Cercle-d'Or de Mascouche

Le Point

Parution Juillet 2013 - Club Fadoq - Été-2013 - Vol. 5



Bureau: 2510, boul. Mascouche, Mascouche (Québec) Téléphone: 514 249.5894 • info@cercledor.com

Le Point

Parution Juillet 2013 - Club Fadoq - Été-2013 - Vol. 5

Activités régulières: Automne-Hiver 2013-2014

Lundi

Marche: 10h00

Patinage libre: 11h00 (sept-avril)

Mardi

Vélo débutants: 9h00 (Printemps-Été-Automne)

Vélo intermédiaire*:9h00 (Printemps-Été-Automne)

Vélo de route : 9h30 (Printemps-Été-Automne)

Atelier de peinture libre : 9h00 à 12h00

Hochey: 9h00 (sept-avril)

Patinage libre: 11h00 (sept-avril)

Bingo: 13h00 Cartes: 13h00

Cours de Danse (débutants): 18h00

Cours de danse: 19h00

Mercredi

Bridge: 9h00 Viactive: 10h00

Patinage libre : 11h00 (sept-avril) Raquettes et Ski de fond*: 9h00 (Hiver)

Randonnées pédestres*:9h00

(Printemps & automne)

Café Rencontre: 13h00 (se faire des amis-es,

se créer un réseau d'amitié etc..)

Whist: 13 h 00

Pétanque: 19h00 (Été)

Jeux intérieurs très intéressants: 19h00à 21h00

Jeudi

Patinage libre: 11h00 (sept-avril)

Vendredi

Viactive: 10h00

Patinage libre: 11h00 (sept-avril)

OKO: 13h00 Cartes: 13h00

Cours de danse sociale (débutants): 18h00

Soirée de danse: 19h30

*Un code d'éthique est en vigueur

Samedi

Voir la liste de nos soupers thématiques

Ligue de Billard

M. Pierre Arsenault: tél: 450 417-6332

Groupe de Bridge

M. Jean-Marc Leblanc: tél: 450 966-9404

Voyages

De nombreux voyages vous attendent

Consultez la liste des voyages

Vaincre la profonde solitude de certains aînés

Une équipe de bénévoles se rendront à domicile pour effectuer des visites de compagnie.

Plusieurs autres activités ponctuelles

En automne et hiver

Soirée de poésie et club de lecture

Resp.: Richard Mercier 514 249-5894

Rencontres sur l'estime de soi

(en mars ou avril)

À venir

Course à pieds (printemps et été prochain)

Inscrivez-vous maintenant Responsable: **Réal Roulier**

Club de balle molle pour l'été prochain

Inscrivez-vous dès maintenant Responsable : **Claude Bérubé**

La communication

La communication se réalise par quatre moyens.

1. Notre journal: Le Point c.o.m.

Est publié et expédié gratuitement à nos membres trois fois l'an: Hiver-Été Automne

- 2. Notre chaîne téléphonique composée de bénévoles qui communiquent avec vous lors d'occasions spéciales
- 3. Par l'utilisation du site web du journal « Le trait d'Union »
- 4. En utilisant le site de la Fadoq région de Lanaudière

Crédits

La globalité de ces activités sont réalisées grâce au dévouement et à l'amour de toutes et tous nos bénévoles pour vous.

Une belle et grande famille

Pour qu'une aussi belle et grande famille puisse demeurer si active et grandir à un rythme aussi accéléré, nous nous sommes accordés le privilège de nous unir à une excellente grappe d'entreprises de chez-nous qui partage nos valeurs envers les aînés.

Ce beau cadeau de la vie fait en sorte que nous pouvons bénéficier de rabais appréciables en montrant notre carte Fadoq-Cercle d'or de Mascouche.

De plus, si en utilisant les services de l'une de nos entreprises partenaires, vous n'êtes pas satisfait, vous n'avez qu'à communiquer avec le président, Richard Mercier qui, avec l'aide de l'un de nos représentants d'affaires au sein de notre conseil d'administration, vous entendra et ensemble, nous ferons notre gros possible pour en arriver à une entente satisfaisante aux deux parties en cause. N'hésitez pas à communiquer avec nous.

Tous nos membres ainsi que toutes nos entreprises partenaires sont fiers de la Fadoq – Cercle d'or de Mascouche et nous entendons grandir **ENSEMBLE POUR TRÈS LONGTEMPS!**

Merci, Merci et Merci à toutes et tous nos bénévoles et à toutes nos entreprises partenaires.

Voir la liste de nos entreprises partenaires

Platine COMMANDITAIRES MAJEURS

Boston Pizza

Caisse Populaire Le Manoir

ER Gestion Rénovation Inc.

Imprimerie CRL Ltée

Journal Trait d'Union - Boomers

RE/MAX Julie St-Laurent et Marc Gauthier

Ville de Mascouche

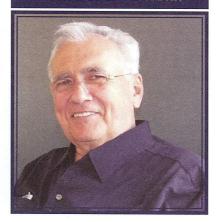
Or

Agence de voyages Mela-Tour
Centre d'implantologie Dentaire des Moulins
Climatisation Desbiens
Clinique Myo-Santé
Denturologistes Beaupré-Beaupré & Associés
Diane Gadoury-Hamelin
Énergie Cardio
Hémoglobine
Karaté sportif
Les services comptables ANIC
Magnus Poirier
Notaire Chantale Cayer
Pharmaprix Julie Doucet
Plus belle la Vie
Jaguar Tech

Argent

Aréna de Mascouche
Armand Ohayon G4 Média
Brien Sport
Centre du vélo
Les jardins du Château
Librairie Lu-Lu
Matelas Bonheur
New Look
Pneus Lamater Inc.

Cercle-d'Or de Mascouche



Mot du président

Déjà la fin de notre saison 2012-2013! Quelle saison merveilleuse!

En effet nos membres ont participé en grand nombre à toutes nos activités.

Veuillez consulter le tableau qui vous révèle la belle réalité participative aux activités de notre belle et grande famille!

Il ne faut pas oublier notre fameux souper de Noël auquel ont participés 624 convives.

Notre formidable conférence sur l'estime de soi avec M. Alexandre Poche qui a attiré 376 participantes et participants.

Un autre beau moment de cette merveilleuse saison se réalisa par l'entremise d'une activité intergénérationnelle quand de jeunes élèves de niveau secondaire ont joué au hockey avec et non contre nos équipes de 50ans et +. Quelle belle expérience!

Pour celles et ceux qui préfèrent de l'action sur place, la participation à Viactive ne fait qu'augmenter. Un autre beau succès.

Nous avons tenu notre assemblée générale annuelle avec une assistance de 208 membres!

Bravo et de gros mercis!

Enfin, nos entreprises partenaires continuent à nous supporter plus que jamais.

Je vous invite à réaliser vos achats et services locaux en encourageant d'abord les entreprises qui croient à la cause des aînés en nous supportant. Donc nos entreprises partenaires.

Bonne vacances et revenez-nous en forme.

Richard Mercier

CLIMATISATION



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 frai<u>s : 1 866 477-1140</u>

Fax: 450 477-1140

7-1-1-1





www.climatisationdesbiens.com

JAGUAR TECH

JAGUAR TECH

JAGUAR TECH

JAGUAR TECH

JAMIN POEUNE

MAIN POEUNE

MAIN

Avis très important

Samedi le 14 septembre se tiendra à 17h30 notre souper de l'entrée au Pavillon du Grand Coteau. Les billets seront en vente au Pavillon du Grand Coteau tous les mercredis de 13h00 à 16h00. Le prix est de 25.00 \$.

Dimanche le 15 septembre à 10h00, lors d'un copieux brunch à 5.00 \$ venez entendre monsieur Réjean Hébert, ministre de la santé et des aînés qui vient nous rencontrer et prononcera une allocution. La vente des billets est limitée. Pour vous en procurer, présentez-vous au Pavillon du Grand Coteau tous les mercredis de 13h00 à 16h00.

Le tout se déroulera à l'école de danse Bolduc Massicotte au 1382, avenue de la Gare à Mascouche.

Bénévole demandée

Nous cherchons une personne avec expérience en secrétariat pour les fins suivantes :

- Prendre les minutes du conseil d'administration
- Communication avec les membres du Conseil d'administration
- Tenir à jour nos communications avec différents organismes
- Voir aux renouvellements de permis

En fait cette personne est la gardienne de nos documents officiels.

Donc une personne de confiance. Si intéressée, téléphonez:

Richard Mercier, président Tél: 514 249-5894



Recherche livreurs retraités

Boston Pizza Mascouche situé au 150 Montée Masson

Communiquez avec

Denis Guay au 450 474-6363

pour de plus amples informations.

• • Erratum • •

Contrairement à ce qui fut annoncé

L'épluchette de blé d'inde aura maintenant lieu mercredi le 7 août à partir de 14h30 au parc Bois Francs (Centre Mini-Ouest) au 840, Pincourt. S'il pleut, remis au 14 août.

Danse, prix, jeux, ateliers d'arts créatifs

Prix: 3.00 \$ pour les membres et 5.00 \$ pour les non-membres.



parce que lire c'est rêver un peu Sur présentation de votre carte de la FADOQ, obtenez 10% de réduction sur l'inventaire à prix régulier*

2655, chemin Gascon, Mascouche (Québec) J7L 3X9 zél. 450 477.0007 téléc. 450 477.0067 www.librairielulu.com info@librairielulu.com

*certaines conditions s'appliquent

Le plus intelligent...

