



Journal LorrAînés

Affilié au réseau FADOQ, Région des Laurentides

Août à octobre 2026



Mot de la Présidente

Clarisse Baillargeon

En mai dernier, les membres du conseil d'administration m'ont choisie comme présidente du Club. Je les remercie et je vais me mettre à la tâche avec plaisir afin d'être à la hauteur de mes prédécesseurs.

À l'occasion de ce premier mot à titre de la présidente, je voudrais adresser mes remerciements à ceux qui ont quitté la barre du conseil d'administration.

En premier lieu, à Yves Carrières qui a siégé au conseil d'administration pendant 20 ans : 17 ans à titre de vice-président et 3 ans comme président où il a continué à faire grandir le club. Yves continuera à travailler avec le CA car, à la demande de la FADOQ, nous devons faire une refonte de nos règlements généraux.

Merci à Julien Duchesne qui s'est occupé des activités hebdomadaires, de la pétanque et du pickleball.

Je me dois aussi de rappeler le décès de notre amie Lorraine Lebeau et de souligner son grand dévouement pour le Club. Par ailleurs, Gilbert Poirier s'est joint à l'équipe du CA à titre de secrétaire. Je lui souhaite la bienvenue.

Et un grand merci aux autres membres du CA qui ont décidé de continuer à travailler pour le bien du Club : Louis Bastien, Johanne Gagnon, Odette Lebert, Sylvie Lebeau et Danielle St-Germain.

Nous entreprenons cette nouvelle année avec enthousiasme et l'espoir que vous continuerez, par votre présence, à développer le Club.

Comme toujours, les projets sont nombreux. Évidemment, nous maintiendrons les activités habituelles et récurrentes comme le conditionnement physique et les étirements, les jeux de table, le club de lecture et autres. Mais il y aura aussi des conférences et des sorties cinéma. Suivez nos informations sur ce journal et aussi sur nos infolettres. N'oubliez pas également de consulter notre site internet Club LorrAînés qui se refera une beauté prochainement.

Dès le 14 septembre, les activités reprendront. Vous lirez dans ce journal les détails de cette reprise d'activités.

Je vous souhaite donc une belle année dans votre Club et vous remercie de l'appui que chacun apportera au conseil d'administration.

Mot de la présidente	1
Bottin téléphonique	2
Calendrier des activités	3
Conditionnement physique-étirements	4
Jeux de la FADOQ	4
Bénévole de l'année	5
UTA- Couronne Nord	5
Table des aînés	6
Génies en gris	6
Hommage à Bocelli	7
Journée des aînés	7
Dîner de Noël	7
Salon des aînés	8
Conférence musicale	8
Club de lecture	9
Texte d'Anne Diveu	10

Journal LorrAînés
Édition et mise en page : Odette Lebert
Correcteurs : Clarisse Baillargeon et Jean-Guy Lorrain

Conseil d'administration du Club FADOQ LorrAînés

Présidente : Clarisse Baillargeon
Vice-présidente : Johanne Gagnon
Secrétaire Gilbert Poirier
Trésorière : Sylvie Lebeau
Administratrices : Odette Lebert
Danielle St-Germain
Administrateur : Louis Bastien



Dans l'ordre, à partir de la gauche :
Gilbert Poirier, Danielle St-Germain, Sylvie Lebeau, Clarisse Baillargeon, Johanne Gagnon, Odette Lebert et Louis Bastien

