



Journal Lorr« Aînés »

Affilié au réseau FADOQ, Région des Laurentides

Novembre 2024



Mot du président

Yves Carrières

La période des Fêtes est de retour. Je profite donc de la chronique réservée au président pour souhaiter à tous les membres du Club Lorr « Aînés », un Joyeux Noël et une année 2025 remplie de joie, de petits et grands bonheurs et de plaisirs avec votre famille. Profitez de ce temps pour resserrer les liens avec vos amis et vos proches. Le Club est là pour vous aider dans ce domaine en multipliant des activités bénéfiques.

Voilà maintenant six mois que votre Conseil d'administration est en poste. Certains membres sont là depuis de nombreuses années. Grâce à eux, vous bénéficiez de leur travail et de leur dévouement. En votre nom, je veux les remercier du fond du cœur. Si le club poursuit sa mission, c'est parce qu'ils sont là à votre service.

À l'automne, les activités régulières ont repris. Une nouvelle activité s'est ajoutée. Ainsi, le club de marche du vendredi a démarré. Nous souhaitons qu'il poursuive sa progression pour le bien-être physique des participantes.

Toutefois, dans les jeux de cartes, le 500 a perdu la faveur des participants. Nous devons donc cesser cette activité en décembre prochain.

Nous sommes à l'écoute des membres et tentons de leur offrir le plus de variétés possible : mise en forme physique, jeux de table, rencontres sociales, rendez-vous culturels, voyages, etc.

Ainsi, le Club évolue. Dans l'ensemble, c'est pour le mieux. Le nombre de membres atteint des records.

Comme toujours, votre journal vous tient au courant des nouveautés qui s'annoncent dans les prochains mois. N'hésitez pas à vous inscrire aux événements qui vous intéressent.

Nous vous invitons à nous aider à la progression et au développement de votre Club préféré.

Nous vous souhaitons un Joyeux Noël et une Bonne Année !

Sommaire

Mot du président	1
Bottin téléphonique	2
Calendrier des activités	3
Club de marche	4
Activités physiques	4
Dîner de la Journée des Aînés	4
Dîner de Noël	5
Menu du dîner de Noël	5
Dîner du Jour de l'An	6
Invitation de la Ville de Lorraine	6
UTA	6
Escapade / Lanaudière	7
Conférence musicale	7
Conférence scientifique	7
Club de lecture	8
Anniversaires	9
Texte d'Anne Diveu	10

Journal Lorr « Aînés »

33, boulevard de Gaulle, Lorraine, QC J6Z 3W9

Édition et mise en page : Odette Lebert

Correctrice : Clarisse Baillargeon

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
 Trésorière : Sylvie Lebeau

 Administratrices : Johanne Gagnon
 Odette Lebert
 Danielle St-Germain

 Administrateurs : Louis Bastien



À partir de la gauche : Yves Carrières, Lorraine Lebeau, Julien Duchesne, Danielle St-Germain, Johanne Gagnon, Sylvie Lebeau, Louis Bastien, Odette Lebert et Clarisse Baillargeon.

Pour plus d'informations, communiquez 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	Solange Desormeaux	514 792-4972
Train mexicain (Dominos)	Gilles Racine	450 965-0428
Cartes 500	Luce Coderre	450 621-3194
Golf	Marcel Pépin Fernand Forest	450 965-0219 450 621-6107
Pétanque - Pickleball	Julien Duchesne	450 621-4159
Quilles	Raymond Descoteaux	450 435-8398
Renouvellement – cartes de membres	Clarisse Baillargeon	450 621-3839
Scrabble	Denise Laurin Lise Mailloux	450 818-3790 514 268-6645
Whist militaire	Gilles Racine	450 965-0428

Références

Action bénévole Solange	450 430-5056
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

