



Journal Lorr«Aînés»

Affilié au réseau FADOQ, Région des Laurentides

Août 2025



Mot du Président

Yves Carrières

Bienvenue à toutes et à tous anciens et nouveaux membres.

Une nouvelle saison d'activités commence le 8 septembre prochain.

Un calendrier des activités apparaît dans ce journal. Conservez-le pour une référence future.

De plus, certains changements sont intervenus au niveau du conseil d'administration du club. Vous noterez que la vice-présidente, Clarisse a cédé à Solange Desormeaux les inscriptions au conditionnement et aux étirements. De plus, elle a transmis à Johanne Gagnon, la gestion des cartes de membres et leur suivi. Dorénavant, vous pourrez communiquer avec Solange ou Johanne pour tout ce qui touche à ces deux dossiers.

Mais alors, allez-vous dire, Clarisse fait la paresse et n'a plus rien à faire ? Si vous pensez cela, c'est que vous la connaissez mal. Elle va reprendre certaines tâches du secrétariat afin d'alléger celle de la secrétaire Lorraine Lebeau et aidera le président avec les tâches d'administrateur (rien de nouveau à ce niveau-là). De plus, elle demeure responsable au niveau du conseil d'administration du service à la clientèle.

Par ailleurs, Louis Bastien revient au conseil d'administration qui l'a nommé suite à la démission de Danielle Bouchard, élue lors de la dernière assemblée générale. Un gros merci à Louis sur qui nous pouvons toujours compter.

Dans les activités d'automne, n'oubliez pas le dîner de la journée des aînés le 30 septembre prochain. Une nouvelle formule de repas vous est présentée dans le présent numéro. Nous vous attendons en grand nombre.

Profitez bien des activités de votre club!!!

Perle de sagesse

« La vie, ce n'est pas d'attendre que les orages passent, c'est d'apprendre à danser sous la pluie. » Sénèque

Mot du président

1

Bottin téléphonique

2

Calendrier des activités

3

Conditionnement physique-étirements

3

Génies en gris

4

Club de marche

4

Whist militaire

4

Journée des aînés

5

Dîner de Noël

5

Escapade en Outaouais

6

Conférence musicale

7

UTA –Couronne Nord

7

Club de lecture

8

Textes d'Anne Diveu

9

Conseil d'administration de 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 Julien Duchesne



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

Pour plus d'informations, prière de 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	Solange Dessormeaux	514 792-4972
Train mexicain (Dominos)	Gilles Racine	450 965-0428
Golf	Marcel Pépin Fernand Forest	514 894-6720 514 894-6720
Pétanque - Pickleball	Julien Duchesne	450 621-4159
Quilles	Raymond Descoteaux	450 435-8398
Renouvellement – cartes de membres	Johanne Gagnon	450 621-0155
Scrabble	Denise Magnan Lise Mailloux	450 275-3450
Whist militaire	Gilles Racine	450 965-0428

Références

Action bénévole Solange— Beauchamp	450 430-5056
Ambulance	911
Bibliothèque de Lorraine	450 621-1071
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 (pa) 1 800 790-2424
Info-Santé	811
Local Lorr«Aînés»	450 965-2247
Régie de police intermunicipale	450 435-2421
Société Alzheimer Laurentides	450 818-7136
Urgence	911

Calendrier des activités hebdomadaires — automne 2025

JOUR	ACTIVITÉS	HEURE	RESPONSABLE	TÉLÉPHONE
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
Mard	Billard	13 h	Serge Blackburn	514 231-3593
Mardi	Rencontres de l'amitié	13 h	Gisèle Dugal	450 621-7123
Mardi	Mémoires en gris (aux 2 semaines)	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	Le Scrabble	13 h	Denise Laurin	450 818-3790
			Lise Mailloux	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
Dimanche	Train mexicain 13 et 28 septembre 12 et 26 octobre 9 et 23 novembre 7 décembre	13 h	Gilles Racine	450 965-0428

Conditionnement physique et étirements

Solange Desormeaux

Les cours de conditionnement physique et d'étirements débuteront la semaine du 8 septembre et se termineront à la fin de novembre 2025.