Un avion est en voie de s'écraser. Cinq passagers sont à bord, mais il n'y a malheureusement que quatre parachutes.

Le premier passager s'exclame: «Je suis Shaquille O'Neill, le meilleur joueur de basket-ball de la NBA. Ce ne serait pas juste pour les Lakers que je meure; ils ont besoin de moi.» Il prend donc le premier parachute et il saute.

La deuxième passagère, Hillary Clinton, s'écrie: «Je suis l'épouse de l'ancien président des États-Unis. Je suis aussi la femme la plus dévouée de la terre, sénatrice de New York et peut-être la prochaine présidente du pays.» Elle prend l'un des parachutes et elle saute.

Le troisième passager, Stephen Harper, annonce: «Je suis le Premier Ministre du Canada. J'ai de très grandes responsabilités par rapport à la politique nationale. Et, à part ça, je suis le politicien le plus intelligent de toute l'histoire du Canada. Je le dois à mon peuple de ne pas mourir. » Il prend donc un parachute et il saute.

Le quatrième passager, le Pape Francois, dit au cinquième passager, un enfant d'école de dix ans: «Je suis déjà vieux. J'ai déjà vécu une bonne vie; j'ai été un bon serviteur de Dieu et je te donne le dernier parachute.»

Le garçon répond: « Il n'y a pas de problème, votre Sainteté; vous savez, il y a aussi un parachute pour vous. Le Premier Ministre le plus intelligent de toute l'histoire du Canada vient juste de sauter avec mon sac d'école... »

Chers lecteurs,

Je me présente, je suis un homme qui a eu pendant quelques temps comme tâche de faire briller le pavillon du Grand Coteau. En d'autres mots, je suis un col bleu depuis quelques années.

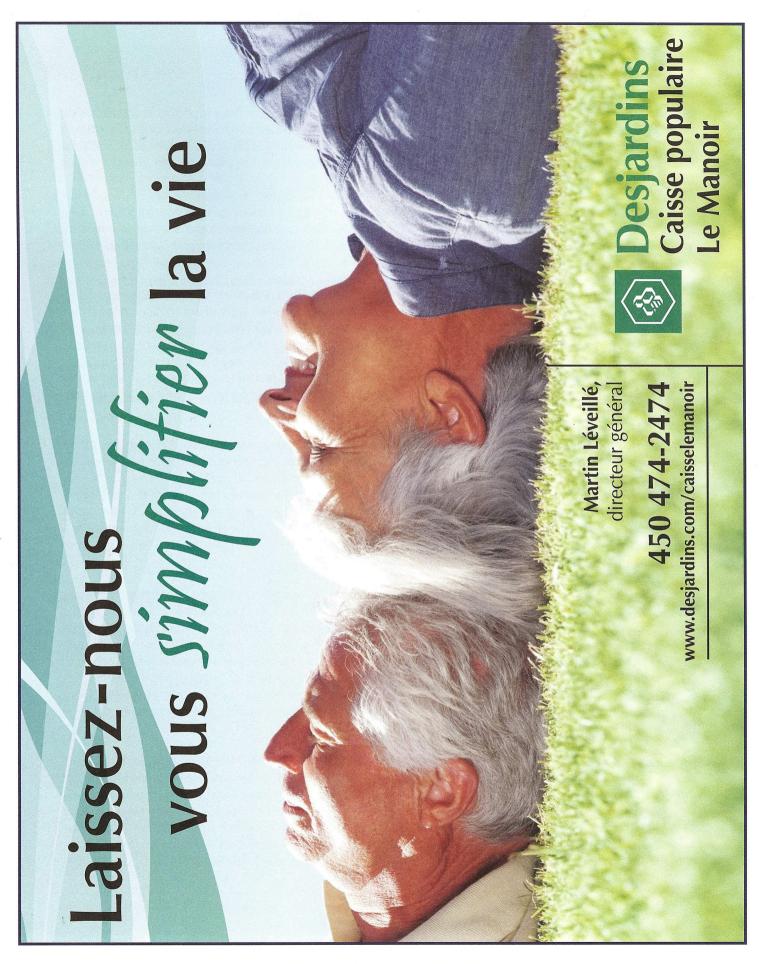
En travaillant au pavillon, j'ai fait une superbe découverte : j'ai rencontré des gens en or. Ces personnes m'ont donné le goût d'occuper mes fonctions. Les seules soirées où j'ai vraiment du plaisir sont lorsque je vois des gens s'amuser, mais surtout, lorsque ce sont des membres du Cercle d'or de Mascouche.

Le fait de me rendre à mon poste me comble, mais de voir des gens participer à leurs activités quotidiennes ou à leurs soirées thématiques avec autant d'enthousiasme me donne le sourire et l'envie d'aller les rejoindre.

Si jamais vous vous ennuyez, vous sentez qu'il vous manque un petit quelque chose ou vous cherchez tout simplement de la compagnie, «ma famille» est toujours partante à vous rencontrer. Vous ne pourrez plus vous en passer car on s'attache vite à ce petit monde.

J. F. Lapointe

Employé de la ville de Mascouche



Le Point.com - Juillet 2013 - Club Fadoq

Regarde comme c'est beau la vie

Des années, une vie durant, nous nous efforçons d'amasser du mieux que la vie nous le permet toutes sortes de trésors. Souvent, en cours de route, nous regardons en arrière et sommes à la fois fiers et heureux du chemin parcouru. Mais parfois il arrive que le trajet derrière nous soit couvert d'embûches que nous n'avons pu franchir. Sur certains de ces obstacles, parfois, y traînent des morceaux de cœur, des parcelles de nous qui notre vie durant nous ont alourdi les épaules et fait courber le dos.

C'est si difficile de vivre cette existence en regardant derrière, mais nous y parvenons tous, douloureusement, de peine et de sang, de misère et de malchance, oui, tous nous arrivons un jour ou l'autre à la croisée des chemins. Au bout de la route, en ce lieu quelque part où il nous faut faire le difficile choix de combattre, de s'accrocher et de ne pas laisser tomber.

Parce que c'est ça la vie, faut bien l'admettre, s'accrocher et se battre, jusqu'à ce que le temps de ne plus regarder en arrière soit venu. Le temps de la rupture, celui où il nous est donné de regarder en avant et de n'y voir qu'une lumière sombre en se disant c'est ça, c'est cela le bout de la route, voilà ou j'en suis rendu. C'était seulement ce triste but que tu avais à m'offrir toi l'existence, la misérable existence que j'ai souvent maudite, hait, détestée à ne plus en vouloir... Que faut-il faire?... Oui toi la vie dis-le moi, hurle un peu dans mon oreille, crache ce venin maudit du bout de la route... Que faut-il faire si, ne pouvant plus regarder en arrière, le devant devient insupportable?...Peut-il exister autre chose que la fatalité, que le dur dessin d'un immuable destin? C'est si beau la vie quand le cœur et l'âme s'accompagnent, comme la musique et les paroles, comme la joie et le rire...

Personne n'est parfait diront certains et ils auront raison. C'est mieux comme moi, c'est mieux comme nous, c'est mieux comme eux là-bas... C'est plus beau ailleurs... Ne savez-vous donc pas, gérants de vies, que mes larmes les plus douloureuses sont celles que je ne vous ai jamais montrées... Celles que j'ai gardées en dedans, celles qui m'ont étouffé un peu plus chaque jour, jusqu'à ce que je veuille mourir... Tous auront la bonne route à faire suivre aux gens qui n'ont que peu de choix. C'est tellement simple et facile de gérer la vie des autres..., la vie des vieux, la vie de ceux qui bêtement ont appris que le temps était venu de ne plus regarder en arrière et ni en avant. Car à quoi servirait-il de regarder en avant quand le malheur est notre quotidien, quand l'horizon n'est que douleur et incertitude, que noirceur et solitude?

Alors le mieux à faire, si ne pouvant regarder en arrière et souffrant de regarder en avant, est sans doute de regarder autour de nous, de chaque côté. Pourquoi pas, puisque le bonheur traîne ici et là. Les plus belles secondes, les plus merveilleuses des minutes à vivre sont sans doute celles du bout de la route. Celles qui caressent le cœur et l'âme tôt le matin. Celles qui effacent le remords et clament le pardon. Celles qui de l'aube à la nuit nous permettent de partager des moments de bonheur avec les gens qu'on aime. Ce doit être la plus cruelle des nouvelles d'apprendre qu'une maladie grave nous ronge, que la vieillesse nous enveloppera d'incompréhension et d'incrédulité devant le mensonge quotidien d'un miroir insultant. Non, il n'y a pas de meilleur remède au tourment qu'est le vieillissement que de vivre pleinement le bonheur des moments présents. Il n'y a pas de plus belle vérité que de dire à ce miroir qu'il ment, qu'il ne voit que le superficiel et pas le cœur.

Oui, c'est au bout de la route qu'on se rend compte que le temps est venu de prendre le plus de mains possibles et de leur montrer un peu de nous. Un peu de ces trésors enfouis en nous, de cette richesse qui nous habite, car c'est fièrement qu'il faut leur dire, regarde, regarde ce que je suis maintenant, une personne heureuse. Heureuse de vivre chaque seconde en sachant bien qu'au loin là-bas tout se bouscule dans l'ombre. Car c'est en brillant d'une belle lumière un jour à la fois, que nous ne refermerons pas, mais ouvrirons la dernière porte. Celle qui en s'ouvrant portera la voix des gens qu'on aime, ceux qui bien tendrement nous diront merci dans le plus sincère des je t'aime, merci, merci de nous avoir montré le chemin, la manière, oui la seule manière d'ouvrir la dernière porte, avec le cœur.