Pour plus d'informations, communiquez avec les personnes suivantes:			Références	
Présidente	Clarisse Baillargeon	450-902-0814	Action bénévole Solange— Beauchamp	450-430-5056
Vice-présidente	Johanne Gagnon	450-621-0155	Ambulance	911
Atelier de création artistique	Lucie Boulais	450-818-2300	Bibliothèque de Lorraine	450-621-1071
Billard	Serge Blackburn	514-231-3593	C.L.S.C. de Thérèse-De Blainville	450-433-2777
Canasta (cartes)	Lise Asselin	450-965-0428	Centre antipoison	1 800-463-5060
Cartes 500	Diane Foisy	450-965-2235	Cité de la Santé Laval (urgence)	450-975-5500
Club de lecture	Odette Lebert	450-951-3693	Clinique médicale Lorraine	450-621-1444
Conditionnement physique et étirements	Solange Desormeaux	514-792-4972	Aide Chez Soi	450-979-2372
Génies en gris	Jean-Pierre Leclerc	450-621-7136	Hôpital Saint-Eustache	450-473-6811
Golf	Marcel Pépin Fernand Forest	514-894-6720 514-894-6720	Hôtel de ville de Lorraine	450-621-8550
Quilles	Raymond Descoteaux	450-435-8398	Hydro-Québec (pannes)	1 800-790-2424
Renouvellement – cartes de membre	Johanne Gagnon	450-621-0155	Info-Santé	811
Scrabble	Denise Laurin Lise Mailloux	514-268-6645	Local LorrAînés	450-965-2247
Train mexicain	Gilles Racine	450-965-0428	Régie de police intermunicipale	450-435-2421
Whist militaire	Gilles Racine	450-965-0428	Société Alzheimer Laurentides	450-818-7136
			Urgence	911

Calendrier des activités hebdomadaires

débutant la semaine du 14 septembre - à l'exception de Génies en gris qui commence le 8 septembre

JOUR	ACTIVITÉ	HEURE	RESPONSABLE	
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	Génies en gris (aux 2 semaines)	13 h	Jean-Pierre Leclerc	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 Lise Mailloux	450-818-3790 514-268-6645
Mercredi	Billard	13 h	Serge Blackburn	514-231-3593
Mercredi	500	13 h	Diane Foisy	450-965-2235
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
Vendredi	Club de marche	9 h 30	Louis Bastien	450-975-3668
Dimanche 13 et 27 septembre, 11 et 25 octobre, 8 et 22 novembre et 6 et 20 décembre	Train mexicain	13 h	Gilles Racine	450-965-0428

Perles de sagesse

« En Angleterre, c'est facile de savoir si l'été est arrivé : la pluie devient plus chaude. » Tim Harrod

« Être en vacances, c'est n'avoir rien à faire et avoir toute la journée pour le faire. » Robert Orben

« Plus tard, il sera trop tard. Notre vie, c'est maintenant. » Jacques Prévert

« Le secret pour avoir de la santé est que le corps soit agité et que l'esprit se repose. » Vincent Voiture

Conditionnement physique et étirements

Solange Desormeaux

La session d'automne 2026, pour les cours de conditionnement physique et d'étirements, commencera la semaine du 14 septembre et durera 12 semaines.

Horaire des séances :

Lundi, Mercredi, Jeudi

9 h à 10 h : Conditionnement physique

10 h 30 à 11 h 30 : Étirements

Notez qu'il n'y a plus de places disponibles pour le cours d'étirements du lundi.

Coût : 45 \$ par cours. À payer avant le début des cours.

Paieement par chèque à l'ordre de Club FADOQ LorrAînés sur lequel vous écrierez votre choix de cours.

Déposez votre chèque dans la boîte aux lettres au local du club.

Bienvenue à tous les membres.

Voici les coordonnées pour me rejoindre : 514-792-4972 ou solangedesormeaux@gmail.com



Jeux de la FADOQ des Laurentides

Louis Bastien

Encore cette année, nous étions les hôtes pour le whist aux jeux de la FADOQ des Laurentides. Nous avons 15 membres d'inscrits.

Christyanne Dupuis et Carmelle Lyonnais ont remporté la médaille de bronze.

Dans la discipline billard, nous avons huit participants. Serge Blackburn et Georges Asselin iront aux jeux provinciaux en septembre, à St-Hyacinthe.

En ce qui concerne le golf compétitif, nous avons sept participants et une participante . Serge Blackburn et Jean-Pierre Dorais ont récolté la médaille d'argent tandis que Jean-Claude Laberge et Yves Laberge sont repartis avec la médaille de bronze.

Nous tenons à féliciter tous les médaillés et à remercier les bénévoles : Maurice Boisclair, Gilles Racine, Lise Asselin, Danielle Pageau, Marina Lavoie et Carmelle Lyonnais.

À l'an prochain pour les jeux régionaux des Laurentides 2027.