Calendrier des activités hebdomadaires débutant la semaine du 13 janvier

JOUR	ACTIVITÉS	HEURE	RESPONSABLES	TÉLÉPHONES
Lundi	Conditionnement	9 h	Solange Desormeaux	514 792-4972
Lundi	Étirements	10 h 30	Solange Desormeaux	514 792-4972
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 de l'amitié	13 h	Gisèle Dugal	450 621-7123
Mardi (aux 2 semaines)	Génies en gris (dates à confirmer)	13 h	Lorraine Lebeau	514 914-2570
Mercredi	Conditionnement	9 h	Solange Desormeaux	514 792-4972
Mercredi	Étirements	10 h 30	Solange Desormeaux	514 792-4972
Mercredi	Scrabble	13 h	Denise Laurin et Lise Mailloux	450 818-3790 514 268-6645
Mercredi	Billard	13 h	Serge Blackburn	514 231-3593
Jeudi	Conditionnement	9 h	Solange Desormeaux	514 792-4972
Jeudi	Étirements	10 h 30	Solange Desormeaux	514 792-4972
Jeudi	Billard	13 h	Serge Blackburn	514 231-3593
Jeudi	Whist militaire	13 h	Gilles Racine	450 965-0428
Vendredi	Billard	10 h	Serge Blackburn	514 231-3593
Les dimanches : 19 janvier, 2 et 16 février, 2, 16 et 30 mars, 13 et 27 avril, 4 mai.	Train mexicain	13 h	Gilles Racine	450 965-0428

Perles de sagesse

« J'ai décidé d'être heureux parce que c'est bon pour la santé. » Voltaire

« On ne peut pas vivre en santé sur une planète malade. » David Servan Schreiber

Club de marche

Danielle St-Germain et Julien Duchesne

Comme le Club de marche « *Les pas perdues* » est, actuellement, exclusivement fréquenté par des femmes qui se plaisent à marcher sans destination, au gré de leurs humeurs seulement, et qui ne se perdent surtout pas dans les bois, vous comprenez maintenant le nom donné au Club de marche.

Depuis six semaines déjà que nos marcheuses s'en donnent à cœur joie à marcher sur des sites très intéressants, tels que : la forêt du Grand Coteau, le sentier du Marais de Tylee à Rosemère et le Parc de la Rivière- des- Mille-Îles à Laval.

Beaucoup d'autres sorties intéressantes sont à venir. Si vous êtes intéressé(e)s de vous joindre à ce groupe, contactez Julien Duchesne au 438 378-1309.

Bonne marche.



Conditionnement physique et étirements

Solange Desormeaux

La session d'hiver pour les cours de conditionnement physique et d'étirements débutera la semaine du 13 janvier 2025. Les cours durent 12 semaines.



Les inscriptions se feront à partir du 25 novembre 2024 et **la date limite pour s'inscrire est le 13 décembre**. L'inscription est valide lors du dépôt d'un chèque daté du 3 janvier 2025 et le coût est de 40 \$ par cours. N'oubliez pas d'inscrire sur votre chèque le ou les cours que vous désirez suivre ainsi que la journée.

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 : Solange Desormeaux au 514 792-4972

Dîner de la Journée des Aînés

Louis Bastien et Johanne Gagnon

Le dîner de la Journée des Aînés a remporté un vif succès le 1^{er} octobre dernier avec une participation de 115 personnes, dont Monsieur le Maire, Jean Comtois, et trois conseillers municipaux : Monsieur Pierre Barrette, Mesdames Diane D. Lavallée et Lyne Rémillard, ainsi que madame Stéphanie Bélisle, Directrice générale de la Ville et trois représentants de la Régie intermunicipale de police.

Cette journée a été organisée pour vous permettre d'échanger avec tous les participants et les bénévoles qui s'investissent pour offrir aux membres des Lorr« Aînés » de belles activités tout au long de l'année.

Nous aimerions avoir vos commentaires que vous pourrez déposer dans la boîte aux lettres au local des Lorr« Aînés » situé au Centre culturel.

Afin d'assurer la pérennité de votre Club, nous avons besoin de relève et sollicitons votre implication comme bénévole.

Au plaisir d'avoir de vos nouvelles.



Le **mardi 10 décembre, à 11 h 30**, tous les membres sont conviés à venir festoyer à notre précieux Dîner de Noël annuel.

Le menu de choix « La Gastronomie de Noël » est signé par notre traiteur préféré, Louis-Philippe.

Vous pourrez consulter le menu détaillé sur le babillard de notre local ou dans le cahier d'inscription, qui sera disponible au local à compter du 6 novembre 2024.

Important : Si vous optez pour le menu principal végétarien, il faut s'inscrire sur le formulaire spécifique dans le cartable d'inscription.

Comme le Club Lorr« Aînés » subventionnera 20 \$ par couvert pour ses membres, le coût sera de 45 \$ pour les membres et de 65 \$ pour les non-membres. **Inscription et paiement avant le 1er décembre 2024.**

La portion musicale a été confiée au dynamique et versatile chanteur Charles Pomerlo qui nous accueillera au son d'une musique d'ambiance pendant le repas et poursuivra avec de la musique de danse pour tous les goûts (danse sociale, danse en ligne, disco, etc.).