L'inscription est valide lors du dépôt d'un chèque daté des premiers jours de septembre.

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

Génies en gris

Lorraine Lebeau

À la belle gang de Génies en gris et à ceux qui voudraient se joindre à nous,

Cette activité commencera le 9 septembre prochain. Jean-Pierre et moi serons au rendez-vous pour animer ces beaux après-midis dans la salle polyvalente, tout près du local du Club Lorr«Aînés».

Venez stimuler, enrichir, cultiver votre mémoire, tout en y prenant du plaisir.

Pas besoin de talent particulier : seulement le goût d'échanger.

Alors, nous vous invitons à toutes les deux semaines pour vivre de bons moments ensemble.

Voici les dates de nos rencontres :

- ◆ 9 et 23 septembre
- ◆ 7 et 21 octobre
- ◆ 4 et 18 novembre

Nous serons aussi de retour en janvier 2026.

Au plaisir de se découvrir et de faire travailler ses méninges

Lorraine Lebeau (514 914-2570) et Jean-Pierre Leclerc

Club de marche « Les Pas Perdus »

Julien Duchesne

Les marches ont lieu dans différents endroits tous les vendredis à 9 h 30.

Il a été décidé par les marcheurs que l'activité se déroulera à **un pas régulier**.

À la fin de chaque rencontre, on fixe l'endroit du prochain rendez-vous.

Pour la première marche de l'automne, vous avez rendez-vous au stationnement du parc Lorraine, station 1, boulevard de la Bourbonne, le **12 septembre à 9 h 30**.

Si vous êtes intéressés à vous joindre à ce groupe, vous n'avez qu'à vous rendre à ce lieu pour vous inscrire auprès de Mme Diane Lemyre.

Invitation spéciale du club de marche

Les membres du club de marche invitent tous les membres du club **Lorr« Aînés»** à se joindre à eux pour un **pique-nique** au parc **Charbonneau de Rosemère** le **29 août 2025** à 11 h. N'oubliez pas d'apporter votre lunch.

Julien Duchesne, 438-378-1309

Whist militaire

Louis Bastien

Au Centre culturel Laurent G. Belley, le mardi 27 mai dernier, avait lieu le tournoi du whist militaire qui a réuni, autour de 15 tables, 60 membres des Lorr«Aînés».

Il me fait plaisir de vous annoncer les deux gagnantes de ce tournoi :

- ◆ **Diane Foisy :** **Médaille d'or**
- ◆ **Danielle Pageau :** **Médaille d'argent**

Bravo aux gagnantes !

Journée des Aînés

Johanne Gagnon et Louis Bastien

Pour célébrer la **Journée des Aînés**, le Club Lorr«Aînés» organise un dîner le **mardi 30 septembre à 11 h 30** au **Centre Culturel Laurent G. Belley**, situé au 4, boul. Montbéliard à Lorraine. Un buffet Méchoui avec animation et musique sont au rendez-vous.

Pour y participer, vous n'avez qu'à vous inscrire dans le cahier spécial disponible au local du Club Lorr«Aînés» à compter du 25 août jusqu'au 22 septembre.

Le coût de cette activité est de **35 \$ pour les membres** des Lorr«Aînés» et de 55 \$ pour les invités, **payable par chèque seulement** au nom du **Club Lorr«Aînés» Inc. avant le 22 septembre**, date limite pour réserver votre place. Veuillez déposer votre chèque dans la boîte aux lettres du local et compléter votre inscription dans le cahier spécial.

Afin d'avoir une place et de choisir votre table, n'attendez pas à la dernière minute pour vous inscrire.

Notez que vous pourrez **apporter votre vin**.

Au plaisir de vous accueillir à nouveau en grand nombre le 30 septembre !