André Julien - dd.julien@videotron.ca

Un don de vie

Un jour viendra où mon corps recouvert d'un drap blanc, soigneusement tiré aux quatre coins du lit, restera immobile sur un lit d'hôpital parmi la rumeur des vivants et les affres des mourants. À un moment donné, un médecin constatera que mon cerveau a cessé de fonctionner et, qu'à tous égards, la vie m'a quitté.

Quand cela arrivera, n'essayez pas de me maintenir artificiellement en vie au moyen d'un appareil. Et ne parlez pas de mon «LIT DE MORT». Dites plutôt «LIT DE VIE» et laissez emporter mon corps pour qu'il serve à donner à d'autres une vie plus riche...

Qu'on donne mes yeux à celui qui n'a jamais vu le lever du soleil, le visage d'un bébé ou l'amour dans le regard d'une femme...

Qu'on donne mon cœur à celui dont le cœur n'a été qu'une cause permanente de souffrance...

Qu'on donne mon sang à l'adolescent qu'on a sorti des débris de sa voiture afin qu'il vive assez longtemps pour voir jouer ses petits enfants...



Le coin d'Olivier

C'est un gars qui demande à sa femme ce qui lui ferait plaisir comme cadeau pour fêter leur Saint-Valentin.

- Qu'est-ce que tu dirais d'un manteau de fourrure?
- Bof...
- Et si je te payais un Spider Mercedes?
- Non, non
- Que dirais-tu d'une résidence secondaire à la montagne?
- Non merci...

Alors le gars déclare forfait et lui demande :

- Bon, allez, dis-moi ce que tu veux directement, on ira plus vite.
- Je voudrais divorcer
- Aie! Je n'avais pas prévu de dépenser autant...

Qu'on donne mes reins à celui qui doit recourir de semaine en semaine au rein artificiel...

Qu'on prenne mes os, mes muscles, tous les nerfs et les tissus de mon corps et qu'on trouve le moyen, grâce à eux, de faire marcher un enfant paralysé...

Qu'on explore tous les recoins de mon cerveau. Qu'on en prenne la matière s'il le faut, afin qu'un jour un jeune garçon privé de la parole soit capable de crier sa joie et qu'une petite fille sourde puisse entendre la pluie battre contre les vitres...

S'il faut mettre quelque chose en terre, que ce soit mes fautes, mes faiblesses et tous mes préjugés à l'encontre de mes semblables.

Si par hasard vous désirez conserver mon souvenir, faites-le en aidant d'un mot ou d'un geste quelqu'un qui en aura besoin.

Coin du lecteur



À vendre

Vélo « écolo-cycle » prix : 700.00 \$
- Pédales 4 vitesses
- électrique 36v – capacité 432 wh
- 20km/r, autonome 45.5 km

Rouge très propre, peu servi

Carmen Tél : 450-474-0894

Recherche

Chaloupe de pêche 14-16, 60 pouces de large M. Serge Martineau Tél : 450-474-0855

Équipement de gardien de but usagé M.Yvon Véronneau Tél: 450-477-8611



ANECDOTE «HISTOIRE VRAIE»

Lorsque mes parents vivaient, ils possédaient un chalet au bord d'un grand lac à truite. Mon père qui était un pêcheur dans l'âme, tous les soirs, après le souper, partait pour la pêche. Ma mère qui le regardait partir du haut de sa galerie, lui lançait le mot célèbre de Cambronne (je te dis merde) et mon père partait à la conquête de belles truites pour le souper du lendemain.

Notre voisin, qui était témoin de ce petit mot d'amour, pour lui, sans connaître la signification, enregistrait seulement le mot «merde». Un jour, il reçut des amis pêcheurs. En les reconduisant à leur embarcation, il voulu lui aussi leur souhaiter bonne chance à sa manière.

Mais horreur, il ne se souvenait plus du mot de Cambronne. Sachant que ce mot parlait de « merde », il se mit à crier! « Je vous dis mangez de la merde »

L'embarcation partie sans que les occupants ne puissent rien comprendre.

Nous avons bien ri.

Ginette Desforges

Quand Manger... devient une corvée!

Manger est à la fois l'acte le plus banal et le plus important de notre vie. Quels meilleurs moyens pour fêter un succès, un anniversaire ou une bonne nouvelle que de le faire autour d'une table! Les relations ne s'établissent-elles pas souvent grâce à un bon repas?

Malheureusement plusieurs patients et patientes de tout âge que je reçois en consultation déclarent éviter des aliments difficiles à mastiquer, en général les aliments durs, cassants, secs, rugueux, fibreux (pain croûté, viande, légumes crus).

Des enquêtes nutritionnelles ont démontré que les personnes ayant une efficacité masticatoire réduite ont un apport en protéines inférieur à celui de sujets ayant une bonne efficacité masticatoire. Ces résultats pourraient être dû à une moindre consommation de viande.

De plus, une réduction de l'efficacité masticatoire a des conséquences sur la digestion et est associée à une augmentation des troubles et douleurs gastro-intestinales susceptibles d'entraîner, à plus long terme, une réduction de la diversité alimentaire.

Les patients ont tendance à renoncer à ces aliments pourtant essentiels à leur santé car leur mastication est déficiente ou ils souffrent de douleurs aux gencives en ayant des prothèses qui ne sont pas stables en bouche. Le simple fait de perdre ses dents entraîne à la longue des déficits alimentaires à l'origine de carences. Le potentiel masticatoire, qui dépend non seulement du nombre de dents présentes mais également de leur position sur l'arcade, influence le type d'alimentation du patient, avec un impact sur ses apports nutritionnels qualitatifs et quantitatifs, son confort et son bien-être.

En effet, il est difficile de s'alimenter sans dents et aucune prothèse n'est plus adéquate que la prothèse sur implants pour procurer aux patients la stabilité requise pour une bonne alimentation. Il est malheureux de constater que 30% de la population édentée souffrent de problèmes de nutrition.

Les bienfaits de l'implantologie, dentaire sur votre santé sont nombreux mais le plus important de tous est le bonheur de retrouver le plaisir de manger... CE QUE VOUS VOULEZ!

Dr. François Bourdeau



La référence en implantologie et esthétique dentaire

La minute française

Il s'agit de trouver 12 mots dont la définition est tirée du dictionnaire Larousse Ils ont en commun qu'ils viennent d'un nom propre

- 1. Sauce blanche faite avec de la crème.
- 2. Instrument de la décapitation pour les condamnés à mort.
- 3. Apéritif constitué par un mélange de liqueur de cassis et de vin blanc.
- 4. Chambre située sous un comble brisé.
- 5. Voiture de chemin de fer automotrice, à l'origine montée sur pneumatique.
- 6. Système de télégraphie utilisant un alphabet conventionnel par points et par traits.
- 7. Alcaloïde du tabac. À forte : poison violent.
- 8. Récipient destiné à recevoir les ordures ménagères.
- 9. Vêtement masculin à manches droites, dont l'épaulement remonte jusqu'à l'encolure.
- 10. Tranches minces de pain, beurré ou non entre les quelles on a mis tranche de jambon, de fromage, etc...
- 11. Famille d'instruments à vent assez proche de la clarinette.
- 12. Dessin de profil, exécuté en suivant l'ombre projetée par le visage.

Magnifique ce texte

La vie n'est pas d'échapper à la tempête, mais de danser sous la pluie.

C'est quelque chose, n'est-ce pas, de réfléchir à cette phrase?

Un très beau texte qui fait réfléchir...

C'était un matin occupé, environ 8:30, quand un homme d'un certain âge dans les 80 est arrivé pour faire enlever les points de suture de son pouce. Il dit qu'il était pressé car il avait un rendez-vous à 9:00.

J'ai pris ses signes vitaux et lui dit de s'asseoir sachant que ça prendrait plus d'une heure avant que quelqu'un puisse s'occuper de lui. Je le voyais regarder sa montre et j'ai décidé puisque je n'étais pas occupé avec un autre patient, d'évaluer sa blessure.

En l'examinant, j'ai vu que ça cicatrisait bien, alors j'ai parlé à un des docteurs, j'ai pris les choses nécessaires pour enlever ses points et soulager sa blessure.

Pendant que je m'occupais de sa blessure, je lui ai demandé s'il avait un autre rendez-vous avec un médecin ce matin, parce qu'il était pressé.

L'homme me dit non, qu'il devait aller dans une maison de santé pour déjeuner avec sa femme.

Je me suis informé de sa santé. Il m'a dit qu'elle était là depuis quelque temps et qu'elle était victime de la maladie d'Alzheimer.

Comme nous parlions, j'ai demandé si elle serait contrariée si il était en retard.

Il a répondu qu'elle ne savait plus qui il était, qu'elle ne le reconnaissait plus depuis 5 ans.

J'étais surprise et je lui ai demandé: Et vous y allez encore tous les matins, même si elle ne sait pas qui vous êtes?

Il souriait en me tapotant la main et dit: Elle ne me reconnaît pas, mais moi, ma chère madame, je sais encore très bien qui elle est.

J'ai dû retenir mes larmes quand il a quitté, j'avais la chair de poule sur les bras, et je pensais, que c'était le genre d'amour que je veux dans ma vie.

Le vrai amour, ni physique ni romantique. Le vrai amour est l'acceptation de tout ce qui est, a été, sera et ne sera pas.

Avec toutes les blagues et le plaisir que sont les e-mails, quelque fois il y en a un qui apparaît contenant un message important.

