez complètement le bénévolat et nous aurions un sérieux problème de société.

***Louis Philippe Roland***



## Activités estivales de Vélo-13

Quand on a une passion et tellement de bons moments qui s'y rattachent, quoi de mieux que de partager ces merveilleux moments avec des amis..! J'ai choisi cette fois de vous présenter ces instants de pur bonheur dans un reportage photos et comme le dit si bien un vieil adage; une photo vaut mille mots, regardons ensemble ces photos.



Canal Chambly  
près de St-Jean  
sur le Richelieu



Gare de St-Jérôme



En arrière du musée de la civilisation à Gatineau



À bord d'un ponton sur la Yamaska



Fort-Lauderdale on the beach

Voilà, j'espère que cela vous a plu assez pour vous donner le goût de l'aventure à vous aussi.  
Allons s'amuser dehors!

**Denis Couturier**

## En route vers l'automne avec les journées « portes ouvertes »



Quand arrive la fin du mois d'août, la fébrilité s'installe chez les membres du Centre car les journées d'inscriptions arrivent. Quoi de plus sympathique que de revoir nos amis et connaissances et d'enfin planifier, après un été de *farniente...*, des activités qui feront passer la période automnale rapidement.

Surtout que cette année, le Centre offrait plus de 40 activités dont quelques nouveautés. Ainsi, 383 personnes se sont inscrites à un ou plusieurs cours, formations ou activités d'ordre physique, culturel ou de jeux. Ce qui est extraordinaire aussi, c'est que 89 nouveaux membres ont décidé de venir augmenter, avec toute leur vitalité, le groupe actuel. Nul doute que le bouche à oreille et notre réputation ont largement dépassé les sphères du Centre.

On peut se demander ce qui cause ce succès lors de ces journées, c'est bien simple et laissez -moi vous donner leurs secrets! Premièrement, chaleur et ambiance avec tous ces gens qui reçoivent chacun et s'occupent d'eux comme s'ils avaient tout leur temps. L'épluchette de blé d'inde du premier midi, ne laisse pas les gens présents indifférents car on les voit se régaler et en redemander. En troisième lieu, la rencontre avec les formateurs rassure les gens et les incite parfois à plonger vraiment et essayer un nouveau cours, pourquoi pas! Finalement, tous ces bénévoles souriants, discrets mais efficaces, où qu'ils soient au Centre, lors de ces journées, en font un grand succès.

Voilà, maintenant vous connaissez la recette! Pas celle du Colonel Sanders et de son poulet mais celle du Centre 50+Blainville, votre Centre!

Bonne saison automnale!

**Mireille Lauzon**

Coordonnatrice à la programmation



**Rencontre avec les professeurs et les responsables des cours et activités**



Retour de Janine à la direction de son Piano Bar.



Michel Girard (Scrabble duplicate),  
Jean Deslauriers (Bridge duplicate)

Lyne Allard (à gauche)  
professeur d'espagnol

Notre nouveau professeur d'anglais  
Nicole Bachand (à droite)



Claude Pepin  
(mise en forme)

Denis Couturier  
(Vélo 13)



Les bénévoles partagent le repas du midi

# À mettre à votre agenda

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

## OCTOBRE

Lundi 19 à 13h30

### Conférence "Se loger de la retraite à la fin de vie"

Donnée par l'ACEF Basses-Laurentides

Samedi 24 à 10h30

### Pratique de Tai-Chi Chuan

Ouvert à tous les adeptes

## NOVEMBRE

Lundi 2 à 13h30

### Assemblée générale annuelle des membres

Mercredi 11 à 11h30

### Dîner mensuel des membres

Lundi 16 à 13h30

### Conférence "Confidentialité des informations relatives à la santé et accès à celle-ci"

Donnée par l'AQDR Laval-Laurentides

Samedi 28 à 10h30

### Pratique de Tai-Chi Chuan

Ouvert à tous les adeptes

## DÉCEMBRE

Mercredi 9

### Fin des cours et activités

Jeudi 10 à compter de 11h

### Dîner de Noël

Centre communautaire de Blainville  
1000 Chemin du Plan Bouchard

*L'équipe du journal vous souhaite  
un bon retour aux activités!*



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

**Julie Turgeon**  
Pharmacienne propriétaire

1113, du Curé Labelle  
Blainville, QC  
J7C 2M2  
Tél. : 450 420-5831  
Téléc. : 450 420-5836  
jtu1870@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.grou@assnat.qc.ca  
CSurprenantCAQ  
Claude Surprenant Groulx

**Lilly Bourque**  
Conseillère en voyages  
lilly.bourque@clubvoyages.com  
www.clubvoyages.com  
www.facebook.com/solaris

495, boul. St-Martin Ouest  
L'Ange-de-la-Sainte-Trinité, bureau 203  
L'Ange-de-la-Sainte-Trinité, QC J4M 1Y9  
Tél. : 450-667-7771  
ext. 4479  
Cell. : 514-567-8350  
Téléc. : 450-667-6070

**ESPACE DENTAIRE**  
Spécialistes en Prothodontie

Dr Eric Dufresne, D.M.D., C.M.F.P.S.  
PROTHODONTISTE

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

208, boul. Adolphe-Charleau, bur. 211  
Bois-des-Filiers, QC J6Z 1H1  
Tél. 450 430-8086  
Mario.Laframboise.BLAJ@assnat.qc.ca  
www.facebook.com/Mario.Laframboise.Coalition

**Blainville  
inspirante**

**Richard Perreault**  
Maire de Blainville

www.blainville.ca