

Club FADOQ Cercle d'Or de Mascouche Lanaudière

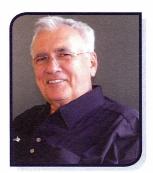








# mot du président



Un peu plus de 18 mois d'existence...

La Fadoq - Cercle d'Or de Mascouche a déjà 19 mois de réalisations à son crédit et nous en sommes qu'à notre fer de lance!

Vous avez entre les mains la deuxième publication de notre journal et vous pouvez sans doute apprécier la très grande différence d'avec la première publication qui était en noir et blanc. Cette grande réalisation nous la connaissons grâce à un groupe d'hommes et de femmes d'affaires qui croient en nous, qui veulent s'impliquer dans la communauté mascouchoise et qui désirent aider notre grande et belle famille en y participant activement tout en vous accordant des rabais fort intéressants lorsque vous retiendrez leur service. Consultez la liste des entreprises participantes et n'hésitez pas à utiliser leur service.

Nous avons aussi franchi un beau et grand pas, lorsque qu'un homme d'affaires a accepté de siéger sur notre conseil d'administration. J'en profite pour remercier chaleureusement M. Denis Guay, propriétaire du restaurant Boston Pizza.

Tout va vite, très vite, et le temps passe à une vitesse vertigineuse de sorte que nous avons décidé de mordre à pleines dents dans la vie, car nos membres sont très actifs quel que soit leur âge. Croyez-le ou pas, ils ont toutes et tous un cœur de 20 ans ! La démonstration de la preuve se trouve dans le nombre de projets qu'ils nous soumettent ainsi que leur participation à ces derniers.

Les activités pour nos membres de 50 ans et plus, font maintenant l'envie de plusieurs personnes qui sont encore dans la quarantaine et qui nous demandent de les accepter dans certaines de nos activités. Qui a dit que les aînés se traînaient les pieds et se morfondaient dans leur solitude ? Certes, cela existe et c'est fort malheureux. Nous, nous efforçons d'aider ces personnes dans la mesure de notre possible. Chez-nous, nous pratiquons l'écoute active, l'harmonie et l'entraide entre nos bénévoles et nos membres.

De plus, nous aurons plusieurs activités intergénérationnelles qui accueilleront jeunes et moins jeunes, dans le respect, l'amitié et une meilleure connaissance mutuelle. D'ailleurs lors de notre soirée Country y participaient environ une trentaine de jeunes, entre 20 et 35 ans !

Prenez le temps de lire la panoplie de nos activités qui tend à desservir toutes les strates d'âges des 50 ans et plus.

Si vous avez des suggestions, n'hésitez pas à nous appeler, c'est avec plaisir que nous vous écouterons.

Richard Mercier, Président

## mot du trésorier



Comme vous le savez, notre deuxième année d'existence a débuté en juillet dernier. Toutefois, la deuxième année financière a débuté en avril dernier et tout comme pour la première, les finances de votre club se portent bien. Les états financiers sont informatisés (sur ordinateur) et sont toujours disponibles pour consultation sur demande.

Nos états financiers démontrent clairement que tous les revenus du COM s'équilibrent aux dépenses ; c'est d'ailleurs la mission financière de base de tout organisme communautaire.

Tel que prévu dans nos objectifs, toutes les dépenses encourues pour nos activités (soupers mensuels, cours et soirées de danse, sorties et activités de semaine) sont totalement autofinancées par les recettes (frais d'entrée, contributions volontaires et ventes de victuailles).

Les autres dépenses (publicité, frais d'impression, frais de poste et achat de matériel) sont financées par les revenus des nouvelles adhésions et des renouvellements de cartes de membres.

Depuis notre première édition du journal en juin dernier, le nombre de membre total est passé de 450 à 560 soit une augmentation de 110 membres.

Avec un tel rythme de croissance, notre objectif de 700 en juin 2012 semble possible à atteindre.

Depuis plus d'un an, j'ai eu à m'impliquer au-delà de la trésorerie et de ce fait, connaître plusieurs d'entre vous. Par le fait même, j'ai de plus en plus hâte de vous revoir et de partager quelques moments avec vous. Alors passez nous voir lors de nos nombreuses activités de semaines et de nos soupers mensuels, nos soirées de danse et nos sorties.

À bientôt!

Jean-Pierre Asselin, Trésorier

# Conférence sur les abus aux aînées

# Abus et fraudes envers les Aînés Tenue 21 Novembre 2011

#### Conférencière

Céline St-André de la police communautaire de Mascouche

#### **Animatrices**

Carole Bernier Bénévole pour Aîné Avisé

Danielle Fontaine de la FADOQ- Cercle d'Or de Mascouche

#### La soirée a débuté à 19h00 environ comme prévu.

Dès le début une complicité s'est installée entre la conférencière et les 25 personnes présentes. Les participants, très intéressés par le sujet exposé, y allaient de leur expérience et ne se gênaient pas pour poser des questions.

#### La conférence s'est terminée à 20h30.

Mme Jalbert (d'Aîné Avisé, FADOQ - Lanaudière) qui assistait à la conférence est venue nous féliciter et nous a même affirmé que c'était un succès.

