

Journal Lorr« Aînés »

Affilié au réseau FADOQ, Région des Laurentides

Novembre 2023



Mot du président

Yves Carrières

Sommaire

Mot du président 1

 2

4

6

Calendrier des activités 3

Calendrier des activités hebdomadaires

Bottin téléphonique

3

Conditionnement et	
étirements	

Services aux aînés

- Billard pour les dames 5
- Dîner de la Nouvelle Année
- Journée des Aînés 6

Dîner de Noël 7

Menu du dîner de Noël 7

Club de lecture 8

Anniversaires 9

Poèmes de Pierre Keable Nostalgie?... non « Beauté »

Au moment où j'écris ces lignes, l'automne est bien arrivé. Les feuilles sont encore colorées et les paysages magnifiques s'étalent autour de nous encore pour quelque temps. Profitons-en, car lorsque novembre sera là, il faudra se préparer à la saison d'hiver.

Les cours de conditionnement physique et d'étirements ont commencé sur les chapeaux de roues au Club Lorr « Aînés » : plus de 140 inscriptions à ces cours. Décidément, on veut se tenir en forme! C'est essentiel pour une vie en santé. Les membres l'ont bien compris.

Parlant de forme, un problème se constate chez les personnes de 55 ans et plus : l'équilibre. Ce problème est relié au nombre de cellules nerveuses et au flux sanguin dans l'oreille interne. Un programme existe qui vise à maintenir, chez les individus, un meilleur équilibre : c'est le programme (PIED). Nous vous parlons de ce programme dans la présente édition. N'oubliez pas de lire cet article.

Je disais plus haut qu'il faudrait se préparer à l'hiver bientôt, mais Noël aussi est en vue. Le dîner de Noël aura lieu le 12 décembre prochain. Un dîner « gastronomique » vous sera offert. Fêtons ensemble. Ne manquez pas les détails dans les pages qui suivent.

Bref, comme c'est la dernière publication du Journal de l'année 2023, je profite de l'occasion pour offrir à toutes et à tous individuellement mes vœux de santé et de bonheur pour Noël et le Nouvel An. Profitons de cette tradition pour resserrer les liens avec la famille et les amis.

Joyeux Noël et Bonne Année 2024!

Journal Lorr « Aînés »

33, boulevard de Gaulle, Lorraine, QC J6Z 3W9
Édition et mise en page : Odette Lebert
Responsable de la distribution du journal : Solange Desormeaux

Conseil d'administration du Club Lorr« Aînés »

Président : Yves Carrières

Vice-présidente : Clarisse Baillargeon

Secrétaire : Lorraine Lebeau

Trésorier Bernard Rondeau

Administratrices : : | Sylvie Lebeau

Odette Lebert

Danielle St-Germain

Administrateurs : Louis Bastien

Julien Duchesne



Dans l'ordre, à partir de la gauche : Odette Lebert, Clarisse Baillargeon, Danielle St-Germain, Louis Bastien, Sylvie Lebeau, Lorraine Lebeau, Yves Carrières, Julien Duchesne et Bernard Rondeau

Pour plus d'informations, communiquer avec les personnes suivantes:				
Anniversaires	Clarisse Baillargeon	450 621-3839		
Ateliers de création artistique	Lucie Boulais	450 818-2300		
Billard	Serge Blackburn	514 231-3593		
Canasta (cartes)	Lise Asselin	450 965-0428		
Club de lecture	Odette Lebert	450 951-3693		
Conditionnement et étirements	Clarisse Baillargeon	450 621-3839		
Train mexicain (Dominos)	Gilles Racine	450 965-0428		
Cartes 500				
Golf	Marcel Pépin Fernand Forest	450 965-0219 450 621-6107		
Pétanque	Julien Duchesne	450 621-4159		
Quilles	Raymond Descoteaux	450 435-8398		
Renouvellement – cartes de membres	Clarisse Baillargeon	450 621-3839		
Scrabble	Denise Magnan	450 275-3450		
Whist militaire	Gilles Racine	450 965-0428		

