



Journal LorrAînés

Affilié au réseau FADOQ, Région des Laurentides

Novembre et décembre 2026



Mot de la Présidente

Clarisse Baillargeon

Est-ce que vous savez que votre Club fêtera bientôt ses 30 ans d'existence. Eh ! oui, je vais vous raconter comment tout cela a commencé.

Au printemps 1996, quatre nouveaux retraités de Lorraine (Alexis Tremblay, Aurèle Gagné, Richard Côté et Noël Taillefer) cherchaient un local de rassemblement. Ces pionniers demandèrent à rencontrer le maire de la ville afin de formuler leur demande. Monsieur Laurent G. Belley, maire de l'époque, s'est montré favorable à l'idée à condition qu'une association légalement constituée soit créée.

L'assemblée de fondation d'un club pour aînés de Lorraine et l'élection d'un premier conseil d'administration composé de 7 membres ont eu lieu le 17 octobre 1996. La ville met à la disposition du club un local situé dans le Centre culturel Louis Saint-Laurent (local de l'ancienne bibliothèque de la ville).

Un comité provisoire, composé de Gilles Racine, André Bourdages, Noël Taillefer, Gilles Drolet, Richard Côté, Gaston Joly et Andrée Brown fut élu à la suite d'une rencontre informelle.

Le 11 décembre 1996, le Club a adopté ses premiers règlements généraux.

La raison d'être du Club était de favoriser le regroupement des aînés en organisant des activités culturelles, sociales et sportives. Pour faciliter l'atteinte de cet objectif, les membres, lors de la fondation du club, ont décidé d'adhérer à la FADOQ.

Trente ans plus tard, le Club a toujours le même but et est toujours membre de la FADOQ.

Pour connaître la suite de l'histoire, il faudra attendre le prochain journal.

Bref, comme c'est la dernière publication du Journal de l'année 2026, je profite de l'occasion pour offrir à toutes et à tous 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.

Ne manquez pas les détails de toutes nos activités dans les pages qui suivent.

Joyeux Noël et Bonne Année 2027 !



Mot de la présidente	1
Bottin téléphonique	2
Calendrier des activités	3
Conditionnement physique	4
UTA	4
Dîner de la Journée des Aînés	5
Dîner du Nouvel An	5
Dîner de Noël	6
30e anniversaire du Club LorrAînés	6
Club de lecture	7
Place à la poésie de Pierre Keable	8

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	450-818-3790 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 11 janvier 2027 à l'exception du train mexicain du dimanche qui
débute le 10 janvier 2027

JOUR	ACTIVITÉ	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
Mardi	Billard	13 h	Serge Blackburn	514-231-3593
Mardi	Rencontres de l'amitié	13 h	Gisèle Dugal	450-621-7123
Mardi	Génie en gris 12 et 26 janvier 9 et 23 février 9 et 23 mars 6 et 20 avril et 4 mai	13 h	Jean-Pierre Leclerc	450-621-7136
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
Vendredi	Club de marche	10 h 00	Diane Lemyre	514-969-0794
Dimanche	Train mexicain 10 et 24 janvier 7 et 21 février 7 et 21 mars 4 et 18 avril 2 mai	13 h	Gilles Racine	450-965-0428

Conditionnement physique et étirements - hiver 2027

Solange Desormeaux

La session d'hiver 2027 durera **15 semaines** au lieu de 12 semaines.

Début des cours : semaine du 11 janvier 2027 **Fin** : fin avril 2027

Horaire des séances :

Lundi, Mercredi, Jeudi

9 h à 10 h : Conditionnement physique

10 h 30 à 11 h 30 : Étirements

Coût : 55 \$

Mode de paiement : Sur votre chèque, daté du 4 janvier 2027 et adressé à l'ordre de Club FADOQ LorrAînés, écrivez le ou les cours que vous désirez suivre ainsi que la journée.

Comment s'inscrire :

- ♦ En personne, au local du Club LorrAînés les 16, 18 et 19 novembre de 8 h 30 à 11 h
- OU**
- ♦ Déposer votre chèque dans la boîte aux lettres au local du club. Ne pas oublier d'écrire votre choix de cours et de journée.
- OU**
- ♦ Communiquer avec la responsable si les propositions précédentes ne vous conviennent pas.

Important : L'inscription est valide lors du dépôt d'un chèque **daté du 4 janvier 2027 au plus tard**.

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



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 ! Aucun diplôme préalable n'est requis ni aucun examen, que le plaisir d'apprendre !