#### **Danielle Fontaine**







## La marche

Pour plusieurs, la marche est synonyme exclusivement de santé. Pour d'autres, en plus de cet aspect très important s'y mêlent plusieurs autres volets non négligeables. Voyez ce qu'en disent des membres de notre club.

- Mme Lucie Girard n'hésite pas « La marche m'a permis de rencontrer des gens courtois et sympathiques. »
- Mme Micheline Asselin de poursuivre « La marche en groupe me permet de m'aventurer en forêt sans inquiétude. »
- Bien sûr, l'élément de la santé demeure très important.
- M. José Cordeiro « La marche me force à faire des efforts pour améliorer ma santé. »
- M. Louis Lussier d'ajouter « La marche me donne de l'énergie pour la semaine. »

De plus il est agréable de joindre l'utile à l'agréable voici quelques beaux témoignages.

- Mme Nicole Laviolette « Grâce à la marche, j'ai découvert les beautés de notre majestueux parc L'Étang du Couteau. »
- Mme Simone Picard de renchérir « La marche me permet de remplir mes poumons d'air frais et ma tête de belles images. »
- Mme Veronica Mazilu « Par la marche j'ai repris contact avec la nature. »

Les quatre autres témoignages en disent long sur les bienfaits de notre club de marche.

- Mme Gisèle Marion « La marche m'apporte une meilleure qualité de vie. »
- Mme Lola Veilleux Bouchard « J'ai plus d'énergie et de résistance depuis que je marche. »
- Mme Thérésa Gaudreau « J'ai repris le goût de marcher régulièrement. »
- Enfin Mme Francine Dupuis « La marche du lundi m'aide à bien commencer la semaine. »

Voilà ce qu'unanimement tous les participants et participantes nous ont déclaré : «Les animateurs sont sympathiques et la marche devient une activité agréable et plaisante !» Pas surprenant que notre club de marche ait gagné pour sa performance un important trophée de la Fadoq région de Lanaudière.

Félicitation à nos deux animateurs MM. René Bélanger et Louis Lussier!





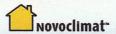






**ESTIMATION DE VOS PROJETS SANS FRAIS** 





# **Ventilation • Climatisation • Chauffage • Contrôle**

Vente, installation, réparation de climatiseurs muraux, échangeurs d'air et thermopompes Rabais de 10.00\$ l'heure au tarif horaire, sur présentation de votre carte de membres de la Fadoq











Filtres de remplacement pour échangeur d'air et système central disponibles



climatdesbiens@bellnet.ca Sans frais: 1866 477-1140

Fax: 450 477-1149

VISA



www.climatisationdesbiens.com

# Qu'est-ce que le zona?

Le zona se manifeste par des éruptions cutanées douloureuses le long d'un nerf ou d'un ganglion nerveux. Ces éruptions surviennent lors de la réactivation du virus qui cause la varicelle, le virus varicelle zona. Suite à une varicelle, tous les virus sont détruits sauf quelques-uns. Ceux-ci restent en dormance dans le ganglion nerveux pour quelques années et se réactivent à un certain âge ou suite à une maladie. La réactivation se produit lorsque le système immunitaire n'a plus la capacité de contrôler le virus. Une personne sur cinq aura le zona et près de 1% des gens atteints l'auront plus d'une fois.

Les lésions se manifestent le long d'un nerf ou d'un ganglion par des petites vésicules. On les retrouve principalement sur le thorax ou le visage, mais parfois elles peuvent se manifester à d'autres endroits sur le corps.

Les gens ressentent une sensation de brûlure, des picotements ou une sensibilité accrue sur une bande de peau le long du nerf infecté qui se retrouve sur un seul côté du corps. Un à trois jours plus tard, une rougeur apparaît puis plusieurs petites vésicules rouges remplies de liquide clair. Les vésicules, regroupées en grappe, ressemblent beaucoup aux vésicules de la varicelle. Tout comme la varicelle, les vésicules provoquent de la démangeaison, vont s'assécher en sept à dix jours puis vont disparaître au bout de 2 à 3 semaines. Près de 60 à 90 % des gens ressentiront une douleur locale aiguë de durée et d'intensité variables telle qu'une sensation de brûlure ou d'élancements aigus. La douleur peut être si intense qu'elle peut être confondue pour une crise cardiaque, une appendicite ou une sciatique. Parfois, certaines personnes peuvent avoir de la fièvre et des maux de tête.

Parfois la douleur peut persister durant un ou plusieurs mois après la guérison des lésions : c'est la névralgie post-zona. La névralgie post-zona serait causée par les dommages occasionnés par le virus sur les fibres nerveuses. Malgré la guérison des lésions, le nerf endommagé continue à envoyer des messages de douleur. Les douleurs ressenties se comparent à de véritables décharges électriques. Plusieurs personnes atteintes ne peuvent supporter la chaleur, le froid, le frottement des vêtements ou le simple souffle du vent sur la région atteinte.

Les personnes atteintes de zona doivent éviter d'être en contact avec des personnes qui n'ont pas eu la varicelle, les femmes enceintes, les personnes avec un système immunitaire faible et les nouveau-nés. C'est le liquide contenu dans les vésicules qui est la source de contagion.