Références				
Action bénévole Solange	450 430-5056			
Beauchamp				
Ambulance	911			
Bibliothèque de Lorraine	450 621-8550			
	Poste 263			
C.L.S.C. de Thérèse-De Blainville	450 433-2777			
Centre antipoison	1 800 463-5060			
Cité de la Santé Laval (urgence)	450 975-5500			
Clinique médicale Lorraine	450 621-1444			
Aide Chez Soi	450 979-2372			
Hôpital Saint-Eustache	450-473-6811			
Hôtel de ville de Lorraine	450 621-8550			
Hydro-Québec (pannes)	1 800 790-2424			
Info-Santé	811			
Local Lorr« Aînés »	450 965-2247			
Régie de police inter- municipale	450 435-2421			
Société Alzheimer Laurentides	450 818-7136			
Urgence	911			

Page 2 Volume 28 Numéro 4

Calendrier des activités hebdomadaires – Automne 2023				
JOUR	ACTIVITÉ	HEURE	RESPONSABLE	TÉLÉPHONE
LUNDI	Conditionnement	9 h	Clarisse Baillargeon	450 621-3839
LUNDI	Étirements	10 h 30	Clarisse Baillargeon	450 621-3839
LUNDI	Canasta	13 h	Lise Asselin	450 965-0428
LUNDI	Train mexicain	13 h	Gilles Racine	450 965-0428
		•	_	
MARDI	Atelier de création	9 h	Lucie Boulais	450 818-2300
MARDI	Billard	13 h	Serge Blackburn	514 231-3593
MARDI	Rencontres amitiés	13 h	Gisèle Dugal	450 621-7123
MERCREDI	Conditionnement	9 h	Clarisse Baillargeon	450 621-3839
MERCREDI	Étirements	10 h 30	Clarisse Baillargeon	450 621-3839
MERCREDI	Le 500	13 h		
MERCREDI	Le Scrabble	13 h	Denise Magnan	450 275-3450
MERCREDI	Billard	13 h	Serge Blackburn	514 231-3593
JEUDI	Conditionnement	9 h	Clarisse Baillargeon	450 621-3839
JEUDI	Étirements	10 h 30	Clarisse Baillargeon	450 621-3839
JEUDI	Billard	13 h	Serge Blackburn	514 231-3593
JEUDI	Whist militaire	13 h	Gilles Racine	450 965-0428

Infolettres du Club Lorr « Aînés » et du Réseau FADOQ

Maurice Boisclair

Restez informés sur nos activités en vous abonnant à la liste de diffusion du Réseau FADOQ. S'abonner est une démarche courte et facile : il suffit de suivre la procédure suivante :

- Accédez au site Web de la FADOQ : fadoq.ca
- Choisissez votre région : Laurentides
- En haut, à droite de l'écran, cliquez sur : À propos
- Dans la page Infolettre, cliquez sur : En savoir plus
- Choisissez : Je suis membre de la FADOQ
- Répondez aux 4 questions.
- Cliquer sur : Valider
 Assurez-vous de l'exactitude de votre adresse courriel
 Cochez les infolettres que vous consentez à recevoir.
 Cliquez sur : Soumettre

Il ne vous reste plus qu'à répondre au courriel de confirmation.



Volume 28 Numéro 4 Page 3

Conditionnement et étirements

Clarisse Baillargeon

La session d'hiver pour les cours de conditionnement physique et d'étirements commencera dans la semaine du 15 janvier 2024 et durera 12 semaines.

Les inscriptions se feront à partir du 15 novembre et la date limite pour s'inscrire est le 15 décembre 2023.



Notez qu'aucune inscription ne sera retenue après cette

date. L'inscription est valide lors du dépôt d'un chèque daté des premiers jours de janvier et le coût est de 40 \$ par cours.

Horaire des séances

Lundi, mercredi et jeudi:

De 9 h à 10 h : conditionnement physique

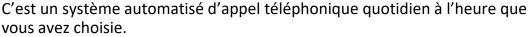
De 10 h 30 à 11 h 30 : étirements

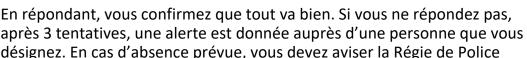
Responsable: Clarisse Baillargeon au 450-621-3839

Services aux aînés - Deux programmes gratuits

Programme PAIR

C'est un programme d'assistance individuelle aux personnes de 50 ans et plus vivant seules ou avec un conjoint en perte d'autonomie.