Celui-ci, j'ai pensé le partager avec vous tous.

Les gens les plus heureux n'ont pas nécessairement le meilleur de tout, ils s'organisent du mieux qu'ils peuvent avec ce qu'ils ont.

Je souhaite que vous partagiez ceci avec les gens qui se soucient des autres comme je l'ai fait.

Source inconnue, Texte présenté par

Richard Gravel

QUE QUE FAIT LÀ... LÀ!

Trois fous sont dans un bateau. Le premier s'appelle « Fou », le deuxième « Personne » et le troisième « Rien ».

Personne tombe dans l'eau. Rien dit a Fou d'appeler les secours. Celui-ci prend son portable et téléphone aux pompiers : Quand les secours répondent Fou leur dit :

- Bonjour je suis Fou, j'appelle pour Rien, parce que Personne est tombé à l'eau!



Mon nouvel Amour

Depuis la première fois que je t'ai rencontré
Et que j'ai posé sur toi un regard bien ciblé
J'ai pu lire dans tes yeux la couleur de ton âme
Un présage merveilleux que la tendresse réclame
Pour un regard croisé ma vie s'est transformée
D'un grand vide j'ai passé à un amour prédestiné
J'ai senti au fond de moi renaître un grand bonheur
Puisse- t-il durer toujours l'union de nos deux cœurs.

Mon nouvel amour, mon bel et grand amour Je t'aime en ce moment je t'aime jour après jour Je t'aime tendrement de milles et une caresses Je t'aime passionnément je t'aime jusqu' à l'ivresse Mon nouvel amour tu seras jusqu'au dernier jour Ma seule et unique amoureuse pour toujours Nous serons heureux nous vivrons tous les deux Des moments d'émotion des moments merveilleux. De mes rêves les plus fous, jamais je n'aurais pensé Revivre des moments doux, retrouver la joie d'aimer De succomber au charme ou bien de séduire Doux destin de mon âme qui doit s'accomplir Et voilà maintenant que je suis passionné De toi mon grand amour je saurai te combler De mes mains t'enflammer de mon corps t'élever Au septième ciel mon amour, je saurai t'envoyer.

Auteur, Georges Perrault

Portrait... André Lemieux

En 1956, André Lionel est devenu apprenti ferblantier. Il a travaillé sur plusieurs grands chantiers en tant que ferblantier notamment à la Place Ville-Marie, CIL, Banque de Commerce, Place Victoria, Hydro-Québec, à l'institut Phillippe-Pinel ainsi que plusieurs autres chantiers. Il fut contremaître pour la compagnie de Jean-Paul Lessard.

Ses deux garçons sont eux aussi ferblantiers.

En 1973, il devient agent d'affaire du local 116 du conseil Provincial des métiers de la construction FTQ jusqu'en 1982. Il s'occupait des délégués de chantiers, jusqu'à 29 et de 12 ateliers de ferblanterie avec délégués d'atelier. Il négociait les conventions collectives pour ces mêmes ateliers.

Il parcourait environ 100,000 milles par année à travers la province. Il ne comptait pas ses heures. Il en est fier et il marche la tête haute.

En 1983, il devint le directeur provincial de la Section local 2020 à la FTQ Construction jusqu'à sa retraite en 2006. Il s'occupait aussi socialement des ferblantiers et couvreurs de la FTQ construction, avec ses représentants. Il ne regardait pas souvent sa montre.

André Lionel pratique le golf cinq jours par semaine. 138 parties l'an dernier. Il possède une collection d'environ 4000 balles avec logo. Il en a même deux de Jean Chrétien décorées d'une feuille d'érable.

Il a joué au hockey et à la balle molle. Il pratique le ski alpin et joue à la pétanque le mercredi. De plus, il marche beaucoup.

Il se résume en tant que petit débrouillard qui a appliqué le système «D» toute sa vie.

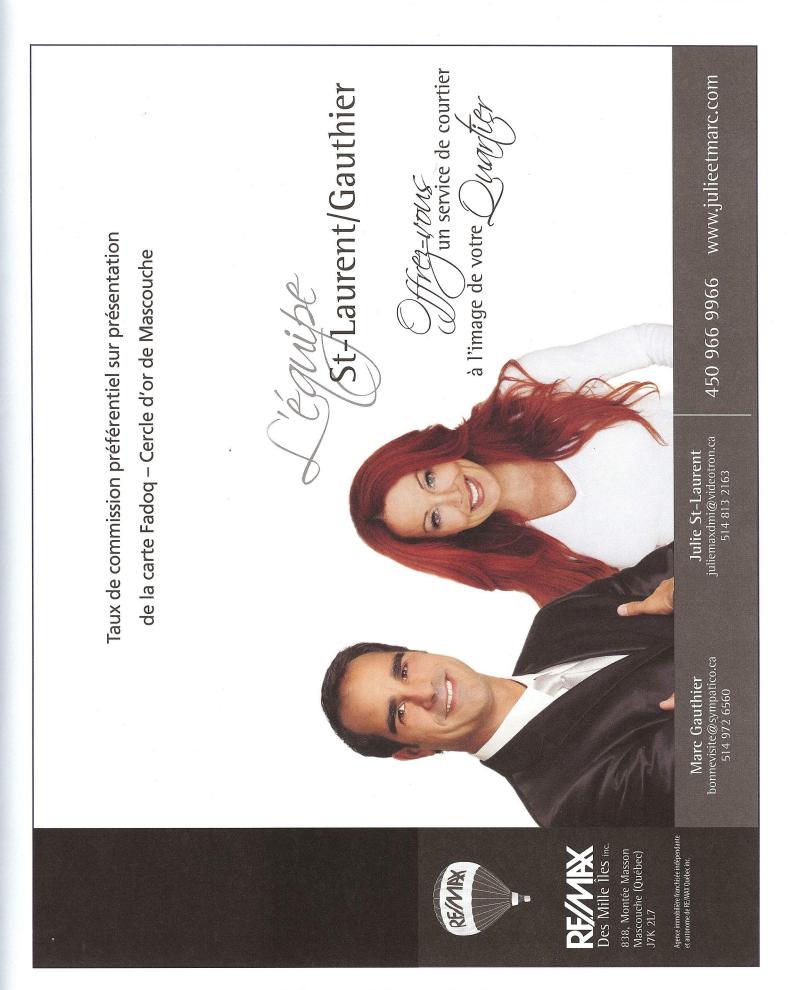
La vie lui a toujours souri dans le service à l'autre. Bref, tout lui réussit.

Jean - Claude Saulnier



LE SPÉCIALISTE D'AGRANDISSEMENT DE MAISON





Vie active











Encore une fois Merci à vous tous pour votre belle implication et votre participation!



CAAP – LANAUDIÈRE CENTRE D'ASSISTANCE ET D'ACCOMPAGNEMENT aux Plaintes - LANAUDIÈRE

Porter plainte, c'est positif!

Insatisfait des services reçus ou que vous auriez dû recevoir dans le réseau de la santé et des services sociaux (CLSC, centre hospitalier, centre jeunesse, centre de réadaptation, CHSLD, service ambulancier, organisme communautaire relié au domaine de la santé, famille ou résidence d'accueil)?

Dites-le! Nous sommes là pour vous aider si vous désirez porter plainte.

Pourquoi porter plainte?

Pour faire connaître les raisons de votre insatisfaction. Pour améliorer les services. Pour corriger une situation. Pour faire respecter vos droits.

Nos services : Écouter et discuter de la situation. Informer sur les mécanismes de plaintes et les démarches à suivre. Clarifier la situation. Cerner l'objet de la plainte. Aider à rédiger la plainte. Planifier les démarches à effectuer. Accompagner dans les démarches. Assurer un suivi.

Notre rôle n'est pas de traiter la plainte, mais de vous aider dans vos démarches.

Comment? Il suffit de nous téléphoner. Il n'y a aucun formulaire à remplir.

Nos services sont gratuits et confidentiels.

Vous pouvez rencontrer une conseillère en après-midi, le troisième mardi de chaque mois au bureau de la Fadoq-Cercle d'Or de Mascouche au 2510, boul. Mascouche.

Pour nous joindre:

Tél.: 450-759-7700 ou 1-800-882-5622, Télécopieur: 450-759-5678

Courriel: caaplanaudiere@qc.aira.com Site Internet: www.caaplanaudiere.com

Cuba à vélo

L'année 2013 sera le témoin de mon 6000e kilomètre de vélo sur l'île de Cuba. Cela fait quelques années que mon épouse, Ginette, m'a proposé d'apporter mon vélo en vacances à Cuba.

POURQUOI CUBA?

Parce que c'est très sécuritaire d'y faire du vélo, de sortir du site des hôtels, de se promener, de pédaler toutes les routes de l'île. Si un automobiliste te klaxonne, c'est pour t'aviser qu'il est derrière toi et non pas pour te faire peur et te pousser dans le fossé, comme ici au Québec. (J'exagère un peu, mais à bien y penser pas tant que cela.)

Il me reste 400 km pour atteindre le 6000 km. Cette année, cela me prendra 6 jours pour parcourir ce 400 km. Les raisons sont que je ne suis pas suffisamment en forme, qu'il y a beaucoup de vent et que je suis en vacances après tout.

L'île de Cuba est un très bel endroit pour faire du vélo, presque pas de circulation. Nous pouvons rouler sur les autopistas, autoroutes. Même les charrettes tirées par des caballos, chevaux, un burro, ânes sont aussi sur l'autopista. Il y a même du transport en commun, 3 à 4 personnes sur une moto et parfois même sur un vélo. J'ai même vu un cerdo, cochon ou une cabra, chèvre ligoté sur le support arrière du vélo, dans la province de Holguin, tout près de Guardalavaca.