Saviez-vous que les adultes déjà infectés qui ont été en contact avec des enfants atteints de varicelle bénéficient d'une protection accrue contre le zona. Les scientifiques croient qu'une seconde exposition au virus stimule le système immunitaire et contribue ainsi à maintenir le virus à l'état de dormance. Donc, si vos petits-enfants ont la varicelle, n'hésitez pas à les visiter, ils pourraient vous éviter de développer le zona!



#### Quoi faire pour éviter le zona?

Maintenir un système immunitaire en bonne santé par une alimentation saine, de l'exercice physique et du repos.

Pour les personnes de 60 ans et plus, se faire vacciner contre le zona. Le vaccin, Zostavax®, pourrait réduire de moitié le risque de contracter le zona. Attention, le vaccin est donné seulement aux personnes qui ont déjà eu la varicelle.

Si malheureusement vous êtes atteints de zona, vous devez consulter rapidement un médecin pour obtenir un traitement antiviral. Plus le traitement est pris rapidement, plus on diminue les chances que le virus endommage les fibres nerveuses. Le traitement antiviral réduit la durée et aide à diminuer les douleurs. On croit également qu'il pourrait réduire les risques de développer de la névralgie post-zona.

Julie Doucet, Pharmacienne-Propriétaire Affiliée à Pharmaprix 805 Montée-Masson, Mascouche Tel: 450-474-8896 poste 10



## Julie Doucet, Pharmacienne-Propriétaire

Affiliée à Pharmaprix 805 Montée-Masson, Mascouche

Tel: 450-474-8896 poste 10



La **référence** en implantologie et esthétique dentaire



Au Centre d'implantologie dentaire des Moulins, Dr. François Bourdeau s'occupe de vous de la première rencontre jusqu'à la fin de vos visites. Il fait lui-même l'évaluation de vos besoins, l'installation des implants dentaires et il assure le suivi nécessaire après la pose.

#### POURQUOI CHOISIR LES IMPLANTS DENTAIRES?

- DES PROTHÈSES STABLES ET BIEN ANCRÉES / CONFIANCE
- UNE MASTICATION RETROUVÉE / SANTÉ
- · ADIEU BLESSURES, ULCÈRES / CONFORT

#### PRENEZ RENDEZ-VOUS À LA CLINIQUE POUR UNE CONSULTATION GRATUITE

Incluant la radiographie. Aucune obligation de votre part.

N'attendez plus, il n'est pas nécessaire d'être riche pour vous offrir cette qualité de vie tant recherchée, c'est simplement une question de priorité.

\*\*TRAITEMENTS ADMISSIBLES AU CRÉDIT D'IMPÔT POUR SOINS DE SANTÉ\*\*

450 474-0666

www.drfrancoisbourdeau.com cidm@qc.aira.com

2694, Ste-Marie, bureau 101 Mascouche (QC) J7K 1M9

#### Prestigieux site résidentiel pour retraités





Appartements spacieux en location à des prix compétitifs

1 1/2(Studio) - 3 1/2 - 4 1/2 avec balcon privé en béton Qualité supérieure d'insonorisation - Protection contre le feu.

Gamme complète de services - Système de surveillance et de sécurité 24/24 - Magnifique salle à manger avec service aux tables Vaste piscine intérieur et spa - Salle d'exercise - Café internet - Grand salon et bibliothèque - Salon de billard - Salle d'artisanat Soins de santé et d'assistance - Jardins extérieurs et aire de jeux - À deux pas de plusieurs commodités et services.

# Rendez-vous Pharmaprix

Rendez-vous Pharmaprix 50 ans + en Action

Quel privilège pour moi de prendre un peu de mon temps pour vous écrire ! J'ai eu la chance de rencontrer M. Richard Mercier il y a quelques semaines et je lui ai fait part de mon désir d'écrire un petit texte dans votre journal. D'ailleurs, je le remercie d'avoir accepter.

Au cours des derniers mois, en tant qu'administratrice de la Chambre de commerce de Mascouche, j'ai été informée de cette merveilleuse initiative de la part de Madame Julie Doucet, chez Pharmaprix, de mettre de l'avant un événement pour vous ! Le Rendez-vous Pharmaprix 50+ en Action, le 28 et 29 avril prochain, à l'aréna de Mascouche. Sincèrement, je ne vois pas comment on aurait pu trouver un titre plus à propos. C'est vraiment ainsi que je vous perçois, des gens en action ! La grande majorité de ceux qui ont plus de 50 ans sont une source d'énergie pour moi.

Je demeure à Mascouche avec mon conjoint et mon petit bonhomme de 5 ans. Ma résidence est à proximité de plusieurs maisons habitées par des grands-papas et grands-mamans et nous échangeons régulièrement une petite jasette! Quel bonheur pour moi de vous voir prendre une marche tous les jours le sourire aux lèvres. Qu'il fasse chaud ou froid, je vois bien que c'est un devoir pour vous de prendre l'air régulièrement. Je constate aussi cette convivialité que vous entretenez les uns avec les autres. Sincèrement, c'est une inspiration pour moi. Ça me rassure et me fait plaisir de voir votre présence près de chez moi.