Pour de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec :

Johanne Gagnon 450-621-0155 ou Louis Bastien 450-975-3668

Dîner de Noël 2025

N'oubliez pas d'indiquer à votre agenda la date du **mardi 9 décembre 2025** pour notre dîner de Noël. Nous tenterons une fois de plus d'offrir un moment festif et goûteux pour tous les palais.

Le cartable d'inscription sera disponible dans notre local à compter du 3 novembre 2025.

Origine de : « C'est la fin des haricots. »

En période de crise (financière ou autre), on dit parfois que «C'est la fin de haricots.», la fin de tout en quelque sorte...

D'où vient cette expression ? Au siècle dernier, on distribuait dans des internats des haricots aux élèves quand on ne savait plus quoi leur donner en guise de nourriture. En effet, le haricot était considéré comme un aliment de base, voire médiocre. Quand on n'avait même plus de haricots à manger, c'était la fin de tout.

C'est de là que provient l'expression que l'on emploie quand on veut signifier que « C'est la fin du monde. », souvent de façon ironique.

Perles de sagesse

« Les belles et jeunes personnes sont des accidents de la nature, mais les belles et vieilles personnes sont des œuvres d'art. » Eleanor Roosevelt

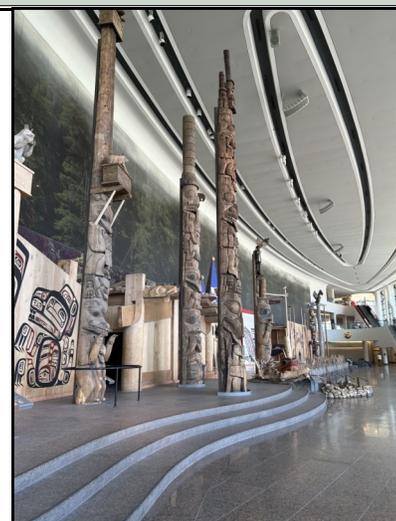
« Le bonheur, c'est lorsque nos pensées, nos paroles et nos actes sont en harmonie. » Gandhi

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

« Tu n'es plus là où tu étais, mais tu es partout là où je suis. » Victor Hugo



Un groupe de 24 de nos membres a souscrit à l'attrait de cette escapade au cœur de cette région très prisée. La première journée a été l'occasion d'une visite de l'exposition « Les Premiers Peuples de la côte Nord-Ouest des Premières Nations » au Musée canadien de l'Histoire, suivie d'une croisière sur le canal Rideau et d'une soirée qui s'est terminée par un coucher à l'Hôtel du Lac Leamy.



Le lendemain, un parcours inoubliable au Parc Omega a été émaillé par l'humour irrésistible de certains de nos participants devant un jeune guide heureux de se retrouver devant un groupe dynamique, questionneur et intéressé par le monde animalier sous nos yeux.

Le matin du retour, nous avons eu peine à quitter les lieux bordés par la rivière des Outaouais du Château Montebello, et satisfaits du souper gastronomique de la veille. Un ultime arrêt lors de la troisième journée pour une visite guidée du Manoir Papineau nous a amenés dans l'univers des romans de Julie Papineau. Bref, nous avons bénéficié d'un séjour empli de moments précieux qui ne donnent que le goût d'y retourner.



Perles de sagesse

« L'économie du bonheur est régie par une loi merveilleuse : plus on en donne, plus on en a. C'est la seule chose sur terre qu'on multiplie en la divisant. » Doris Lussier

« L'avantage d'une mauvaise mémoire est qu'on jouit plusieurs fois des mêmes choses pour la première fois. » Nietzsche

La prochaine conférence musicale « **La beauté des jardins et de la grande musique** » aura lieu **le mardi 28 octobre 2025**

« Depuis l'Antiquité, les beaux jardins ont toujours voulu évoquer le paradis retrouvé. Quoi de mieux que la grande musique pour animer ces lieux d'enchantement. Des jardins du Moyen-Âge à ceux de la Renaissance et du Baroque, découvrons les chefs d'œuvres musicaux inspirés par ces espaces féériques. »



Nous vous invitons pour cette prochaine conférence musicale à tenter de sublimer ces moments de notre histoire, déchirés de conflits mondiaux, pour un espace de quiétude et d'armistice des cœurs dont notre fidèle et réputé conférencier, Maurice Rhéaume, a le secret.