En passant, que veut dire Guardalavaca? Gardien de vache en espagnol.

Il y a beaucoup de fumée noire qui sort des tuyaux d'échappement de vieilles voitures, camions, tracteurs et motos. Ces pauvres moteurs toussent, crachent, pètent mais roulent à basse vitesse.

La bicicleta, bicyclette nous permet de nous rendre dans de petits pueblos, villages pour côtoyer les cubains. De Varadero, nous pouvons facilement nous rendre à Matanzas, (± 40 km vers l'ouest) Cardenas (± 20 km vers l'est) à l'aéroport (± 25 km de l'hôtel) ou tout bonnement rouler la péninsule aller-retour près de 50 km dont 25 km en pleine face dans le vent.

Il y a un circuit que j'aime faire à chaque voyage, de Varadero vers Boca de Camarioca à gauche après le pont vers Camarioca. Une route très abimée d'environ 5 km où il y a moins d'asphalte que de terre battue. C'est à se demander si les ouvriers ont oublié ou s'ils ont manqué d'asphalte pour terminer cette section de route. Mais après ce bout de route, WOW! la chaussée est belle, même très très belle. Dans une magnifique vallée où nous sommes entourés de palmiers royaux. Quel beau paysage! Et quelle tranquilité! Le seul bruit que l'on entend, c'est celui de nos pneus sur la carretera, route.

À Cantel, il y a une petite descente d'environ 2 km. J'aime refaire cette section de route en remontant tout en poussant les vieux vélos des personnes agées, chargés de toutes sortes de marchandises: des régimes de platanos, bananes, des piñas, ananas un cerdo, cochon, etc. Rendu en haut de la côte, au village, un gros MUCHAS GRACIAS, car c'est pour beaucoup d'entre eux la première fois qu'ils montent cette pente sur leur vélo sans mettre les pieds au sol pour pousser. Après avoir monté et poussé de 4 à 5 reprises, je reprends la route du retour vers Santa Clara, puis Varadero où una cerveza, une bière et una siesta, une sieste m'attendent.

Qui sait, cet article incitera peut-être certains d'entre vous à pédaler dans un des paradis terrestre du vélo et peut-être lors de mon prochain voyage, je vous croiserai sur les routes de Cuba.

Hasta pronto sobre las carreteras de Cuba.

À bientôt sur les routes de Cuba.

Réal Roulier

Mai 2013

PHARMAPRIX Julie Doucet

Affiliée à Pharmaprix



805 Montée-Masson, Mascouche

Tél: 450-474-8896 poste 10

Pour des décisions éclairées











514 727-2847





Vous pouvez compter sur notre accompagnement humain, personnalisé et complet, depuis 1923.

www.magnuspoirier.com Montréal - Laval - Rive-Nord - Rive-Sud

Votre deuxième famille

Chère amie

Mon premier poème depuis longtemps Pour quelqu'un qui a pris le temps De bâtir, en toute candeur, une amitié Qui a su toucher et ma vie et mon cœur.

Jamais n'as-tu hésité à t'impliquer Sans toutefois me tenir rancœur Quand la sagesse communiquée N'a pas en moi trouvé preneuse.

Enfin, une vraie amie, une confidente Avec qui déverser, sans retenue, mon âme, Mes rêves, mes efforts et mes défaillances; Une personne hors pair, un être en cadence.

J'ose espérer qu'au cours des années Notre cheminement individuel sera cimenté Par la patience, la compassion et le partage Dont tu as su enrichir ma destinée.

Christiane Tremblay

En septembre...

Nous débuterons deux groupes de joueurs :

1-Un groupe pour le Billard qui jouera au centre l'Ardoise sur boul. Mascouche,

Responsable: M. Pierre Arsenault, Tél.: 450-417-6332

2-Un groupe pour le Bridge sous la gouverne d'un bénévole amoureux du Bridge

Jean-Marc Leblanc **Tél.: 450 966-9404**

Lettre à mon petits-fils

Mon cher petit.

Un jour, tu étais un petit garçon de quatre ans, très gentil.

Le lendemain, ta vie venait de changer et la nôtre aussi.

Cela a été un agonie de deux mois à l'hôpital Ste-Justine.

Tout s'est mélangé dans ta tête, au point de ne plus reconnaître personne et de devenir très violent.

Tu ne parlais plus
Tu ne jouais plus.
Tu n'étais plus comme un être humain.
Tes beaux yeux bleus sont devenus noirs.
Nous ne vivions plus.
Un inquiétude s'était installée.
Que sera ta vie?
Que deviendras-tu?
Un jour, heureusement, tu nous es revenu.
Ton beau visage s'est illuminé.
Enfin, on te retrouvait parmi nous.

Merci à la vie.

Ta mamie qui t'aime, Ginette Il y a une suite heureuse à ce récit. Maintenant les années ont passé. Le petit est devenu grand. Il a maintenant 14 ans. Il est plein de santé.

C'est un joueur de hockey qui réussit très bien dans ses études.

Ne perdons jamais confiance. Il y a souvent de très belles fins à nos peines.

Ginette Desforges



Diane Gadoury-Hamelin Députée de Masson

Adresse de circonscription:

2902, chemin Sainte-Marie Mascouche(Québec) J7K 1N7 Tél.: 450 966-0111 | Téléc.: 450 966-0115

> Je tiens à souligner l'apport des membres de la FADOQ qui ont contribué à construire le Québec d'aujourd'hui.

Traçant la voie aux générations futures, votre participation à notre communauté profite grandement à l'ensemble de la collectivité.

Deare Gadowy Hanelin

PRÉLÈVEMENTS ET ANALYSES MÉDICALES À DOMICILE OU **EN ENTREPRISE**

du lundi au samedi, dès 4 h 30

Personnel avec expérience, membre d'un ordre professionnel Remboursement d'assurance Résultats en 24 heures

ANNICK LE BOURHIS

al@hemoglobine.ca C 438-390-0901 F 450 585-9289

ISABEL ARSENEAULT, inf.

ia@hemoglobine.ca C 514 452-5515 F 450 585-9289



514 978-9000 • WWW.HEMOGLOBINE.CA



f facebook.com/prelevements.hemoglobine



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

www.ville.mascouche.qc.ca



- -Prothèses dentaires complètes et partielles
- -Prothèses sur implants
- -Réparations en une heure
- -Blanchiment des dents naturelles
- -Service à domicile

2300 chemin Gascon, Terrebonne

Nous sommes à votre service du lundi au jeudi de 9h à 20h le vendredi de 9h à 17h et le samedi de 9h à 13h

₽471-2131

Espoir

Espérer est un projet de vie qui fait avancer. L'espérance jette une lumière toute neuve sur le vol de nuit. L'espérance d'un lendemain, même à la dernière seconde. L'espoir du jeune débutant éclairé par le parcours des vieux sages. La certitude partagée par jeunes et vieux tous dotés d'un cœur naissant et reconnaissant qui les porte en avant éternellement.

L'espoir de vivre assez longtemps pour être témoin de l'accomplissement des enfants. De gagner peu importe les pronostics et les habiletés. Celui d'éliminer le désespoir. Également d'être lu et entendu par tous les désespérés.

Voir poindre l'aurore du jour indispensable qu'on souhaite à tous pour un. Pouvoir vaincre le feu par le feu sacré. Conquérir le monde entier pour le meilleur et pour le rire. Le fol espoir de croire pouvoir éliminer toute guerre.

Croire posséder la clé qui ouvre la porte du paradis à tous ceux qui ont gardé la soif d'y accéder. L'assurance de raviver la flamme éclairant la route qui y mène dans la nuit des temps. Celle qui guide les matelots à bon port.

L'espoir, c'est quand on peut mettre un nom sur l'avenir.

Jean - Claude Saulnier

Mot caché

M	A	I	S	0	N	E	N	F	A	N	T	S	Н
A	A	P	A	R	E	N	T	S	J	0	I	E	S
I	0	N	A	С	Н	A	M	В	R	E	S	В	0
N	A	1888	S	S	A	N	C	E	В	0	I	S	U
Т	L	Е		A	P	L	A	N	С	Н	E	R	S
E	I	С	0	U	R	T	С	Н	A		S	E	S
N	M	E	T	Н	0	D	E	A	E	R	D	R	0
A	E	S	С	L	E	F	E	U	R	E	U	0	L
N	N	A	N	A	R	E	P	0	S	L		E	0
С	T	L	0	G	E	M	E	N	T		R	A	М
E	S	0	T	E	С	L	A	I	R	A	G	E	Α
0	J	N		N	T	E	R		E	U	R	M	M
Р	Е	P	E	S	I	F	R	I	G	0		0	A
E	U	V	N	F	E	N	E	T	R	E	N	D	N

A: ALIMENTS, AMIE

B:BOIS

C: CHAISE, CHAMBRES, CHEF, CLE, COUR

E : ÉCLAIRAGE, ENFANTS

F:FENÊTRE, FEU, FRIGO

I:INTÉRIEUR, ION

J: JEU, JOIES

L:LOGEMENT, LOUER

M: MAISON, MAINTENANCE, MAMAN,

MANSARDE, MARI, MÉTHODE

N: NANA, NAISSANCE, NIÈCE

O:ŒIL, OPE, ORDRE

P: PARENTS, PÉPÉ, PLANCHER

R: REPOS

S:SALON, SOUS-SOL

T:TOISE,TREND

10 lettres - VIVRE EN UN LIEU: ______Créé par Olive Lebeau

Portrait de France Jutras-Lemieux

France réside à Mascouche depuis 37 ans avec son époux André Lemieux. Sa jeunesse fut vécue à la campagne. Sa famille vivait bien. Elle se décrit en tant que force de la nature. Le 2 mai 2014, ça fera 50 ans de mariage. Elle ne boit pas, ayant eu à souffrir certains membres de sa famille aux prises avec l'alcoolisme. Brièvement elle a déjà fumé.