Conséquemment, je souhaite que vous puissiez bénéficier, au même titre que tous les autres citoyens, des meilleurs services et ressources disponibles pour que vous puissiez continuer à nous inspirer. Je pense que ce Rendez-vous sera une belle opportunité pour vous tous de continuer à être présents dans mon environnement. Personnellement, j'y serai pour m'informer, pour vous rencontrer.

D'ici là, je vous souhaite un excellent début d'année 2012 et mon vœu pour vous est de continuer à nous inspirer.

Marie-Josée Bélanger, CRHA Consultante ressources humaines Zone RH

#### LAVE-AUTO À LA MAIN Richard Nolin Rabais Martin Lafortune de 2.00\$ **Propriétaires** par lavage, Tél.: 450 966-6595 sur présentation Cell.: 514 968-1182 de votre carte Fax: 450 966-1115 de membres de la Fadoq laprestige@videotron.ca Esthétique auto 595, Montée Masson, Mascouche (Qc) J7K 2L6

# Conférence de presse

Le 9 janvier, à l'aréna de Mascouche, le Cercle d'Or tenait une importante conférence de presse en présence de plus 80 membres et bénévoles ainsi que les dignitaires de la ville de Mascouche.

Les média régionaux y étaient présents. Le but de cette rencontre était de :

- dévoiler ses activités hivernales
- présenter la liste des entreprises mascouchoises qui ont accepté de devenir des entreprises partenaires de la Fadoq Cercle d'Or de Mascouche.
- Tous se sont dits fiers de notre organisation!

J'en profite donc pour vous annoncer que nous aurons bientôt notre propre site web. Tous les membres du conseil d'administration remercient chaleureusement tous les bénévoles et les membres qui se sont déplacés pour cette conférence.

Des mercis particuliers et très sincères à notre relationniste, Mme Josée Girard, qui, une fois de plus, a fait un travail professionnel exemplaire et ainsi contribué à ce beau succès!









# Desjardins Caisse populaire Le Manoir

820, montée Masson, Mascouche (Québec) J7K 3B6 Tél.: 450 474-2474 • Téléc.: 450 474-5774 www.desjardins.com

La Viactive

La Viactive, mais qu'est-ce que c'est ça? de me demander une personne qui s'informait de nos activités avant de se décider à se joindre à la Fadoq Cercle d'Or de Mascouche.

Notre groupe de vie active est tout d'abord ouvert à tout le monde, membre ou non et cela gratuitement.

Nous pratiquons des exercices non violents qui nous permettent de demeurer souples et alertes tout en s'entrainant dans un atmosphère serein et musical durant une heure. À la fin de la session, une petite période de temps nous permet de se concentrer tout en relaxant. Cette activité se produit deux fois semaine (Voir notre horaire). L'été, nous nous déplaçons sous la gloriette dans le Parc de l'Étang du Grand Coteau. Le décor est tout simplement merveilleux et tout le monde l'apprécie à sa juste valeur.

Saviez-vous que lors de certains congés scolaires, plusieurs grands-parents amènent leurs petits-enfants qui s'insèrent facilement au groupe en s'accommodant gaiement des exercices. Ce qui est fort intéressant, réside dans le fait que lors du prochain congé scolaire, à la grande joie de tous les participantes et participants, ils reviennent.

Nous sommes très fiers de mentionner que nous avons eu au cours de l'été et de l'automne, plus de 1 535 présences à ces sessions de Viactive!







Enbref

Toutes nos activités qui se sont tenues depuis le début de juin 2011 jusqu'au 17 décembre, ont connu un très bon succès, et ce grâce à vous toutes et tous.

- Bingo: 508 présences

- Café rencontre : 188 présences- Club de marche : 869 présences

- Cours de danse : 1075 présences

- OKO: 368 présences

- Pétanque : 451 présences

- Soirée Country: 176 présences

- Soirées de danse : 651 présences

Soupers : 450 présencesVélo : 130 présences

- ViActive : 1535 présences- Voyages : 96 présences- Whist : 565 présences

Pour un grand total de 7062 présences, merci beaucoup de votre participation!

# Souper de Noël

#### Soirée de Noël

Samedi, le 3 décembre 2011, mon premier souper de la Fadoq, le souper de Noël. Oui, le 3 fait le mois. Accueil chaleureux. J'accompagne un membre: mon épouse qui privilégie la danse de ligne. Moi, c'est la Polka... L'organisation est bien ficelée: les tables sont bien montées dans l'esprit des fêtes.

J'apprends qu'il y aura plus de 200 convives. Le tout grâce aux bénévoles qui oeuvrent depuis 10h00 ce matin. Un festin de roi, savoureux au possible, nous attend. J'aperçois plusieurs têtes sel et poivre de Mascouche qui assaisonnent la soirée. Nous sommes encore jeunes parce que j'en connais plusieurs. Je remarque la présence de plusieurs élus pour l'occasion. L'animation musicale de Manon Miron est époustouflante. La piste de danse est pleine afin de recevoir tout ce beau monde pour faire descendre le copieux repas. Je vois même danser les personnages de la crèche, y compris le boeuf et l'âne qui étaient là pour réchauffer l'atmosphère, comme d'habitude... Le Père Noël est de la partie.

Des cadeaux à profusion. Gros merci aux bénévoles. J'ai hâte au souper de la Saint-Valentin... Vous m'avez mis en appétit, je suis désormais membre de la FADOQ.