Voici quelques sujets abordés : le monde (l'Amazonie, la Scandinavie) la musique (celle du Québec depuis 50 ans et celle de la période du romantisme, l'Architecture de Montréal, L'IA au quotidien, la CIA, la santé et les prochaines élections françaises

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 16 décembre 2026 dès 9 h, à cette même adresse.

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

Perle de sagesse

« Le sport développe la molécule du plaisir. » José Garcia

Dîner de la Journée des Aînés

Johanne Gagnon et Louis Bastien

Le 29 septembre dernier, madame Clarisse Baillargeon, nouvelle présidente du Club FADOQ LorrAînés, a accueilli nos membres pour le dîner de la **Journée des Aînés** au Centre Culturel Laurent G. Belley.

À nouveau, cet événement a remporté un franc succès avec 110 participant(e)s, dont monsieur le Maire Jean Comtois, madame Diane D. Lavallée, Conseillère municipale et trois représentants de la Régie intermunicipale de police : madame Marie-Pier Bleau ainsi que messieurs Julien Steben et Vincent Faucher.



Le buffet chaud et froid avec animation, musique et danse ont été très appréciés. Cette journée nous a permis d'échanger avec les participant(e)s, d'avoir du plaisir ensemble et de remercier les bénévoles qui ont contribué au succès de cette activité annuelle.

Nous vous remercions de votre participation en grand nombre et vous réservons de belles surprises pour la prochaine année...

Dîner du Nouvel An

Johanne Gagnon et Louis Bastien

Pour bien commencer la nouvelle année 2027, le Club FADOQ LorrAînés organise un dîner du **Nouvel An** le **mercredi 6 janvier à 11 h 15**. Comme nous sommes à la recherche d'un restaurant où nous pouvons apporter notre vin, nous vous donnerons tous les détails dans une prochaine Infolettre.

Le cahier pour vous inscrire à ce dîner sera disponible au local des LorrAînés au Centre Culturel Laurent G. Belley à compter du 23 novembre jusqu'au 18 décembre. Vous paierez votre repas au restaurant lors de l'événement.

Notez bien à votre agenda le mercredi **6 janvier 2027**. Au plaisir de festoyer avec vous pour entamer la nouvelle année ensemble!

Pour de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec :

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

Dîner de Noël

Danielle St-Germain

Tous les membres sont chaleureusement conviés à une expérience festive signée LP Traiteur pour notre traditionnel dîner de Noël annuel.

La portion musicale est de nouveau confiée au chanteur artiste Charles Pomerlo.

Le menu ainsi que le coût de cette activité seront dévoilés vers le 10 novembre par le biais d'une prochaine infolettre. Le menu sera également affiché sur le babillard de notre local et joint au cahier d'inscription.

Important : Vous devez vous inscrire dans un premier temps sur la feuille d'inscription principale tout en mentionnant votre numéro de table à la colonne désignée à cet effet. De plus, ne pas oublier d'ajouter également votre nom à votre table sur la feuille en annexe.

Si vous optez pour le « **menu végétarien, sans lactose, sans gluten et pour cœliaque** », vous devez également vous inscrire sur la liste que vous trouverez vers la fin de ce même cartable d'inscription.

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

Inscription et paiement par chèque seulement au nom de Club FADOQ LorrAînés AVANT le 1er décembre 2026.

Notez que le cahier d'inscription sera disponible au local à compter du 10 novembre 2026.

Voici mes coordonnées pour me rejoindre : **514-915-5292** dstgermain.qc@hotmail.com



30e anniversaire

Clarisse Baillargeon



Comme je vous le mentionne dans le Mot de la Présidente, 2027 sera une année de festivités, car nous soulignerons les 30 ans d'existence du Club FADOQ LorrAînés.

Le conseil d'administration travaille actuellement à élaborer un programme de célébration.

Nous vous en dirons un peu plus au début de l'année 2027.

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

- ♦ Stéphanie Perez. **La ballerine de Kiev**. Roman historique français

Février 2022, comme toute l'Ukraine, aux premiers jours du conflit, les danseurs du ballet de l'Opéra national de Kiev sont happés par la guerre qui bouleverse les certitudes et pousse à faire des choix impossibles. Comment remonter sur scène ? Danser a-t-il encore du sens face à la barbarie ? L'art est-il un moyen de résister et de se reconstruire ? Une seule certitude : Svitlana ne dansera plus jamais comme avant...



- ♦ Bérénice Pichat. **La petite bonne**. Roman français

Domestique au service des bourgeois, elle est travailleuse, courageuse, dévouée. Mais ce week-end-là, elle redoute de se rendre chez les Daniel. Exceptionnellement, Madame a accepté d'aller prendre l'air à la campagne. Alors la petite bonne devra rester seule avec Monsieur, un ancien pianiste accablé d'amertume, gueule cassée de la bataille de la Somme. Il faudra cohabiter, le laver, le nourrir. Mais Monsieur a un autre projet en tête. Un plan irrévocable, sidérant.