Inscription: Régie intermunicipale de police Thérèse-De-Blainville, 450-455-2421, poste 3502



Programme RAPPID+OR

C'est un programme de prévention pour les personnes de 65 ans et plus.

Le service prévoit la visite à domicile d'un bénévole, d'un policier et d'un pompier pour s'assurer de la sécurité des lieux et vous faire des recommandations à ce sujet.

Inscription: Centre d'Action Bénévole Solange-Beauchamp au 450 430-5056, poste 251



Programme de prévention pour les personnes de 65 ans et

Page 4 Volume 28 Numéro 4

Billard pour les dames

Julien Duchesne

Nous avons été informés que des membres féminins de Lorr «Ainés» seraient intéressées à jouer au billard.

Si vous faites partie de ces personnes, j'aimerais que vous me fassiez parvenir votre nom, soit par téléphone ou par courriel :

Julien Duchesne 450 621 4159 ou ducdup@videotron.ca

Par la suite, afin de satisfaire vos intérêts, j'organiserai une rencontre avec M. Serge Blackburn, responsable du billard.

Dîner du Nouvel An Louis Bastien

Nous aurons un **dîner du Nouvel An le 4 janvier 2024 , au restaurant Giorgio,** situé au 257, boul. Labelle à Rosemère.

Pour y participer, vous devez vous inscrire et faire un choix de menu dans le cahier qui sera au local des Lorr«Aînés», du 13 novembre au 15 décembre.

Vous paierez votre repas au restaurant.

Les personnes qui le désirent peuvent apporter leur vin.



Pour plus de renseignements, vous pouvez me rejoindre au 450-975-3668

Le programme (PIED)

Le Programme Intégré d'Équilibre Dynamique (PIED) a démontré qu'il peut améliorer l'équilibre chez les adultes âgés. Il a été développé à partir des plus récentes connaissances en activité physique et en prévention des chutes. (PIED) est animé par un professionnel qualifié et formé pour ce programme. Les mouvements sont sécuritaires et adaptés aux capacités des aînés.

Les exercices amélioreront votre équilibre et votre force. (PIED), c'est :

- des exercices en groupe réalisés deux fois par semaine pendant 12 semaines;
- des exercices faciles à faire à la maison;
- des capsules d'information sur les saines habitudes de vie, les comportements sécuritaires et la façon d'aménager son domiciles pour prévenir les chutes;

Pour plus d'informations :

Saint-Jérôme 450 432-2777 poste 26778

Thérèse-De-Blainville 450 433-2777 poste 65500

Volume 28 Numéro 4 Page 5

Journée des Aînés Louis Bastien





J'espère que, le 3 octobre dernier, les 131 personnes présentes ont aimé leur repas ainsi que la musique des Mémorables.

Cette activité a été possible grâce au travail de plusieurs bénévoles que je tiens à remercier. Commençons par mon précieux bras droit, Diane Foisy. Merci à Madeleine Barbeau et à Huguette St-Jean qui se sont occupées de décorer la salle et les tables. Un merci spécial aux autres collaborateurs et collaboratrices : Lise Asselin, Solange Desormeaux, Marina Lavoie Dupont, Lorraine Lebeau et Gilles Racine. Merci aussi au Club qui vous a permis d'économiser 25 \$ sur votre repas.

À l'aide d'un touchant diaporama et d'un magnifique livre souvenir, réalisés par Clarisse Baillargeon, nous avons profité de cette occasion pour rendre un hommage bien mérité à Maurice Boisclair qui s'est occupé activement du Club pendant plus de 21 ans.

Dîner de Noël Danielle St-Germain



Tous les membres sont conviés à notre précieux Dîner de Noël qui aura lieu le **12 décembre à 11h30.**

Venez revivre le plaisir de festoyer avec vos ami(e)s du Club. Un menu de choix intitulé « La Gastronomie de Noël » est signé par notre traiteur préféré, Louis-Philippe.