Elle a assumé quelques deuils dont son père, sa mère ainsi qu'une sœur. Ses deux garçons lui ont donné trois petites-filles dont un couple de jumelles. Le travail à l'extérieur n'a duré qu'un court moment. Donc, elle n'a jamais eu de boss. Sa préférence fut de jouer le rôle de la reine du foyer. La fréquentation durant 4 ans de l'École des Beaux-arts l'a amenée à dispenser des cours de peinture chez elle au prix de dix dollars pour trois heures. Elle a travaillé fort en bâtissant sa maison. Ce qui, pour elle, veut dire qu'elle est loin d'être une poupée de porcelaine « catin ». On ne lui connaît pas de maladie. Son credo se résume dans l'axiome suivant : « L'Amour attire l'Amour. »

France s'avère une ardente multi-passionnée de la FADOQ Cercle d'Or de Mascouche depuis un an. Elle participe à tous les soupers.

Elle a effectué 14 croisières. Le 16 mars 2013 elle est partie pour un voyage en Chine. Sa rencontre avec les petits chinois qu'elle a achetés dans sa jeunesse sera le fait central de sa visite...

Le bowling, le golf et le patinage sur glace et à roulettes l'amusent. Pour terminer en beauté, elle sautera en parachute avec du tape gris sur la bouche afin de ne pas échapper son dentier... Attaboy GIRL!...

Sa reconnaissance envers le Seigneur et la vie est incommensurable car elle n'a pas connu la misère.

Jean - Claude Saulnier

Résumé de l'histoire d'un soldat inconnu

Dernièrement, j'ai eu le privilège de lire une histoire vraie et tellement triste d'un aviateur canadien décédé à la toute fin de la dernière guerre mondiale.

Cet homme se nommait Jean-Maurice D'Avril et il avait seulement 22 ans en 1945.

Son avion, un bombardier canadien, est abattu par la chasse allemande au dessus de Drebach.

Contrairement à ce que l'armée croyait, cet aviateur avait plutôt été assassiné par des nazis de la place.

Ils lui avaient froidement fracassé le crâne à coup de bâton, en le laissant inerte dans la rue.

Ces renseignements m'ont été divulgués récemment par sa sœur Lise qui, à l'époque, n'avait que 6 ans.

Il a été pendant plusieurs années l'aviateur inconnu. Ses parents avaient toujours espoir qu'il leur revienne.

Un écrivain canadien d'origine allemande a eu vent de l'histoire de cet aviateur assassiné que l'armée canadienne n'avait jamais su identifier.

Il s'est intéressé à son histoire, et a fait les recherches nécessaires.

C'est ainsi, que mon amie Lise a pu enfin déposer une couronne de fleurs au cimetière en Allemagne sur la tombe de son frère Jean-Maurice..

Références:

Titre du livre : Le mystère de l'aviateur québécois.

Auteur: Peter Hessel

Ginette Desforges

Activité intergénérationnelle

Le vendredi 25 janvier, se tenait une activité intergénérationnelle à l'intérieur de Pavillon du Grand Coteau avec la participation d'un groupe d'élèves de l'école secondaire Du Coteau. Ce fut un beau succès! Des jeunes très affables, généreux de leur temps et soucieux de plaire aux aînés! Leur sourire faisait chaud au cœur.

Leur leader Alexe Demers, qui figure sur la liste de nos bénévoles, a dirigé les activités d'une main de maître avec la complicité de nos bénévoles. Bravo Alexe! Nous planifions, d'ores et déjà en juin prochain une autre activité du même genre. Alors les jeunes, préparez-vous, le défi est lancé! Voici les noms des gagnantes et gagnants des jeux :

Hélène Thuot

Nicole Lecours

France Lemieux

Yvon Tremblay

Serge Charbonneau

Monique Charbonneau

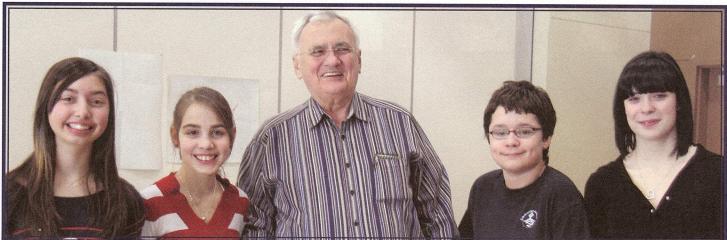
Félicitation aux gagnantes et gagnants

Mes aides étaient :

- En secondaire 2: Laurie Boissinot-Blouin et Laurie Daraiche
- En secondaire 3: Carl-Antoine Hudon
- Ma maman: Nathalie Demers.

Félicitations aux gagnants.





Devinez à qui la fête...





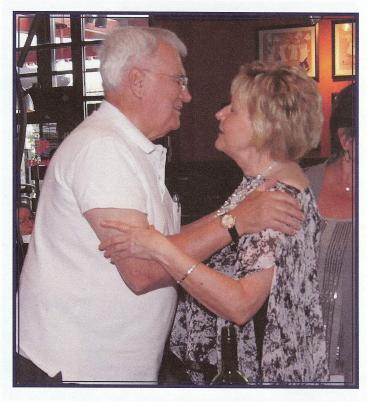






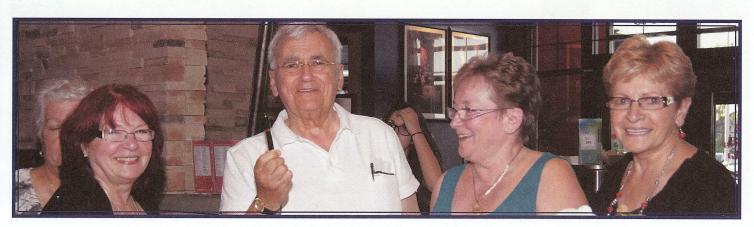
Le Point.com - Juillet 2013 - Club Fadoq











Le Point.com - Juillet 2013 - Club Fadoq

Assembliée générale du 29 mai









Notaire Chantale Cayer

Notaire et conseillère juridique depuis 1989

- · Testaments
- Mandats
- Procédures non contentieuses (homologation)
- Immobilier
- Successions

• 10 % de rabais pour les membres de la Fadoq sur présentation de votre carte de membre.



2462, ch. Ste-Marie, Mascouche (Québec) J7K 1M5 Téléphone: 450 474-1937 • Télécopieur: 450 474-1914 chancayer@notarius.net • www.notairecayer.com

Heureux de faire partie de la famille du cercle d'or de Mascouche



ET BIEN PLUS ENCORE...

Soyez toujours les premiers sur la nouvelle

facebook.com/letraitdunion

cliquez sur

twitter.com/letraitdunion

cliquez sur SUIVRE

Info lettre du Trait d'Union: recevez chaque jour les dernières nouvelles directement dans votre boîte courriel. Visitez letraitdunion.com

cliquez sur M'INSCRIRE

























LE SPORT, NOTRE PASSION!

Courriel: info@briensports.com

Brien Sports 20 Montée Masson Mascouche, Qc. J7K 3B5

> Tél.:450-474-6168 Téléc.:450-474-7116

Le Point.com - Juillet 2013 - Club Fadoq

Le diabète de la tête aux pieds

Étant donné que le diabète peut affecter votre corps de la tête aux pieds, il est important de connaître et de surveiller les effets qu'il peut avoir sur l'organisme.

Tête et Soins des yeux

Le diabète est la cause principale de cécité au Canada. Il est donc important de passer un examen de la vue dès le diagnostique de diabète et ce, à tous les ans par la suite.

Cœur et L'ABC du diabète

Le diabète peut affecter gravement la santé de votre cœur. Voici 3 paramètres que vous devez vous assurer pour atteindre les cibles recommandées.

A pour A1C

Ce test sanguin permet de mesurer la glycémie moyenne des 3 derniers mois. Cible : A1C de 7% ou moins.

B pour Bonne pression artérielle

Les valeurs sont plus agressives chez les diabétiques pour éviter des maladies cardiaques et des accidents vasculaires cérébraux. Cible : <130/80 mmHg.

C pour Cholestérol

Pour diminuer les risques de maladies cardiaques et d'accidents vasculaires cérébraux, il est recommandé de vérifier le cholestérol tous les 1 à 3 ans. Cible : cholestérol LDL < 2.0 mmol/l et cholestérol total/HDL < 4,0 mmol/l.

Pieds

Le diabète affaiblit la circulation sanguine, le système immunitaire et endommage les nerfs. Une personne diabétique est moins apte à ressentir une blessure à ses pieds. Soyez vigilant, examinez-les régulièrement et prenez soin d'eux.

Le coin d'Olivier

Deux fous se baladent dans la rue. L'un des deux ramasse un morceau de miroir sur le sol. Il le regarde, voit son visage et s'exclame :



- Eh! la tête de ce type me dit quelque chose!

L'autre fou prend le miroir, le regarde à son tour et répond :

- Bah bien sur que tu le connais, c'est moi!!!