Perles de sagesse

« Un jour d'été parfait, c'est un jour où le soleil brille, où une légère brise souffle, où les oiseaux chantent et où la tondeuse est en panne. » James Dent

« Ne perdez pas votre temps à penser à ce que vous n'avez pas. Pensez plutôt à ce que vous pouvez faire avec ce que vous avez. » Ernest Hemingway

La bénévole de l'année

Clarisse Baillargeon

À chaque assemblée générale annuelle, nous nommons un ou une bénévole de l'année.

La personne qui a été choisie officiellement cette année est **Solange Desormeaux**.

Comme Solange ne pouvait être présente à l'assemblée générale, le conseil d'administration l'a reçue à sa réunion du 11 mai afin de lui remettre une carte de remerciements et quelques cartes cadeaux. Nous avons pris ensemble un café afin de célébrer cet événement.

Solange est toujours présente quand nous avons besoin de bénévoles.

En plus et surtout, elle est responsable des cours de conditionnement et d'étirements depuis quelques années. Elle conduit ce dossier avec compétence et doigté.

Je l'en remercie personnellement.

Comme elle mérite ce titre de bénévole de l'année !!!



UTA – COURONNE NORD : Programme Automne 2026



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!

Voici quelques sujets abordés : l'Iran contemporain, cap sur le bien-être, regard sur les Beatles 1966-1970, les surprises de l'art, l'énigme humaine et six autres cours tout aussi intéressants que les précédents.

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

Inscription en ligne à compter du 24 août 2026 dès 9 h, à cette même adresse.

Information : Nicole Côté 579-663-1010 ou uta.couronne-nord@usherbrooke.ca

Table des aîné.e.s Thérèse-de-Blainville	Johanne Gagnon
Le Club FADOQ LorrAînés participe aux réunions de la Table des aîné.e.s Thérèse-de-Blainville et est représenté par Johanne Gagnon. Cette Table est organisée par le CISSS des Laurentides et réunit une trentaine de représentants de plusieurs organismes pour discuter des besoins grandissants de notre communauté et des services offerts. Lors de la réunion du 28 mai 2026, deux représentantes du Centre d’assistance et d’accompagnement aux plaintes Laurentides (CAAP) ont présenté une vidéo sur les services offerts. Le CAAP est un organisme communautaire à but non-lucratif mandaté par le ministre de la Santé et des Services sociaux pour aider les usagers dans leurs démarches de plaintes ❖ Indépendant du réseau de la santé et des services sociaux ❖ Présent dans toutes les régions du Québec et membre de la Fédération des CAAP ❖ Services gratuits et confidentiels ❖ Informer, assister et soutenir dans deux secteurs : Droit des usagers en santé et services sociaux et droit du logement des résidents en résidence privée pour aînés (RPA). On peut rejoindre le CAAP Laurentides comme suit : caaplaurentides.org - 450-565-9111 ou 1-877-767-2227	
Génies en gris	Jean-Pierre Leclerc
À la belle gang de Génies en gris et à tous ceux qui voudraient se joindre à nous. Cette activité commencera le mardi 8 septembre prochain de 13 h à 15 h ou+. Je serai au rendez-vous pour animer ces chaleureux après-midis. Venez stimuler, enrichir, cultiver votre mémoire, tout en y prenant du plaisir. Pas besoin de talent particulier : seulement le goût d’échanger et de vous amuser. Alors, nous vous invitons à toutes les deux semaines pour vivre de bons moments ensemble. Voici les dates de nos rencontres : 8 et 22 septembre 13 et 27 octobre 10 et 24 novembre Au plaisir de faire travailler nos méninges ensemble. Et rappelez-vous que dans notre groupe : « Il n’y a pas de blanc de mémoire ; il n’y a que des gris de mémoire. » Pour plus de renseignements, vous pouvez me rejoindre au 450-621-7136	
Perles de sagesse	
« Apprendre d’hier. Vivre aujourd’hui. Espérer pour demain. » Albert Einstein « La jeunesse d'esprit préserve de la vieillesse. » Anonyme « Si la jeunesse est la plus belle des fleurs, la vieillesse est le plus savoureux des fruits. » A.-Sophie Swetchine	

Hommage à Bocelli

Danielle St-Germain

Le 28 juin dernier, à l'amphithéâtre Fernand-Lindsay à Joliette, une vingtaine de membres ont assisté au concert « Hommage à Bocelli » offert par La Sinfonia de Lanaudière qui était dirigée par Stéphane Laforest et qui mettait en vedette Marianne Lambert, Marc Hervieux, Antonio Figueroa ainsi que David Marino pour célébrer les grands succès du célèbre ténor, Andrea Bocelli.