Vous pourrez consulter le menu détaillé à la page 7 du journal ainsi que dans le cahier d'inscription et sur le babillard du local. Le coût réel du repas est de 65\$. Pour votre plaisir, le Club assumera 20\$ par couvert pour les membres. Donc, le coût sera de 45\$ pour les membres et de 65\$ pour les nonmembres.

La portion musicale est confiée à notre fidèle Patrick Farmer. N'oubliez pas d'apporter votre vin et de former votre table. Responsable: Danielle St-Germain 514-915-5292.

Courriel : <u>dstgermain.qc@hotmail.com</u> Inscription et paiement avant le 1er décembre 2023. À noter que le cahier d'inscription sera disponible au local à compter du 1er novembre 2023.

Page 6 Volume 28 Numéro 4

Dîner de Noël Danielle St-Germain



La Gastronomie de Noël Louis-Philippe Traiteur

Bar à salades de nos chefs (servies au centre des tables)

Petits grelots de Noël accompagnés d'une vinaigrette ranch et bacon caramélisé au miel, poivrons grillés, câpres et oignons verts;

Rémoulade de choux et de poires pochées, vinaigrette maison à l'estragon, oignons frits, sirop d'érable et micro-pousses de Lanaudière;

Pique assiette (servi au centre des tables)

Triangle de canard confit et sa marmelade d'oignons au cidre de pomme, mini verdure mixte, réduction de balsamique à la figue, biscotin grillé au sel de mer et truffe;

Tapas chauds - Mac & Cheese aux 4 fromages du terroir, sauce fouettée aux canneberges et bulbes d'ail confit sur mini roquette citronnée;

Plat principal des Rois Mages (servi en buffet)

Cake de volaille Parmentier à la truffe, fromage brie, confiture de canneberges, sauce crémeuse à la moutarde et estragon;

Ragoût de boulettes et dinde confite servie sur tourtière accompagnée d'un ketchup aux fruits maison;

Gratin dauphinois maison à l'Emmental;

Légumes racines au beurre de muscade et oignons confits;

Tentations sucrées des Fêtes (servies au centre des tables)

Bûche au chocolat et ses petites perles croquantes, duo de coulis de fruits et Pirouline;

Perles de sagesse

«Saluons ensemble cette Nouvelle Année qui vieillit notre amitié sans vieillir notre cœur.» Victor Hugo «Les amis sont des anges silencieux, qui nous remettent sur pieds quand nos ailes ne savent plus comment voler.» Victor Hugo

« Je ne connais que deux choses qui soient infinies : l'univers et la bêtise humaine, mais je ne suis pas sûr de la première.» Arthur Buies

« La jeunesse est un cadeau de la nature. Mais la vieillesse est un art.» Garson Kanin

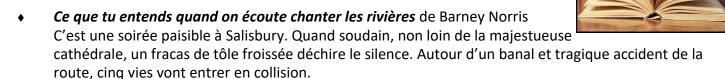
«Le bonheur n'est pas d'avoir ce que l'on désire, mais d'apprécier ce que l'on a.» Paulo Coelho

Volume 28 Numéro 4 Page 7

Club de lecture Odette Lebert

Les membres du club de lecture avaient hâte de vous présenter leurs derniers coups de cœur :

L'affaire Alaska Sanders de Joel Dicker Avril 1999. Mount Pleasant, une petite bourgade du New Hampshire, est boule-versée par un meurtre.



• La porte du vent de Jean-Marie Souvira

Il ne faut pas sous-estimer le poids des traditions... Pourquoi ces deux vieillards, venus l'un de Chine et l'autre d'Israël, ont-ils décidé de se recueillir ensemble sur cette mystérieuse tombe chinoise d'un cimetière militaire picard de la Première Guerre mondiale ?

◆ Le dernier des siens de Sibylle Grimbert - Prix littéraire François Sommer 2023 - En 1835, un jeune zoologiste qui croit à la pensée divine pour chaque chose capture un grand pingouin de la dernière colonie. Il le ramène chez lui, mais doit le soustraire à la pauvreté matérielle, sociale et intellectuelle de la population. Il crée aussi un être incompris des siens et des hommes.

• Les lendemains de Mélissa Da Costa

Suite à un double drame, la narratrice se retire dans une maison isolée en Auvergne. Dans ce roman plein de courage et d'émotion, Mélissa da Costa nous invite à ouvrir grand nos yeux, nos sens et notre coeur. Un formidable hymne à la nature qui nous réconcilie avec la vie.