- ♦ Piergiorgio Pulixi. **L'illusion du mal**. Roman policier italien

Mara Rais et Eva Croce, deux femmes aussi différentes qu'imprévisibles, sont chargées de l'enquête, épaulées par le criminologue Vito Strega. Confronté à un ennemi insaisissable à la popularité grandissante, le trio se lance dans une course contre la montre. Après **L'île des âmes**, la nouvelle enquête d'Eva et Mara nous emmène de la Sardaigne à Milan. Face à la séduction du mal, chacun devra choisir entre envie de justice et soif de vengeance.

- ♦ Lisa Ridzén. **Les grues volent vers le sud**. Roman policier suédois

À 89 ans, Bo dresse le bilan de sa vie, de ses liens familiaux, et se penche sur la façon imparfaite dont il a exprimé son amour au fil des ans. Ouvrage à succès international profondément émouvant, gagnant du Prix du livre de l'année en Suède, **Les grues volent vers le sud** est le récit d'une dernière réconciliation. Lisa Ridzén célèbre la beauté des lumières du crépuscule avec une œuvre irrésistible, traduit dans plus de quarante langues.

- ♦ Marie Vareille. **Nous qui avons connu Solange**. Roman français

À 107 ans, Célestine se décide à raconter son histoire. À travers les destinées de quatre générations de femmes puissantes, Marie Vareille retrace l'extraordinaire évolution de notre monde depuis un siècle et nous rappelle ce que nous devons à la persévérance et au courage de nos aînées.

- ♦ Camille Laurens. **Ta promesse**. Roman français

Que s'est-il passé avec son compagnon pour que la romancière Claire Lancel doive se défendre devant un tribunal ? Au fil du récit, elle raconte comment elle s'est peu à peu laissé entraîner dans une histoire faite de manipulations et de mensonges. Dans ce roman haletant comme un thriller, Camille Laurens questionne le narcissisme contemporain, l'absence d'empathie, et se demande comment sauver l'amour de ses illusions.

- ♦ David Gaudreault. **Traumathys**. Roman québécois

Traumathys suit le quotidien de Mathys, un jeune homme atteint de schizophrénie qui, à travers ses péripéties, nous ouvre une porte sur les difficultés de la vie dans la rue. L'itinérance, les surdoses mortelles, la maladie mentale et l'amour, Mathys s'y trouve plongé jusqu'au cœur. Et dans la canicule d'une époque en surchauffe, il se met dans le trouble jusqu'au cou. Heureusement, un agent des services secrets est là pour le manipuler.

Bonne lecture !

Place à la poésie de Pierre Keable



Si j'étais

Si j'étais l'air
Je soufflerais à vos oreilles
De subtiles mélodies
Impalpables et invisibles
Sans peine je transporterais
L'eau et la terre
Parfois le feu j'attiserais

Si j'étais l'eau
Je me la coulerais douce
Dans les méandres du temps
Sous terre me cacherais
En nappes phréatiques
Disponibles au besoin
En vapeur évanescence
Je grimperais aux cimes
Puis je retomberais
En neige en grêle en pluie

Si j'étais la terre
Je me voudrais fertile
Solide comme un roc
Mais gardant la finesse
Du sable doux
Je serais immuable
Et changeante à la fois

Si j'étais le feu
Je vous réchaufferais
Sans vous brûler
Je serais aussi lumière
Dans la nuit noire
Pour calmer les doutes
Peuplant vos insomnies

Insomnie

Dans le confort de mon grand lit
Depuis une heure j'essaie
De rejoindre un sommeil
Qui lentement me fuit
Se rit de moi

Une vieille chanson
Un ver d'oreille
Sur laquelle surfent mes pensées
Comme une vague qui roule
Chante dans ma tête

Plein de folles idées
De questions sans réponses
De si et de peut-être
Tournent et retournent en boucle
Jusqu'à m'étourdir

Au cœur de ma nuit blanche
Je broie du noir

Inopinément

Alors que ma vie suit son cours
Que mes pensées guident mes gestes
Dans l'ici et maintenant

Quelques fois
Sans m'expliquer comment
Ni pourquoi

Par le biais d'une musique
D'une image d'une odeur ou d'un mot
Un souvenir remonte

Inopinément

Sans prendre rendez-vous
Le passé rejoint le présent
Comme un fardeau comme un cadeau