N'oubliez pas d'apporter votre vin et de former votre table.

Responsable: Danielle St-Germain 514-915-5292. Courriel : dstgermain.qc@hotmail.com

Menu du dîner de Noël

La Gastronomie de Noël : Louis-Philippe Traiteur

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

Boucles de Noël aux légumes grillés et ail rôti, vinaigrette au basilic, balsamique et brisures d'oignons frits;
Rémoulade de céleri rave et carotte, dés de pêche à la Dijonnaise, vinaigrette aux agrumes et aneth, petits croûtons sucrés salés;



Pique-assiette (servis au centre des tables):

Parfait de foie de volaille torsadé gelée de vin blanc et Pickel, mini verdure mixte, vinaigrette aux agrumes, biscotin grillé au sel de mer;
Croustillant de tourtière du Lac et son chutney de fruits à la Lyonnaise (entrée chaude);

Plat principal (servi en buffet);

Mini cake « suprême de volaille Parmentier et Prosciutto », fromage brie, canneberge confiturée, sauce crème à la moutarde et estragon;
Ragoût de boulettes et dinde confite servie sur tourtière accompagnée de son ketchup aux fruits maison;
Roesti maison aux trois fromages et ciboulette;
Légumes racines au beurre de muscade et oignons confits;
Option végétarienne réservée aux personnes qui en font la demande expresse sur le formulaire inséré dans le cartable d'inscription: superposé feuillantine, tofu fumé, carotte, rabiole, courgette, le tout nappé de notre sauce aux poivrons grillés et miel, oignon frit;

Tentations sucrées des Fêtes (servies au centre des tables) :

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

Dîner de la Nouvelle Année

Johanne Gagnon et Louis Bastien

Pour souligner le **Nouvel An** et festoyer ensemble, nous aurons un dîner le **mercredi 8 janvier 2025 de 11 h 15 à 15 h 00** au restaurant **Giorgio**, situé au 257, boul. Labelle à Rosemère.

Vous pourrez **apporter votre vin !**



Le cahier pour vous inscrire à ce dîner sera disponible au local des Lorr« Aînés » au Centre Culturel à compter du 18 novembre jusqu'au 13 décembre. Lors de l'inscription, veuillez choisir votre menu. Vous paierez votre repas au restaurant lors de l'événement. Les places sont limitées à 60 personnes.

Pour de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec :
Johanne Gagnon au 450-621-0155 ou Louis Bastien au 450-975-3668

Invitation de la ville de Lorraine aux membres du Club Lorr« Aînés », citoyens de la ville de Lorraine

Café-causerie le mardi 26 novembre 2024

Cher(ère)s citoyen(ne)s de Lorraine membres des Lorr« aînés », l'équipe de la Ville de Lorraine a le plaisir de vous convier à une rencontre d'échanges dans le cadre de la mise à jour de la politique dédiée aux familles et aux aîné(e)s (MADA - Municipalité Amie des Aînés). **Cet événement se tiendra sous la forme d'un Café-causerie, le mardi 26 novembre prochain, de 13 h à 16 h au Centre culturel Laurent G. Belley (4, boul. de Montbéliard).**

Cette rencontre sera l'occasion de faire entendre vos voix et de partager vos idées sur des thèmes essentiels pour notre communauté : infrastructures municipales, milieu de vie, transport, participation sociale, loisirs, inclusion, communication, santé et sécurité.

Ensemble, faisons de cet événement un moment constructif et enrichissant.

Les inscriptions sont obligatoires en ligne via le lorraine.ca ou par téléphone au **450 621-8550, poste 275. La date limite pour s'inscrire est le 20 novembre 2024.**

Au plaisir vous y rencontrer pour jaser !

L'équipe de la Ville de Lorraine

UTA - Couronne-Nord : Programme hiver 2025

Ce programme s'adresse aux personnes de 50 ans et plus qui désirent accroître leurs connaissances et s'offrir le plaisir d'apprendre tout au long de leur vie !