• Ne tirez pas sur l'oiseau moqueur de Harper Lee

L'histoire se passe dans une petite ville d'Alabama. Scout, une fille de 8 ans, et son frère Jem, 13 ans, sont confrontés à l'injuste réalité du monde où règnent les inégalités sociales et racistes.

• La petite-fille de Bernhard Schlink

Un homme, à la mort de sa femme, découvre, en lisant son journal personnel, qu'elle a eu un enfant lorsqu'elle était en Allemagne de l'Est, derrière le mur de Berlin. Il décide alors de partir à sa recherche.

Le grand monde de Pierre Lemaître

L'histoire de tous les membres d'une famille bien vue dont le père tient une savonnerie au Liban... Au fil du roman, des secrets se dévoilent. Intéressant, belle finale, se lit facilement.

• Le petit astronaute de Jean-Paul Eid (bande dessinée à offrir à Noël !)

C'est une ode à la vie, une émouvante célébration de la différence à travers l'arrivée sur Terre d'un enfant lourdement handicapé. Tom ne marche pas, ne parle pas, mais son sourire muet témoigne de son bonheur de vivre et redonnera un sens à la vie de toute une famille.

Toute l'équipe du club de lecture vous souhaite un doux Temps des Fêtes. Que la Mère et le Père Noël vous apportent de nombreux livres, qui vous aideront à traverser cette période mouvementée et à découvrir de nouveaux horizons.

Page 8 Volume 28 Numéro 4

	NOVEMBRE	
1	Martineau Munoz, Diane	
2	Desormeaux, Solange	
2	Mainville, Jacques	
2	Morneau, Gilles	
3	Joyal, Réal	
3	Wood, David	
4	Dupuis, Christyanne	
4	Liboiron Martin, Maryse	
4	Poirier, Cécile	
5	Veilleux, Doris	
8	Tardif, Renée	
10	Bourgie, Johanne	
10	Goguen, André	
12	Larivière, Bruno	
12	St-Pierre, Andrée	
13	Boulanger, Luc	
13	Lorrain, Jean-Guy	
14	Vaillancourt, Ginette	
16	Lévesque, Louise	
16	St-Pierre, Lucette	
17	Coderre, Lucien	
17	Saindon, Elizabeth	
18	Carbonneau, Céline	
18	Toutant, Francine	
20	Forest, Fernand	
21	Metz, Trina	
22	Chouinard, Michel	
23	Ouimet ,Yolande	
23	Parizeau, Marie France	
24	Loranger, Francine	
25	Denault, Andrée	
25	Grenier, Odette	
25	Marcotte, Bruno	
25	Valentin, Danièle	
27	Prégent, Thierry	
29	Grenier, Raymonde	
29	Joly, France	
29	Sales, Juanita	
30	Guay, Richard	
30	Landry, Georges	

	DÉCEMBRE
2	Beauvais, Armande
2	Magnan, Denise
4	Jean-François, Giovanni
5	Fournier, Normande
7	Prescott, Manon
8	Senay, Robert
9	Laberge, Jean-Claude
9	Turbide, Francis
10	Dionne, Francine
12	Gauthier, Roland
12	Tremblay Fournier, Christine
14	Magnin, Gérard
15	Dusseault, Monique
15	Gaudette Gregory, Louise
16	Boileau, Micheline
16	Côté, Monique
16	Demers, Henriette
16	Mongeon, Isabelle
17	Poulin, Monique
19	Zizka, Pauline
20	Gamelin Maillé, Maude
20	Jean Christiane
21	Landry, Gaétane
21	Lemieux, Marie
21	Zbikowski, Francis
22	Bertrand (Rochon), Pauline
22	Galarneau, Nicole
22	Pépin, André
24	Charron, Nicole
24	Grandmont, Roland
25	Lalonde, Claude
26	Riopel, Louis-Marie
27	Boisclair, Maurice
27	Laurin, Hélène
27	Picard, Jean-Pierre
29	Aubin, Christiane
29	Gingras, Lucie
29	Poirier, Gilbert
29	Ramsay, Cécile
29	Valois, Edgar
30	Aubre, Louise
30	Martin, Gilles
31	Gratton, Marie-France L.
31	Trotéchaud. Sylvie