#### Jean-Claude Saulnier



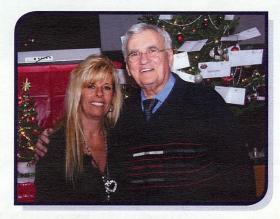




# Souper de Noël

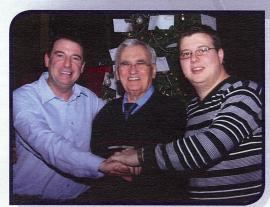


















## Horaire

	Lunai	
ľ	Marche	10h00
F	Patinage	I1h00
	Mardi	
	Poches	
20000	Patinage	
E	Bingo	13h30
(	Cartes	13h30
(	Cours de danse ( Débutants )	18h00
(	Cours de danse	19h00
(Magazinia)	Mercredi	
1	Viactive	10h00
-3.	Raquettes	
	Pichenottes	
I	Patinage Libre	11h00
	Ski de Fond	13h00
١	Whist	13h00
(	Café Rencontre	13h00
	Vendredi	
	Poches	
	Viactive	
	Patinage Libre	11h00
	OKO	
(	Cartes	13h00
	Soirée de danse	19h30
	Carra d'	

#### **Soupers Thématiques**

Avec danse jusqu'à 23h00

Animée par Mme Manon Miron Chanteuse et animatrice

- 21 Janvier / Des retrouvailles
- 18 Février / St-Valentin
- 16 Mars / Cabane à sucre
- 14 Avril / De L'Amitié
- 19 Mai / Des Mères et des Pères
- 16 Juin / Fin de saison



#### Samedi

Voir la rubrique de nos soupers thématiques suivis d'une soirée dansante!

#### Informez-vous

Soirées: cinéma, conférences, etc. 19h00 Bowling

#### Avec avril arrivent les inscriptions pour:

Pétanque estivale Club de vélo niveau 1 Club de vélo niveau 2

# Quelques voyages en 2012

#### Hiver

New York: 3 jours \$359.00 en occupation double

Départ les vendredis

Date: à confirmer

Casino du Lac Leamy :13-14 février (St- Valentin)

\$169.00 en occupation double + 1 collation dans l'autobus + \$5.00 pour jouer au Casino.

Voyage de ski : d'un jour en février

#### Printemps et été

Manoir Richelieu: 22 et 23 avril

\$169.00: 1 souper, 1 déjeuner, 1 nuit au Manoir

#### Juillet

- Le retour de nos idoles : 6 mai, 178.00\$

- Des Miles îles : Balade en train et croisière - Niagara Falls et Toronto: Juin ou Août, 3 jours

- Charlevoix : Été 2 jours

- Voyages d'un jour : à l'étude

# Cours de base d'informatique

Notre premier cours de base, comment utiliser mon ordinateur, est déjà complet ! Celles et ceux qui s'étaient inscrits depuis déjà plusieurs semaines, suivront leur cours les 7, 14, et 21 février.

Si vous êtes intéressés à suivre un tel cours, voici d'autres dates :

J'apprivoise l'informatique cours -1 14-21-28 mars, de 9h00 à midi

J'apprivoise l'informatique cours -2 14-21-28 mars, de 13h00 à 16h00

Internet 1

15-22-29 mars de 9h00 à midi

Premier arrivé, premier servi!



Mme Louise Desaulniers, secrétaire

# Honneur à Mme Denise Archambault

Mme Denise Archambault, professeure de danse et artiste distinguée, reçoit des honneurs et reconnaissances officielles d'Acti-Danse!

Nous sommes privilégiés de pouvoir compter sur les talents et le dévouement de Mme Archambault qui enseigne la danse en ligne tous les mardis soir et qui anime avec brio nos soirées du vendredi soir.

Lorsque que nous avons débuté, il y a 18 mois, à peine 15 à 18 personnes participaient à nos soirées. Depuis, son inlassable travail joint à notre support inconditionnel attirent parfois 95 personnes et plus à nos cours tout en attirant au-delà de 75 participant(e)s à nos soirées dansantes.

En plus de mener ces deux activités d'une main de maître, elle assiste parfois à d'autres activités du club qui ont une consonance musicale, tout en nous aidant bénévolement!

Mme Denise Archambault, femme de grand cœur, exploite un talent artistique qui a le respect de ses pairs.

En effet, elle est membre de l'Association Acti-Danse, association professionnelle de danse en ligne du Québec, elle en a chorégraphié depuis trois ans plus d'une vingtaine.

Au fil du temps, 6 d'entre elles se sont classées parmi les 10 meilleures au palmarès Acti-Danse :

- Manos Meringue: 4e place
- Green Door: 5e place
- Coco Jumbo : 6e place
- Tembadora: 6e place
- Lets do it again (avec Francine Delisle): 6e place

Enfin, la 6e couronna ses efforts et son talent. Elle obtint ce fameux Méritas qui lui avait échappé lors des cinq danses antérieures.

- Tango Siempré qui a obtenu la 1re place.