Selon certains commentaires reçus, le spectacle était formidable et extraordinaire, l'orchestre fantastique et la température idéale !!!

Journée des aînés

Johanne Gagnon

Pour célébrer la **Journée des Aînés**, le Club FADOQ LorrAînés organise un dîner le **mardi 29 septembre à 11 h 30** au **Centre Culturel Laurent G. Belley**, situé au 4, boul. Montbéliard à Lorraine. Un buffet chaud et froid 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 LorrAînés à compter du 24 août jusqu'au 18 septembre.

Comme une contribution de 12 \$ est offerte par le Club, le coût de cette activité est donc de 35 \$ par membre, payable par chèque seulement au nom du Club FADOQ LorrAînés, avant le 18 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 29 septembre!

Pour de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec :

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

Dîner de Noël 2026

Danielle St-Germain

N'oubliez pas d'indiquer à votre agenda que le dîner de Noël aura lieu le **mardi 8 décembre 2026 à 11 h 30**, au **Centre culturel Laurent G. Belley**.

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 2026.

Perles de sagesse

« Que dit l'automne aux arbres ? Jetez vos diplômes. » Félix Leclerc

« Si toute vie va inévitablement vers sa fin, nous devons, durant la nôtre la colorier avec nos couleurs d'amour et d'espoir. » Marc Chagall

« L'art de vieillir est l'art de garder un peu d'espoir. » André Maurois

Salon des aînés des Basses-Laurentides

Cet événement gratuit aura lieu **le 3 octobre 2026, de 10 h à 17 h** au Centre culturel et communautaire Thérèse-de-Blainville, situé au 120, du Séminaire, Sainte-Thérèse. Voici les principales activités présentées :

10 h à 17 h

Visite des kiosques de vos organismes

10 h 30

Discours d'ouverture et conférence de Jacques Moisan

« *Mon cheminement...mes expériences* »

12 h 45

Présentation de Muni-toit

« *Différents modèles d'habitation pour les aînés* »

13 h 30

Conférence de France Rivest

« *Mémoire, santé et bien-être* »

14 h 15

Conférence d'Isabelle Huot

« *Vieillir en santé grâce à une alimentation gagnante* »

14 h 45

Atelier de Desjardins

« *Prévention des fraudes* »



Sans oublier un bistrot payant

Une journée unique pour vous informer, échanger et créer des liens!

Conférence musicale

Danielle St-Germain

« Le monde entier est un théâtre, et tous, hommes et femmes, n'en sont que les acteurs. Chacun y joue successivement les différents rôles d'un drame en sept âges ». Shakespeare

Vu l'intérêt soutenu pour les conférences musicales de notre fidèle conférencier, Maurice Rhéaume, nous vous proposons « **Shakespeare et la musique** » en audition et projection, **mercredi 28 octobre 2026 à 13 h 30** au **Centre culturel Laurent G. Belley**.

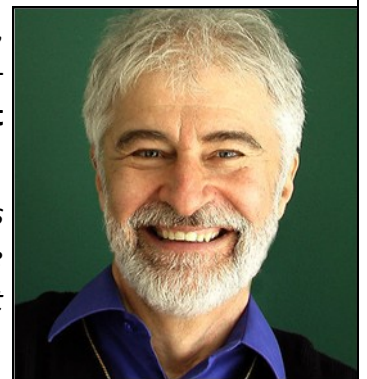
« *Shakespeare, né en 1564 à Stratford-upon-Avon, est considéré comme l'un des plus grands poètes, dramaturges et écrivain de la culture anglaise. Shakespeare adorait la musique. Découvrons comment plusieurs de ses œuvres en témoignent et comment les grands compositeurs les ont adaptées.* »

Cette conférence est proposée au coût de 5 \$.