	JANVIER	
1	Houle St-Hilaire, Denise	
2	Beauregard, Francine	
2	Lamirande, Suzanne	
3	Foley-Hébert, Collette	
4	Acquas, Lina	
4	Pépin, Marcel	
6	Asselin, Diane L.	
6	Diller, Helen	
7	Biard, Bernadette	
8	Duskes, Ted	
8	Mainguy, Yvon (prov.)	
8	Miron, Annette	
9	Burgy, Michèle	
9	Lachapelle, Claudette	
10	Brazeau, Christiane	
11	Bédard, Claude	
12	Deschênes, Lucie	
12	Gagnon, Danielle	
12	Moro Arcadi, Elena	
12	Savaria, Andrée	
15	Daigle, Jocelyne	
15	Jolicoeur, Charlotte	
16	Bouliane, Hélène	
18	Chamberland, Ginette	
18	Deslongchamps, Johanne	
18	Foisy, Diane	
18	Fontaine, Marcel	
20	Brisebois, Jean-Claude	
20	Douville, Mireille	
20	L'Anglais, Denyse	
21	Rae-Pépin, Suzanne	
22	Pouliot, Lucie	
23	Gévry, Lucie	
23	Lebon, Marie-Élise	
24	Rake, Allen	
25	Baillargeon, Clarisse	
26	Rondeau, Isabelle	
29	Bonamy, Annette	
29	Dufresne, Hélène	
29	Ménard, Jo-Anne	
31	Auger, Ginette	

Place à la poésie de Pierre Keable

Mes tulipes

Je viens de planter du printemps Malgré la morosité du temps Malgré le froid sous un ciel gris Chargé de pluie

Je viens de planter de l'espoir Caché au creux de la terre noire Protégé par le tapis blanc L'hiver durant

Je viens de planter du bonheur Qui fleurira tout en couleurs Lorsque les jours de la saison S'allongeront

Contemplation

Je n'ai pas l'âme d'un contemplatif
Pourtant
Le bruit de l'eau qui cascade
Les feuilles d'automne qui bruissent dans le vent
Les nuages vaporeux sur un fond de ciel bleu
Le rapace en maraude qui plane dans l'azur
Le soleil qui fait un diamant d'une pierre dans la
rivière

Tout cela m'emplit d'une douce paix

Nous avions remarqué

Hier

Ces chaises sur la plage

Au pied de la chute

Nous avions projet

De nous y retrouver

Seuls tous les deux

Pour lire un peu

Et pour doucement

Laisser filer le temps

Nous y voilà

Heureux calmes et sereins

Contemplatifs

Matin d'automne

En ce petit matin brumeux Une lumière opalescente Feutre les couleurs du dehors Mon horizon se rapetisse

Le vent d'hier a détaché Les feuilles mortes autour des branches Qui en tombant ont composé Un couvre-sol multicolore

Des fleurs touchées par la gelée Se sont flétries recroquevillées Les grandes herbes les hydrangées Se sont parées de teintes ocrées

Il y a cohue dans mes mangeoires Beaucoup de mes amis ailés S'y nourrissent en cette saison C'est jour d'automne à ma fenêtre Tout à l'heure j'irai m'enivrer Du capiteux parfum d'octobre

Octobre

Les sillons dans la terre fraîchement retournée Strient de noir en octobre la verdeur de l'été Alors que les récoltes viennent juste de finir Ils tracent les chemins de semailles à venir

Les feuilles et les ramures par le vent et la pluie Sont tombées et nos arbres ont pris teintes de gris Seuls les conifères garderont tout l'hiver Une bonne partie de leur beau manteau vert

Arrivés au mi-temps d'une demi-saison Où trônent des citrouilles sur nombre de balcons Où soupes et mijotés reviennent dans les cuisines Avec herbes odorantes et légumes racines

Il nous faudra bientôt apprivoiser le froid Qui doucement s'installe encore pour de longs mois Avons bien profité du dehors tout l'été Au cœur de nos maisons passerons les veillées