Notez qu'aucun diplôme préalable n'est requis, aucun examen... que le plaisir d'apprendre ! Cours et conférences proposés : enjeux politiques, architecture, histoire, musique, arts visuels, sciences pures et sociales, mieux vivre, dessous de l'actualité, etc. Pour l'horaire et le programme détaillés ainsi que les modalités d'inscription, veuillez consulter le site à l'adresse : www.usherbrooke.ca/uta/prog/crn

Inscriptions en ligne à compter du 6 janvier 2025, dès 9 h, à cette même adresse.

Information : Nicole Côté 579 633-1010 ou uta.couronne-nord@usherbrooke.ca

Perle de sagesse

« Quand la confiance éternue, l'amour et l'amitié s'enrhumant. » Mazouz Hacène

Escapade dans Lanaudière

Danielle St-Germain

« Un univers de saveurs automnales » du 8 octobre 2024



Par un frais matin d'automne, un groupe de 54 membres s'est retrouvé au cœur de visites thématiques colorées et originales notamment au Centre d'interprétation du Bonsaï Gros Bec, à la Terre des Bisons, à l'Abbaye Val Notre-Dame et à la Maison Louis-Cyr.



Nous avons savouré un repas au relais gastronomique l'Auberge de la Montagne Coupée après avoir goûté au wapiti et au bison au cours de l'avant-midi.

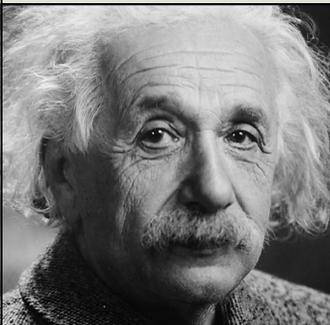
Nous sommes revenus conscients d'avoir été accueillis au cœur d'une région fière de partager sa culture.



Conférence musicale

Danielle St-Germain

« Albert Einstein, musicien et philosophe » du 29 octobre 2024



Près de soixante membres ont assisté à cette conférence musicale présentée par notre très prisé conférencier Maurice Rhéaume. Il a su nous entretenir avec ferveur sur le rôle de la musique chez Einstein, être unique et multidimensionnel né à l'époque des pogroms et immergé du climat des deux guerres mondiales.

Conférence de vulgarisation scientifique

Danielle St-Germain

« Einstein, le scientifique et l'humaniste » du 12 novembre 2024

Un groupe d'une vingtaine de membres s'est retrouvé devant notre conférencier de vulgarisation scientifique très apprécié en la personne de Maurice Boisclair afin d'en connaître davantage sur la vie d'Einstein.

Il a su nous entretenir sur son époque, son milieu, sa famille, sa judaïté, son éducation académique à Munich, ironiquement berceau du nazisme. De plus, il a su faire ressortir son altruisme, son humanisme et sa démarche intellectuelle en tant que quête d'un principe universel qui a été vérifié expérimentalement.

Nous lui en sommes très reconnaissants.



Perle de sagesse d'Yves Carrières

« Il ne faut jamais se targuer d'être jeune :

La jeunesse se perd de jour en jour;

La vieillesse, elle, se gagne à chaque jour.

Voici quelques titres de romans recommandés par des membres du club de lecture :



◆ ***Le petit garçon qui voulait être Mary Poppins*** de Alejandro Palomas (roman espagnol)

C'est l'histoire d'un petit garçon débordant d'imagination, d'un père un peu bougon, d'une institutrice qui s'inquiète, d'une psychologue scolaire à qui on envoie un petit garçon qui a l'air d'aller beaucoup trop bien. Un roman choral aussi tendre que bouleversant, qui emprunte à l'enfance toute sa sincérité désarmante pour dire l'amour, le vide, le rêve et la puissance de l'imaginaire.

◆ ***Les victorieuses*** de Laetitia Colombani (roman français)

A 40 ans, Solène a tout sacrifié à sa carrière d'avocate : c'est la dépression. Tandis qu'elle cherche à remonter la pente, son psychiatre l'oriente vers le bénévolat. Elle déchanté lorsqu'elle est envoyée dans un foyer pour femmes en difficultés... Loin de l'accueillir à bras ouverts, les résidentes se montrent distantes. Laetitia Colombani nous invite à découvrir ses habitantes, leurs drames et leur misère, mais aussi leurs passions, leur puissance de vie, leur générosité.