Quand le coeur dévoile sa générosité!

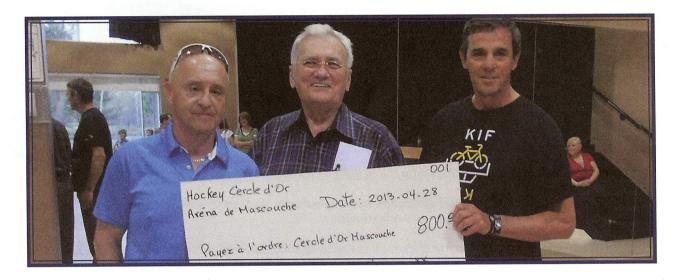
Lors du rendez-vous des cinquante + de Pharmaprix du mois d'avril passé, M. Jean-Pierre Charrette et M. Réal Roulier négocièrent la gratuité de la glace pour que nos équipes de hockey participent à ce fameux rendez-vous.

Sous leur leadership, les joueurs ont contribué à ramasser 800.00\$.

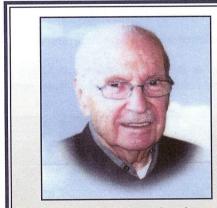
Ils auraient bien pu choisir une autre cause que la nôtre et tout aussi méritante.

Ils décidèrent de nous remettre un chèque de de 800.00\$ pour la journée des plus démunis qui aura lieu au début de 2014.

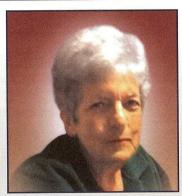
Merci beaucoup à tous. Nous sommes très chanceux de vous avoir comme membres!



Nécrologie



Jean-Paul Bouchard 30 septembre 1921 Décédé le 17 février 2013



Suzanne Vandal Décédée le 22 mai 2013



Jacqueline Casavant Houle 1933 - 2013

Leçon de vie

La femme de ménage

Durant mon deuxième mois au collège, notre professeur nous a donné un petit examen surprise. J'étais un étudiant consciencieux et j'ai répondu aisément à toutes les questions jusqu'à ce que je lise la dernière question :

- Quel est le prénom de la femme de ménage de l'école ?

Il s'agissait certainement d'une blague. Je l'avais rencontrée plusieurs fois. Elle était grande, cheveux foncés et dans la cinquantaine, mais comment j'aurais pu savoir son nom? J'ai remis mon examen en laissant la dernière question sans réponse. Juste avant la fin du cours, un étudiant a demandé si la dernière question comptait pour la note de l'examen.

- Absolument, a répondu le professeur. Durant vos carrières, vous allez rencontrer beaucoup de gens. Ils sont tous importants. Ils méritent tous votre attention et vos soins, même s'il s'agit simplement d'un sourire et d'un bonjour.

Je n'ai jamais oublié cette leçon.

J'ai aussi appris qu'elle s'appelait Dorothée.

Compétition de danse en ligne

Le 20 avril dernier, l'association Acti-danse de Laval tenait une compétition de danse au sous-sol de l'église St-Jude de Laval.

Sous la direction de notre professeur de danse Denise Archambault, des membres de la Fadoq ainsi que des élèves de madame Archambault ont participé à cette compétition qui fut une expérience mémorable.

Environ 250 danseurs étaient présents à cette soirée dont 70 participants toutes catégories.

Cette soirée s'est déroulée sous une ambiance très chaleureuse où l'esprit d'équipe et le plaisir régnaient. Tous s'en sont donné à coeur joie et ont vécu une superbe soirée.

A la fin de cette compétition, des participantes de la Fadoq se sont super bien classées et il s'agit de mesdames Hélène Lauzon, Gisèle Marion et Huguette Péland qui se sont rendues en semi-finale ainsi que madame Aline Landry qui a terminé quatrième.

Quant aux élèves de notre professeur tant appréciée, madame Nicole Blanchette s'est rendue en finale et Alexe Demers a terminé deuxième.

Félicitations à toutes nos participantes qui ont beaucoup savouré leur expérience ainsi qu'à notre professeur.

Entretemps, le 15 juin prochain, il se tiendra une compétition de cha-cha et de danse en ligne à la Fadoq de Mascouche toujours sous la supervision de madame Archambault et, lors de cette occasion, des certificats seront remis aux gagnants. Une autre belle soirée en perspective!



Le Point.com - Juillet 2013 - Club Fadoq

Vieillir avec le fou rire

On débute et on finit sur le dos. Entre les deux, on avance à quatre pattes devant son géniteur. On lui réserve nos plus beaux sourires. La joie de vivre nous permet d'être ouverts à tout ce qui est tout vert. On se déride de nos rides, l'esprit en fête. Au début et à la fin, on mange tout en purée. On commence et on finit, pas de dents. Également, on ne garde pas de dent contre la vie. On perd ses cheveux, un à un, sur la coupole de son oratoire personnalisé. Ça arrive en toute connaissance de cause sans savoir ce qui en est la cause. Oui, dans la vie, pour survivre élégamment, il faut avoir du toupet...

Quel bonheur de voir deux amoureux marchant, main dans la main, sur l'infini d'une nuit d'été, à l'automne de leur vie. Ils sont des membres utiles parce qu'ils procurent du travail aux jeunes pousses du printemps. Oui, cent ans et plus, tout en continuant de cultiver son jardin. Le tout, après avoir séparé le bon grain de l'ivraie. L'œuvre d'une vie pleine et entière... sans faire les faits d'hiver.

Oui, vieillir en beauté sur l'arbre de vie. Là, où on a pris racine. Il est donc beau le cadeau de la vie qui nous pousse en avant.

Le virage déambulatoire nous a dotés de cannes, de marchettes et de prothèses variées. Ça marche sur des roulettes en chaise électrique. Et, du début à la fin, les plus fins gardent leur cœur d'enfant. Quand on devient équipé d'une canne, on découvre qu'on peut battre le système. Comme le président OBAMA l'a dit : «Yes we can!» La loupe géante, un choix d'optique, nous

Panique chez mes tantes

Il y a plusieurs années de cela, des parents a moi ont été invités au chalet d'une amie veuve, pour y passer un week-end. Pendant que les maris se stationnaient, les femmes décidèrent de se rendre à pied avant eux.

En arrivant au chalet, elles constatèrent que la porte n'était pas verrouillée, et surprise, il y avait une paire de souliers d'homme dans l'entrée.

HA! HA! la Pierrette, elle se paye la traite.

Alors, comme il n'y avait personne dans la place, elles ont supposé que leur amie était partie faire des commissions de dernière minute.

Elles se sont installées confortablement en attendant son retour. Feu de foyer, (avec le journal du matin qui était sur la table du salon), apéro, musique, valises dans la chambre, etc.... La belle vie, quoi! Tout à coup, la porte du indique de ne pas louper notre vie.

On vit corps et âme. L'enveloppe est temporaire. L'âme est immortelle plus que de la mortadelle. Car, la vie, c'est pas sérieux. C'est là pour le meilleur et pour le rire. Oui, creuser au cœur de l'autre, mine de rien, dans le plan NOW! Il n'est jamais trop tard pour nous dépasser en invoquant tous nos aïeux.

Jeunes ou vieux? La vie, c'est chiant ou pissant du début à la fin. Ça demeure une question de choix. Quelques heures d'extase peuvent accoucher d'un bonheur intemporel dans le temporel. La source de tous nos maux devient alors l'oasis de tous nos mots.

La vie est belle aux deux bouts. On rit aux deux bouts et on se plaint entre les deux. Toutefois, certains grands malades y bénissent le ciel.

Pour résumer, vieillir c'est avoir beaucoup de temps sur les bras pour faire la fête. Chaque jour devient un pas de plus dans l'infiniment bon. Et comprendre qu'on est là pour aimer tout ce qui bouge, de près ou de loin.

On vit sur terre pour vivre d'amour sans se taire. C'est là où on finit par récolter le fruit de la passion : l'éclat de rire d'un petit-fils ou d'une petite-fille. L'éternel commencement de la petite vie...

Jean – Claude Saulnier Et puis, ce fut l'hiver...Le Vieillissement

chalet s'ouvre avec hésitation. surprise, un homme et une femme y pénètrent avec crainte.

Comme mes tantes étaient des femmes très joviales, elles les ont gentiment invitées à entrer pour prendre l'apéro en attendant le retour de leur amie Pierrette. L'homme se mit à rire parce qu'il avait deviné l'erreur de mes tantes.

Consternation, on s'est trompé de chalet. Pendant ce temps, les maris et Pierrette attendaient dans l'autre chalet voisin et semblable, en se demandant ce que leurs épouses faisaient.

Heureusement l'histoire s'est bien terminée. Tout le monde a été invité à prendre l'apéro.

Certaines personnes, en ont bien ri. D'autres ont trouvé l'histoire bien dramatique. A vous de choisir!

Ginette Desforges

Et puis, ce fut l'hiver... Le Vieillissement

Vous savez, le temps a une manière d'aller très vite sans que vous vous aperceviez des années qui ont passé. Il semble qu'hier j'étais encore jeune, nouvellement marié et je m'aventurais dans ma nouvelle vie avec mon conjoint ou conjointe, Pourtant il appert qu'il y a bien longtemps de cela, mais je me questionne où sont passées toutes ces années? Je sais que je les ai toutes vécu selon mes espérances et mes rêves, de la façon qu'elles étaient à l'époque.