Le cahier d'inscription sera disponible dans notre local à compter du 22 septembre prochain.

UTA – COURONNE NORD : Programme Automne 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 actuels géopolitiques, sociaux et sécurité nationale, regards historiques en architecture, histoire et musique, invitation au voyage, communication authentique, etc.

Pour l'horaire et le programme détaillé ainsi que les modalités d'inscription, veuillez consulter le site à l'adresse : www.usherbrooke.ca/uta/prog/cm

Inscriptions en ligne à compter du 25 août 2025, dès 9 h, à cette même adresse.

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

Perle de sagesse

« La vieillesse est comparable à l'ascension d'une montagne : plus vous montez, plus vous êtes fatigués, mais combien votre vision s'est élargie! Ingman Bergman

Voici quelques titres proposés par des membres du club de lecture.

- ◆ ***Prisonnier du piège écarlate*** d'Andreï Makine (roman historique français suggéré par Pierre Keable)

Ce roman traverse un demi-siècle d'histoire soviétique post mai 68 en France à travers celle de Lucien Baert, un jeune communiste français dont la visite en URSS, à la fin des années 1930 prend une tournure inattendue pour lui. Comme il l'avait fait avec ***L'ami arménien***, l'auteur nous touche par l'humanité de ses personnages pris dans les méandres de la grande histoire.

- ◆ ***Norferville*** de Franck Thilliez (thriller français suggéré par Pierrette Lacas et Odette Lebert)

Ce maître du thriller situe son roman dans le Grand Nord québécois. Tout commence par le viol de deux adolescentes, Léonie et Maya. 20 ans plus tard, Léonie, devenue enquêtrice revient à Norferville pour éclaircir le meurtre de la fille de Teddy Schaffran, criminologue français qui vient d'arriver sur les lieux. Lecture captivante du début à la fin.

- ◆ ***Solito*** de Javier Zamora (biographie suggérée par Annette Miron)

C'est l'histoire de ce petit Salvadorien de 9 ans qui raconte son périple pour aller rejoindre ses parents en Californie. Il va devoir traverser le Guatemala et le Mexique avec l'aide de passeurs pas toujours aidants... heureusement parmi les migrants, il va se faire des amis et ils formeront une famille. Beaucoup d'épreuves et de difficultés les attendent. Captivant, ce récit ! D'autant plus qu'il s'en sort puisqu'il a écrit ce livre.

- ◆ ***Une chanson douce*** de Leïla Slimani (roman psychologique français suggéré par Annette Bonamy)

Myriam, mère de deux jeunes enfants, décide de reprendre son activité au sein d'un cabinet d'avocats. Après un casting sévère, ils engagent Louise, qui occupe progressivement une place centrale dans le foyer. Peu à peu le piège de la dépendance mutuelle va se refermer, jusqu'au drame. Le style sec et tranchant de Leïla Slimani, où percent des éclats de poésie ténébreuse, instaure dès les premières pages un suspense envoûtant.

- ◆ ***La petite bibliothèque de l'espoir*** de Kate Thom (roman historique suggéré par Pierrette Lacas)

A Londres, en 1944, la guerre fait des ravages. Les habitants vivent l'enfer dans un monde de plus en plus précaire et dur. Pourtant, dans une station de métro désaffectée qui sert d'abri anti-aérien, c'est là que Clara a créé une petite librairie qui devient le cœur vivant du quartier et de la ville.