◆ ***La femme de ménage*** de Freina McFadden (thriller américain)

Millie fait le ménage dans la belle maison des Winchester, une riche famille new-yorkaise. Elle récupère aussi leur fille à l'école et prépare les repas avant d'aller se coucher dans sa chambre, au grenier. Pour la jeune femme, ce nouveau travail est une chance inespérée. Mais, sous des dehors respectables, sa patronne se montre de plus en plus instable et toxique. Le gentil et séduisant monsieur Winchester est là pour rendre la situation supportable... ou trompeuse.

◆ ***Indice des feux*** d'Antoine Desjardins (nouvelles québécoises)

Ce roman peint les incertitudes d'un avenir où tout est encore à jouer. À travers sept fictions à la fois inquiétantes et bouleversantes, Antoine Desjardins interroge les paysages intérieurs profonds et agités de l'humanité. Que racontent les gouttes de pluie frappant à la fenêtre d'un adolescent prisonnier de son lit d'hôpital ? Et, plus indispensable encore, comment perpétuer l'espoir et le sens de l'émerveillement chez les enfants de la crise écologique ? Autant de questions, parmi d'autres, que ce texte illustre avec nuance et tendresse, sans complaisance ni moralisme.

◆ ***Elle s'appelait Sarah*** de Tatiana de Rosnay (roman historique français)

Deux histoires se déroulent en parallèle : celle de Julia américaine qui vit à Paris, en 2000, avec son mari Bertrand et sa fille Zoë et celle de Sarah déportée avec son père et sa mère, en 1942, lors de la rafle du Vel' D'Hiv'. ***Elle s'appelait Sarah*** est l'histoire de deux familles que lie un terrible secret, c'est aussi l'évocation d'une des pages les plus sombres de l'Occupation.

◆ ***Fayne*** d'Ann-Marie MacDonald (roman historique canadien)

Fin XIXe siècle. Charlotte Bell grandit à Fayne, situé sur un territoire contesté à la frontière de l'Écosse et de l'Angleterre. En raison de sa santé délicate, son père adoré, lord Henry Bell, la tient à l'écart de la société. Dotée d'une curiosité insatiable, Charlotte a acquis des connaissances encyclopédiques et un savoir remarquable. Cependant, son existence idyllique est assombrie par le portrait de sa mère tenant dans ses bras son frère aîné, qui lui rappelle constamment que lady Marie Bell est morte à sa naissance, et que Charles, l'héritier tant attendu, est décédé à l'âge de deux ans.

◆ ***La sagesse des vieux chiens***. Elli H. Dadinger (roman allemand)

L'auteure raconte la vie et les comportements des chiens âgés et expose comment les hommes peuvent s'en inspirer, que ce soit pour surmonter des épreuves difficiles, relever des défis, mener une vie sereine ou en apprendre davantage sur le sens de la famille, le pardon et la confiance.

Bonne lecture !

Novembre

1	Martineau Munoz, Diane
2	Desormeaux, Solange
2	Morneau, Gilles
3	Joyal, Réal
3	Wood, David
4	Dupuis, Christyanne
4	Liboiron Martin, Maryse
4	Poirier, Cécile
7	Robitaille, Gail
8	Tardif, Renée
10	Goguen, André
12	Larivière, Bruno
12	St-Pierre, Andrée
13	Boulangier, Luc
13	Lorrain, Jean-Guy
13	Racine, France
14	Bélangier, Lorraine
14	Vaillancourt, Ginette
16	Lévesque, Louise
17	Coderre, Lucien
17	Mailhot, Aline
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
23	Toupin, Carole
24	Langlais, Gylbert
24	Loranger, Francine
25	Denault, Andrée
25	Grenier, Odette
25	Lacroix, Lucie
25	Marcotte, Bruno
25	Valentin, Danièle
26	Gilbert, Marie-Andrée
27	Prégent, Thierry
28	Grosleau, Laurent
29	Grenier, Raymonde
29	Joly, France
29	Sales, Juanita
30	Guay, Richard
30	Harton, Francine
30	Ouellet, Denise



Décembre

1	Goulet, Nicole
2	Beauvais, Armande
2	Magnan, Denise
5	Fournier, Normande
7	Prescott, Manon
8	Senay, Robert
9	Laberge, Jean-Claude
9	Turbide, Francis
10	Dionne, Francine
10	Luz-Hélène, Sarmiento
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	Grandmont, Roland
25	Lalonde, Claude
25	Vézina, Danielle
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
30	Aubre, Louise
30	Martin, Gilles
31	Gratton, Marie-France L.
31	Trotéchaud, Sylvie