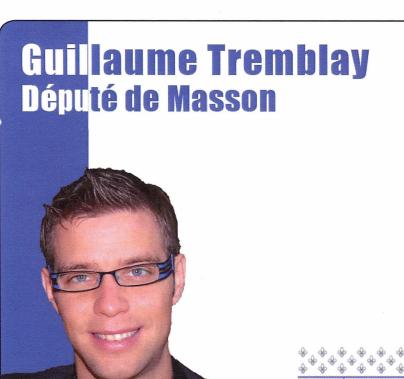
Félicitation et bravo Mme Archambault. Nous sommes très fiers de vous et privilégiés de vous avoir comme personne-ressource.

Richard Mercier et les membres du CA









#### Adresse de circonscription :

2902, chemin Sainte-Marie Mascouche (Québec) J7K 1N7 Tél. 450 966-0111 | Téléc. 450 966-0115 Courriel:gtremblay-mass@assnat.qc.ca

Bonne année 2012 à tous les membres de la FADOQ Cercle d'or de Mascouche.

Sullaure Trembles



# Résidentiel Commercial Industriel

1338, avenue Garden Mascouche (Québec) J7L 0A4 Tél.: 450 477-1494 Téléc.: 450 477-5495

10% de rabais sur présentation de votre carte de membres de la Fadoq



3034, chemin Sainte-Marie, Mascouche (Québec) J7K 1P1 Téléphone : 450.474.4133

www.ville.mascouche.qc.ca

#### À VOTRE SERVICE DANS LE COMTÉ DE MONTCALM



#### **BUREAU DE CIRCONSCRIPTION**

1095, montée Masson Mascouche (Québec) J7K 2M1

Tél.: 450 474-1044

Téléc.: 450 474-1585

Numéro sans frais: 1800 263-5726

#### **EN LIGNE**

manon.perreault@parl.gc.ca www.manonperreault.npd.ca



Manon Perreault
DÉPUTÉE DE MONTCALM

Margara	10	12 -	: 16	-
IDUEM	al	171	00	8
Joueur				

	Q			Q	
				0	
12111111			12		

Seriez-vous intéressé à venir jouer au bridge ?

Si oui nous serions heureux de vous accueillir!

Pour ceux et celles qui aimeraient apprendre ce merveilleux jeux, nous connaissons un bon professeur de bridge qui se déplacerait pour vous l'enseigner, si le nombre de participants le permet.

Dans les deux cas, signifiez votre intérêt en remplissant le coupon et nous le retourner avant la fin du mois de février s.v.p.

Oui, je suis intéressé à jouer au bridge	
Oui, je suis intéressé à apprendre le bridge	
Nom:	
Numéro de tél : ( )	*

# Les gens bougent

Depuis la publication de notre journal, en juin dernier, il y a eu plusieurs arrivées et départs au sein du CA

DÉPARTS	ARRIVÉES	DATES	POSTES
Julie Moreau	1	21 juillet 2011	Présidente
Richard Mercier		21 juillet 2011	Vice-président
	Richard Mercier	21 juillet 2011	Président
<	Émile Frate	4 octobre 2011	Vice-président
Diane Berthiaume		4 octobre 2011	Administratrice
Gaétanne St-Pierre		4 octobre 2011	Administratrice
	Nicole Lalumière	4 octobre 2011	Administratrice
Y	Jacques Beauchemin	4 octobre 2011	Administrateur
Émile Frate		15 novembre 2011	Vice-président
Jacques Beauchemin		15 novembre 2011	Administrateur
	Nicole Laviolette	15 novembre 2011	Administratrice
Danielle Fontaine		16 décembre 2011	Administratrice
3	Louise Gravel	16 décembre 2011	Administratrice
e.	Denis Guay	16 décembre 2011	Vice-président

Par: Louise Desaulniers

# Décès de Mme Monique Conture



Laissez-moi vous entretenir au sujet d'une étoile filante de haut niveau. J'ai été témoin par deux de ses amies.

Ces deux dames ont eu la chance de la côtoyer pendant dix mois, à la FADOQ. Elle est passée d'amie à confidente. Une coche au-dessus de l'amitié. Tout était

matière à fêter avec ses deux copines ainsi que tous et chacun. Elles représentaient, selon leurs dires, le trio du jour.

Elle a laissé une trace indélébile dans le coeur de ses deux grandes amies: Nicole Laviolette et Nicole Lecours. Elles m'en ont parlée avec nostalgie avec un portrait touchant, pendant plus d'une demi-heure. Elles ont connu un papillon au coeur léger qui a voleté autour et en dedans de leur coeur. Elles sont même repassées devant chez elle, un mois plus tard, après son décès: avant de se rendre compte qu'elle avait changé d'adresse...

Oui: « Aux âmes bien nées la valeur n'attend pas le nombre des années. » Car elle est partie à seulement 58 ans. La maladie l'a emportée en trois semaines à peine... Une sainte-femme dotée d'une joie de vivre exceptionnelle. Ses deux amies veulent combler le vide en cultivant son souvenir. Si je me fie à leur témoignage, elle réside au ciel sans avoir à passer au purgatoire.

À la fin de notre entretien; elles m'ont affirmé: « Elle nous manque beaucoup. »

Je n'ai pas eu la chance de la connaître de son bon vivant. Mais grâce à ces deux bonnes Nicole, j'espère pouvoir la remplacer un tout petit peu...