- ◆ ***Le naufrage des civilisations*** d'Amin Maalouf (Essai français suggéré par Danielle St-Germain)

L'auteur observe et parcourt le monde comme penseur lucide et engagé. Il analyse, sous la lame d'une intervention chirurgicale, les dérives sur toutes les aires de civilisation et les menaces de naufrage. L'identité et l'influence accablante des appartenances religieuses qui rendent presque impossible toute tentative d'équilibre et d'harmonie.

- ◆ ***Et mon tout est un homme*** de Boileau-Narcejac (roman noir français suggéré par Denyse Monier)

René Myrtil va être guillotiné. Avant de mourir, cet homme a donné son corps à la science. Marek a décidé de greffer le corps entier sous forme de sept morceaux à sept personnes différentes victimes d'un accident.

Bonne lecture !

Étonnant matin

Anne Diveu

Fin d'automne, petit matin frileux pour déguster la première tasse de thé de la journée et profiter du calme de l'aurore.

Un silence étourdissant m'entoure. Aucun oiseau près des mangeoires, aucun frémissement dans les grands arbres. Le jardin est encore endormi après une nuit opaque. La nuit tarde à laisser l'aube se lever. Enfin une trouée vers l'ouest et les cieux s'éclaircissent doucement. Blanc laiteux et gris perle.

Surgit du bout de l'horizon une brume qui s'accroche à la forêt et s'enroule en vaporeux rubans aériens au sommet des arbres. Elle s'intensifie et coule le long des falaises engloutissant la végétation. Le temps est comme suspendu dans un flou mouvant. La brume avance vers la vallée qu'elle engloutit subitement.

Seul l'horizon est encore teinté de minuscules filaments violets et bleu dur, vestiges de la nuit qui s'évanouit lentement. Au moment précis où la nuit se précipite dans l'océan, un vent, venu de l'ouest, déferle en sifflant comme un serpent géant puis enfle faisant tournicoter les nuages de brume qui se dispersent rapidement pour laisser place à un paysage ravagé de coups de lanières s'abattant sur les sapins, roulant des pierres sur le versant de la montagne.

Après la douceur du silence, c'est le vacarme qui enfle et résonne dans mes oreilles. Les branches se tordent avant de tomber lourdement sur le sol. Les feuilles mordorées, prises de folie, tourbillonnent comme des oiseaux et sont projetées par les bourrasques successives sur la pelouse et la piscine.

Rapidement, le vent s'accélère déversant une pluie d'or, de carmin, de safran et d'ocre qui inonde le petit jardin le transformant en un joyau orangé sous l'éclat d'un timide rayon de soleil égaré dans cette tourmente. Aussi soudainement qu'il est arrivé, le vent déguerpit à toute vitesse après avoir semé la panique.

Tasse de thé refroidie à la main, je suis en apnée sous la fulgurance des événements d'un matin si doux bouleversé par la nature toute puissante devant laquelle on ne peut que s'incliner.

Colibris jolis

Anne Diveu

L'été bat son plein et les oiseaux arc-en-ciel s'en donnent à cœur joie. Ce matin je suis en extase devant la danse colorée autour des mangeoires. Les plumes déployées et frémissantes offrent au regard une palette digne d'un peintre. Le vert sapin associé au vert céladon se mêlent au rouge carmin et aux bleus lavande et gitane ainsi qu'au jaune safran et aux violets intenses. Certains petits volatiles, légers comme des plumes, arborent une touche rouge sang sur la tête ou sur le ventre. Délicats et gracieux chacun de ces oiseaux est, pour moi, un véritable tanagra.



Ils sont vibrants et picorent joyeusement. Un pas de danse en avant, un pas de danse en arrière et leurs couleurs scintillent de l'or du premier timide rayon de soleil matinal.

Le calme alentour est souverain et je déguste mon thé dans la plus grande sérénité accompagnée de la beauté de ces superbes oiseaux, de la plénitude du lac bleuté et du ciel nacré strié de filaments d'un bleu indigo intense.

Délices d'un matin d'été que je dépose religieusement dans ma boîte aux souvenirs.