Janvier

1	Houle St-Hilaire, Denise
2	Beuregard, Francine
2	Lamirande, Suzanne
3	Foley-Hébert, Collette
4	Acquas, Lina
4	Pépin, Marcel
5	Grosleau, Francine
6	Asselin, Diane L.
6	Diller, Helen
6	Mercier, Jacinthe
7	Biard, Bernadette
7	Lamothe, Richard
8	Mainguy, Yvon
8	Miron, Annette
8	Paquin, Nathalie
9	Burgy, Michèle
9	Lachapelle, Claudette
9	Plouffe, Yves
11	Bédard, Claude
11	Laplante, Gisèle
12	Deschênes, Lucie
12	Gagnon, Danielle
12	Moro Arcadi, Elena
12	Savaria, Andrée
15	Daigle, Jocelyne
16	Bouliane, Hélène
17	Huot, Mario
18	Chamberland, Ginette
18	Deslongchamps, Johanne
18	Foisy, Diane
20	Brisebois, Jean-Claude
20	Douville, Mireille
21	Rae-Pépin, Suzanne
22	Pouliot, Lucie
23	Gévry, Lucie
23	Lebon, Marie-Élise
24	Rake, Allen
25	Baillargeon, Clarisse
25	Cauchie, Richard
25	Houle, Ginette
26	Rondeau, Isabelle
27	Jolicoeur, Manon
27	Larente Huot, Lucie
29	Bonamy, Annette
29	Dufresne, Hélène
29	Ménard, Jo-Anne
31	Auger, Ginette

L'été s'est retiré très doucement. Le soleil a rangé ses rayons incandescents afin que les humains savourent la douceur de son gros cœur orange.

La température ambiante s'adoucit et les forêts revêtent tranquillement les somptueuses couleurs de cette saison paisible, un entre-deux réparateur des grosses chaleurs de l'été et de la froidure de l'hiver.

Magique de se promener sous la voûte des grands arbres qui rougissent de plaisir grâce aux rayons obliques qui traversent leurs feuillages.

La sérénité envahit le promeneur. Le temps est suspendu. Le miracle de cette magnifique saison opère toujours.

On ne se lasse jamais d'admirer les ocres doux, les ocres bruns, le caramel, le jaune safran, la terre de sienne, la muscade ou le curcuma qui magnifient les arbres en œuvres d'art.

Les feuilles voltigent avec grande élégance et se déposent sans bruit dans les allées or roux, or blond si tendres au regard. D'instinct, on baisse le ton, on chuchote afin de ne pas abîmer le silence. Le temps est suspendu. Une paix gagne notre cœur et notre esprit. Nous ne faisons qu'un avec la nature.



Le pourpre et le prune des grands érables rehaussent l'acajou du feuillage. Le vert des épicéas renforce le taupe et la noisette des petits arbustes qui bordent les ruisseaux.

Des petites feuilles vanille et crème donnent de l'éclat aux grandes fougères arborescentes qui perdent leur verdure. Le beige et le marron se mêlent à leur chevelure ébouriffée.

Quel inestimable bonheur que de se gorger de ces couleurs sublimées par le dieu Ra sous la voûte d'arbres séculaires.

Quel inestimable bonheur de savourer les odeurs d'humus de notre terre-mère.

Enfin, quel bonheur de se promener, au gré de notre fantaisie, et de fouler le moelleux des allées si douces à nos pas.

L'automne des ocres nous apporte sérénité et félicité pour notre plus grand bonheur.

Perles de sagesse

« La vie, c'est comme une bicyclette : il faut avancer pour ne pas perdre l'équilibre. » Dalaï Lama

« Il n'y a personne qui soit né sous une mauvaise étoile; il n'y a que des gens qui ne savent pas lire le ciel. » Dalaï Lama

« La vraie générosité envers l'avenir consiste à tout donner au présent. » Albert Camus

« Efface le gris de ta vie et allume les couleurs que tu possèdes à l'intérieur. » Pablo Picasso

« Soyons reconnaissants avec les gens qui nous rendent heureux. Ils sont les jardiniers qui font fleurir notre âme. » Marcel Proust

« Il n'y a pour l'homme que trois événements : naître, vivre et mourir. Il ne se sent pas naître, il souffre à mourir et oublie de vivre. » Jean de La Bruyère

« Le train de la vie, c'est un petit train qui va des montagnes de l'ennui aux collines de la joie. » G. Bécaud