Jean-Claude Saulnier

#### **CONCOURS « TROUVEZ UN NOM AU JOURNAL »**

Le journal du Cercle d'Or de Mascouche en est à sa 2<sup>e</sup> parution et il n'a pas encore de nom officiel. Le conseil d'administration du Cercle d'Or désire lui trouver un nom qui représenterait bien la mission de ce média d'information.

Participez au choix de l'appellation en nous faisant parvenir une suggestion de NOM pour le Journal à l'adresse suivante :

FADOQ - Cercle d'Or de Mascouche, Casier Postal 76041, Mascouche, J7K 3N9

Le gagnant du concours se méritera un certificat cadeau d'une valeur de 300\$ au restaurant Boston Pizza de Mascouche. (Certaines conditions s'appliquent.)

Témoignage de danse

Ailleurs, ça marche au pas de l'oie. Ici on danse en ligne au même pas. Ici, le bonheur s'exprime en chantant et en dansant du fond du coeur en choeur. Notre bonheur demeure dans nos coeurs et on y met les formes.

On est tous et chacun uniques en tunique dans notre genre humain à sens unique. On va de l'avant. Un guide invisible les anime avec aisance comme un voilier d'outardes sous un ciel clément. On est libre tel le vent qui porte le plan de vol de nous tous, les jolis moineaux souriant à la belle vie, au fil des rencontres fortuites. Oui. Je ressens un bonheur uniforme et multiforme sans uniforme. Le tout assaisonné de belles têtes poivre et sel: des têtes grises qui se grisent de bonnes bises. On danse sur des airs de paix, le coeur allègre de tous les danseurs. Ici on s'amuse. Et moi je m'amuse avec ma muse. Ma plume danse en harmonie avec tout ce beau monde qui sourit.

On y perçoit que tous y mettent leur coeur. Car, à l'intérieur, on a toujours 16 ans comme le doyen danseur qui affiche 90 ans. Il n'en manque pas une. Quelle leçon de vie.

De bons vieux cultivent l'allégresse ici et maintenant.

Il y recèle même un écrivain portant sa bonne humeur à bout de bras. Il est là, prenant bonne note, lui, l'observateur ébahi devant le spectacle de toutes ces jeunes pousses du printemps. Oui. Je tiens à vous le dire: vous me faites sourire devant votre joie de vivre au boutte de toute. Le bonheur est la ressource naturelle du troisième âge de Mascouche. Elle surabonde quand elle danse devant mes yeux. C'est la fièvre du vendredi soir qui vit et règne pour plus de 80 danseurs. Oui. Dieu Merci pour la vie qui m'a conduit jusqu'ici, sur trois accords.

J'écris mon bonheur pendant qu'on danse devant mes yeux. Ma plume danse... Ça va grandissant en cercles excentriques tel une pierre jetée dans un lac calme. Une réaction à chaîne dans l'infiniment bon de l'imprévisible. Des conséquences heureuses et lointaines. Votre musique m'inspire et me pousse en avant de mon temps. Dieu Merci pour la vieille musique qui nous garde jeunes.

Jean-Claude Saulnier



Une figure emblématique de la danse refuse de se laisser vieillir par l'inactivité.

J'aime passer du temps avec le monde et la danse me garde en forme. Je suis toujours heureux de me retrouver avec mon groupe de danse. M. Jean-Paul Bouchard. 90 ans.

En effet, M. Jean-Paul Bouchard adore la musique et la danse par-dessus tout. Il privilégie la danse en ligne. Durant les « parties » de la Fadoq-Cercle d'Or de Mascouche, les femmes ne lui laissent pas de chances. Elles viennent à petits pas

le chercher. Il ne se fait pas prier. Son carnet de bal est toujours plein. Il ne s'en plaint pas... Comme pour son auto, c'est lui qui mène... Sans conteste, il incarne le doyen verdoyant de la danse en ligne au Cercle d'Or de Mascouche.

Il est chouchouté de tous. Un exemple à suivre pour demeurer jeune. Né le 21 septembre 1921, donc, 90 ans bien sonné, terrebonnien de souche, il conduit une Toyota 2003 de Terrebonne à Mascouche et sur les grandes routes du Québec!

Il a travaillé dans une fonderie et une usine de portes. Ses loisirs furent la balle molle, le hockey ainsi que les quilles. Enfin, il a eu trois filles et un garçon. Il a 8 petits-enfants et 11 arrières petits-enfants.. Bref, une vie bien remplie.

À l'évidence, il n'en a vraiment pas fini avec la vie.

Jean-Claude Saulnier (JCS) 14-12-2011

# Bien vivre sa retraite dans sa communauté

Que prévoyez-vous pour votre retraite? Comment voulez-vous occuper votre temps? En ce début du 21e siècle, nous vivons une époque particulière ou démographiquement, un très grand nombre de personnes abordent, dans leur cycle de vie, cette étape importante qu'est la retraite. En effet, nous accédons maintenant à une période privilégiée où nous pouvons prendre le temps « de prendre du temps » pour nous, et ce, après un grand nombre d'années de travail et d'accomplissement professionnel. Mais encore faut-il que nous ayons planifié cette « retraite », non pas uniquement du point de vue financier, mais aussi d'un point de vue humain et social. C'est pourquoi, le Réseau FADOQ-Région Lanaudière vous offre la possibilité à travers cinq ateliers de trois heures par semaine de vous accorder un TEMPS D'ARRÊT dédié à la réflexion et de créer un espace à soi. À travers des exemples concrets, des exercices pratiques et plusieurs pistes de réflexion, cet atelier de 15 heures amène les retraités et futurs retraités à conscientiser ce qu'ils souhaitent pour cette étape de la vie où tout est permis.