Le cartable d'inscription sera disponible dans notre local à compter du 28 septembre 2026 à 12h30.

Toute personne intéressée doit s'inscrire sur la liste disponible à cet effet dans notre local et en déposer le coût **avant le 28 octobre prochain**.

Pour informations supplémentaires : Danielle St-Germain : 514-915-5292



Voici quelques titres de romans que les membres du club de lecture ont particulièrement appréciés.

♦ **Michel Jean. *Le vent en parle encore*.** Roman québécois

À quatorze ans, Virginie, Marie et Thomas sont arrachés à leurs familles sur ordre du gouvernement canadien. Ils sont envoyés, en avion, dans un pensionnat perdu sur une île à près de 1000 kilomètres de chez eux pour y être éduqués. Soixante-dix-sept ans plus tard, l'avocate Audrey Duval cherche à comprendre ce qui s'est passé à Fort George et ce qu'il est advenu des trois jeunes disparus mystérieusement.

♦ **Gisèle Pelicot. *Et la joie de vivre*.** Biographie

Ce récit bouleversant raconte l'histoire exceptionnelle de Gisèle Pelicot et celle de sa courageuse décision de rendre public le procès de ses agresseurs, encourageant par son geste toutes les victimes à ne plus jamais avoir honte.

♦ **Melissa Da Costa. *Fauve*.** Roman français

Comment s'échapper de sa cage ? C'est l'obsession des fauves mais aussi celle de Tony, dix-sept ans, lorsqu'il rejoint un cirque itinérant après avoir fui la violence de son père. Faire face aux bêtes, affronter ses propres démons... Une fresque magistrale, portée par une écriture tendue et charnelle.

♦ **Thélyson Orélien. *C'était ça ou mourir*.** Roman québécois

La plume foisonnante et poétique de Thélyson Orélien fait jaillir la beauté dans les zones les plus sombres de l'expérience humaine. Il parle la langue de l'exil, cette langue qui s'apprend « sans grammaire, sans dictionnaire, juste avec les os et la peau ». Surtout, il révèle une Amérique terrible et violente sur laquelle notre regard doit s'attarder.

♦ **Chris Carter. *Le prix de la peur*.** Thriller américain

Quelques jours avant Noël, dans une église de Los Angeles, le cadavre d'un prêtre est retrouvé sur les marches de l'autel. En charge de l'enquête, le détective Rob Hunter découvre qu'un cauchemar récurrent hantait le religieux : qu'on le décapite. Bientôt, les cadavres s'accumulent. Chaque victime meurt de la façon qu'elle redoutait le plus. Comment le tueur pouvait-il connaître leur pire angoisse ? Quel lien unit ses proies ?

♦ **Geneviève Rioux. *Même pas morte*.** Roman québécois

Ce roman explore l'histoire de Stéphanie, victime d'une tentative de meurtre, et le combat judiciaire pour retrouver son agresseur. Dès les premières pages, la maîtrise narrative de l'auteure impressionne, mêlant puissance et sensibilité. Plus qu'un cri du cœur, c'est une œuvre libératrice et marquante, rendant hommage à celles et ceux qui se reconstruisent avec courage.

♦ **Hugo Meunier, *Les méchants meurent toujours à la fin*.** Roman québécois

L'histoire débute alors qu'une épidémie semble sur le point de passer au stade pandémique. Adam, un ressortissant canadien coincé à Berlin, est pris de vertige à l'idée de ne pas pouvoir rejoindre les siens pour – qui sait – attendre la fin du monde. On ignore les causes de cette nouvelle épidémie. Mais une rumeur circule : le virus frapperait de manière manichéenne. En clair, les bons survivent et les méchants meurent.

Bonne lecture !

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 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.



Expressions héritées de l'Antiquité Référence : Petit dictionnaire insolite de Nicolas Lisimachio

Riche comme Crésus

Crésus, dernier roi de Lydie (en Turquie) au VI^e siècle avant J.-C., était célèbre pour ses richesses. Il tirait sa fortune des sables aurifères du fleuve Pactole, mais également de la prospérité de la Lydie, qui s'étendait alors sur toute l'Asie Mineure et servait d'intermédiaire entre l'Orient et le monde grec.