Pour information: 450-759-7422 ou 1-800-828-3344

Ce projet est rendu possible grâce au Programme lanaudois de soutien à l'amélioration des conditions de vie des personnes aînées CRÉ Lanaudière.

**NOUVELLE ADMINISTRATION** 

P.S.: Surveillez la publicité



AUCUN BESOIN DE SE DÉPLACER! SERVICE DE RÉCUPÉRATION DISPONIBLE!



(à partir de janvier 2012) Appelez au 450-474-5888

il nous fera plaisir de vous servir! sujet à certaines conditions

## Au revoir et merci!

Je quitte le C.A. du Cercle d'Or de Mascouche avec des sentiments de fierté et d'accomplissement. Ayant eu le mandat « Santé », les activités chapeautées étaient « Marche, ViActive et les Conférences (abus envers les aînés) ».

Je profite de ce moment privilégié pour remercier les participants et tout spécialement les bénévoles qui m'ont si bien secondée pendant ce mandat.

À la Marche Messieurs René Bélanger et Louis Lussier ont fait tous les tracés de sentiers. Après quelques randonnées ils ont constaté que la capacité à l'effort était assez différente d'une personne à une autre et ils ont formé deux groupes et deux tracés différents.

Ce qui leur a permis de remporté le trophée « Recrue Club de Marche 2010 ».

Ils ont eu un an d'existence le 6 décembre 2011.

Félicitations René et Louis!

À la ViActive, M. Jean-Guy Chalut et Mme Ginette Clapin ont à cœur la santé des gens. Ils ont suivi toutes les formations qui leur étaient possible de suivre et ce n'est pas fini. Ils ont su adapter les sessions d'exercices aux gens. Sachez qu'il y a eu des sessions à plus de 50 participants.

Que demander de mieux après 11 mois d'existence.

Félicitations! Jean-Guy et Ginette

L'activité physique est une des clés pour une bonne santé.

Je souhaite à tous une Nouvelle Année pleine de belles réalisations, de succès et de la santé à revendre.

#### **Danielle Fontaine**



#### Centres de nettoyage et de couture Annie Nolet et Yves Dauphinais

317 Montée des Pionniers Lachenaie, PQ. J6V 1H4 Tél.: 450 582-0525 Fax: 450 326-0949

1100 Montée Masson Mascouche, PQ. J7K 2L8 Tél.: 450 474-4313 Fax: 450 326-0949 5333 Boul. Laurier La Plaine, PQ. J7M 1W1 Tél.: 450 477-6739 Fax: 450 326-0949

15% de rabais, sur présentation de votre carte de membres de la Fadoq.



840 rue Brien, Mascouche Québec Tél.: 450 474-0303 www.ville.mascouche.gc.ca

# Soirée Country

















#### SERVICES D'IMPRESSIONS LITHOGRAPHIQUE & NUMÉRIQUE

#### L'innovation

notre passion

- Image corporative
- Impression
   Numérique
   Offset
- Infographie

#### De la conception...

... à la réalisation de vos documents

- En-têtes de lettres
- Factures
- Cartes d'affaires
- Enveloppes
- Dépliants
- Livres
- Affiches
- Étiquettes
- Pochettes de présentation
- Programmes
- Conventions collectives
- Rapports annuels
- Rapports financiers
- Brochures corporative
- Formules continues
- Présentoirs
- Calendriers murale
- Calendriers de table
- Agendas
- Catalogues
- Tablettes

- Signet mortuaire
- Cartes de Noël
- Revues
- Chèques
- Articles promotionnels
- Bannières vinyle
- Affiches coroplast
- Affiches PVC
- Affiches styrène
- Roll it up
- Back lit
- Électrostatique
- Affiches en tissus
- Affiches true view
- Lamination
- Reliure spirale
- Reliure Allemande
- Découpe en forme
- Conception
- Infographie
- Serveur FTP
- Rabais de 10% du prix régulier sur présentation de votre carte de membres de la Fadoq.
- Obtenez un remboursement de votre prochaine carte de membres en nous référant un client.
   Applicable lors d'une transaction de 350.00\$ et plus.
   Offre valide jusqu'au 31 décembre 2012

825-7, rue Bombardier, Mascouche (Qc) J7K 3G7 Tél.: 450.474.6106 • Téléc.: 450.474.5077

www.imprimeriecrl.com



### Denis Guay, Franchisé

Boston Pizza Mascouche #622 150 Montée Masson, Mascouche, Québec, J7K 3B5

guayd@bostonpizza.com

Tel.: 450.474.6363 • Fax.:450.474.6844

www.bostonpizza.com

15% de rabais, sur présentation de votre carte de membres de la Fadoq. (Valide de 11h00 à 18h00)