Mais, il est ici... L'hiver de ma vie qui m'a attrapé par surprise. Comment en suis-je arrivé si vite? Où sont passées toutes ces années et où s'est envolée ma jeunesse? Je me rappelle bien d'avoir vu des personnes âgées pendant toutes ces années et qu'elles avaient beaucoup d'avance sur moi et que cet hiver était encore bien loin et je ne pouvais deviner ou imaginer ce qu'il pourrait être.

Mais, il est ici... mes amis sont retraités et grisonnent... ils se déplacent plus lentement et je vois des personnes encore plus âgées. Quelques- uns sont en bonne forme d'autres moins que moi...mais, je vois de grands changements...pas comme ceux que je me rappelle qui étaient jeunes et vibrants...mais, tout comme moi, leur âge est plus apparente et nous sommes les vieux ou les vieilles, que nous avions l'habitude d'observer et que nous ne pensions pas devenir. Maintenant, à chaque jour, je réalise que seulement prendre une douche est devenu la réelle tâche du jour! Et de faire une sieste n'est plus un luxe...mais une nécessité! Car si je ne le fais pas volontairement...juste de m'asseoir, je m'endors!

Alors, maintenant j'entre dans cette nouvelle saison de vie sans être préparé aux malaises, aux souffrances, la perte de force, l'habileté de fonctionner et de faire des choses que je désirais tant, mais que je n'avais jamais produit! Au moins, je sais que l'hiver de ma vie est arrivé, je ne sais pas ce que sera sa durée, mais une chose est certaine lorsque ce sera terminé, c'en sera fini sur cette terre, une nouvelle aventure va commencer!

Oui, j'ai des regrets. Certaines choses que je n'aurais pas dû faire, certaines que j'aurais dû m'efforcer d'accomplir, par contre il y a plusieurs choses que je suis fier d'avoir accomplies, ça fait partie de mon vécu.

Alors, si tu n'es pas encore dans ton hiver...laissemoi te rappeler que le temps passe plus vite que tu le penses. Alors, s'il y a des choses que tu désires accomplir durant ta vie, s'il te plaît fais-le vite. Ne remets pas à plus tard, la vie est si courte. Alors fais ce que tu peux aujourd'hui même, car tu ne peux être assuré que ton hiver est lointain ou pour demain. Il n'y a aucune assurance que tu verras toutes les saisons de ta vie. Alors vis pour aujourd'hui et fais part de toutes les choses dont tu rêves à ceux que tu aimes afin qu'ils se souviennent... et espère qu'ils t'apprécient et t'aiment pour tout ce que tu as pu faire pour eux durant toutes ces années passées.

La vie est un cadeau pour toi. Ta manière de vivre ta vie sera un cadeau pour ceux qui te succèderont. Rends-la fantastique!

Vis-la bien! Amuse-toi aujourd'hui! Fais quelque chose de plaisant! Sois heureux! Aie une belle journée! Rappelle-toi: «LA VRAIE RICHESSE EST LA SANTÉ, non pas des pièces d'or ou d'argent!»

Vis heureusement en 2013! Pour terminer, considère ce qui suit : aujourd'hui c'est l'âge le plus âgé que tu aies atteint, mais aussi le plus jeune que tu seras demain, alors jouis de cette journée le temps qu'elle durera.

Tes enfants deviennent toi...mais tes petits-enfants sont parfaits. Sortir fait du bien...revenir à la maison, c'est mieux!

Tu oublies des noms, ce n'est pas grave, car les autres ont même oublié qu'ils te connaissaient!

Tu réalises que tu n'es plus bon ou bonne à accomplir quelque chose...

Les choses que tu aimais faire, ça ne t'intéresse plus, mais tu es content de ne plus avoir le goût de faire des choses que, dans la passé tu aimais faire...

Tu dors mieux dans un chaise longue avec la télévision allumée que dans ton lit. Cela s'appelle un «pré-sommeil».

Tu manques les jours lorsque tout ce qui se produit sont seulement comme des interrupteurs des «ON» et «OFF»

Et puis, ce fut l'hiver... Le Vieillissement suite...

Tu as tendance à utiliser des mots débutant pas un «Q»; «Quoi?» «Quand?» «Quel?» «Qui»?....

Tu te plains que les imprimeurs utilisent des plus petits caractères dans leurs publications...

Les villes et les villages ont éloigné les coins de rues de plusieurs pieds. Les trottoirs sont moins de niveaux...

Maintenant que tu as les moyens d'avoir des bijoux dispendieux, ce n'est pas sécurisant de les porter partout.

Tu t'aperçois que tout ce qui se vend dans les magasins est sans manche.

Ce qui t'apparaissait comme des taches de rousseur sont devenus des points bruns...

Tout le monde chuchote maintenant.

Dans ton garde-robe, tu as des vêtements de trois grandeurs... deux que tu ne porteras plus jamais.

Mais «Vieux» est bon dans certaines choses; «Vieilles chansons» «Vieux films» et la meilleur de tous: «Vieux amis»!

Demeure bon, «Vieux frère, vieille soeur » Envoie ceci à d'autres «Vieux frères et vieilles soeurs » afin qu'ils en rient et acquiescent ces dires.

Ce n'est pas ce tu as ramassé, mais ce que tu as dégagé qui indiquera quel genre de vie que tu as vécue...



Le *Karaté Sportif Mascouche* est un nouveau mode de vie. Il vise à fortifier le corps et l'esprit. Le pratique de cet art martial plait de plus en plus aux 50 ans et plus qui découvrent à leur rythme un système intégrant *croissance personnelle*, forme physique

et mentale, *auto-défense* et beaucoup de plaisir à se divertir et à socialiser.

Nous vous offrons une occasion unique de découvrir les arts martiaux via un programme qui s'adapte à vos *objectifs physiques* et de développement personnel. Dans nos installations modernes et accueillantes, vous découvrirez une équipe d'entraineurs passionnés et sensibles à vos attentes.



Karaté Sportif : une école ceinture noire

1100 Montée Masson, Mascouche, J7K 2L8 Tél: (514) 503-5202 Téléc.: (450) 918-1443

Quelle belle langue que la nôtre!

L'auteur de ce beau poème est «Yves Duteuil» Pas surprenant, n'est-ce pas ?

Loin des vieux livres de grammaire, Écoutez comment un beau soir, Ma mère m'enseigna les mystères Du verbe être et du verbe avoir.

Parmi mes meilleurs auxiliaires, Il est deux verbes originaux, Avoir et Être étaient deux frères Que i'ai connus dès le berceau.

Bien qu'opposés de caractère, On pouvait les croire jumeaux, Tant leur histoire est singulière. Mais ces deux frères étaient rivaux.

Ce qu'Avoir aurait voulu être Être voulait toujours l'avoir. À ne vouloir ni dieu ni maître, Le verbe Être s'est fait avoir.

Son frère Avoir était en banque Et faisait un grand numéro, Alors qu'Être, toujours en manque, Souffrait beaucoup dans son égo.

Pendant qu'Être apprenait à lire Et faisait ses humanités, De son côté sans rien lui dire Avoir apprenait à compter.

Dernier voeux

Voilà longtemps que je vous aime:

- L'aveu remonte à dix-huit ans!
- Vous êtes rose, je suis blême; J'ai les hivers, vous les printemps.

Des lilas blancs de cimetière Près de mes tempes ont fleuri; J'aurai bientôt la touffe entière Pour ombrager mon front flétri.

Mon soleil pâli qui décline Va disparaître à l'horizon, Et sur la funèbre colline Je vois ma dernière maison.

Oh! que de votre lèvre il tombe Sur ma lèvre un tardif baiser, Pour que je puisse dans ma tombe, Le coeur tranquille, reposer!

Théophile Gautier (1811-1872)

Crédits

Éditeur en chef: Richard Mercier

Photographes: Armand Ohayon, Georges Perreault

Promotion: Denis Guay

Relation avec entreprises partenaires: Nicole English

À la recherche : Nicole English, Pierre Arsenault, Monique Brisebois

Textes: Jean-Claude Saulnier, Guy Beaulac, Georges Perrault, Christiane Tremblay, Ginette Desforges

Infographie: Nicole Dufresne

Impression: Pierre Bérubé-Imprimerie CRL



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

Un p'tit sourire...allez...

1- Prof : Que dois-je faire pour répartir 11 pommes de terre également entre 7 personnes ? Élève : Préparer les pommes de terre en purée! (LOGIQUE!)

2-Prof : Quel est le présent de l'indicatif du verbe marcher?

Élève : Je marche, tu marches, il marche...

Prof:Plus vite!

Élève : Nous courons, vous courez, ils courent

(ÉVIDEMMENT!)

3- Prof: De quel temps s'agit-il si je dis: « Il pleuvait »? Élève: C'était du mauvais temps! (SANS DOUTE!)

4- Prof: Combien de cœurs avons-nous?

Élève: Nous avons deux coeurs

Prof: Deux???

Élève: Oui, le vôtre et le mien!

(ÉVIDEMMENT!)

5- Deux élèves arrivent en retard à l'école. Ils s'expliquent:

Élève 1 : Je me suis réveillé en retard... Je rêvais que j'étais en Polynésie et le voyage a duré plus longtemps que prévu...

Élève 2 : Et moi... Je devais aller le chercher à l'aéroport.

(FUTÉ ARGUMENT!)

6. Prof: Nommez cinq choses qui contiennent du lait? Elève: Un fromage et quatre vaches... (BEN QUOI...) 7- Un étudiant en DROIT à son examen oral...

Prof: Qu'est-ce qu'une fraude?

Élève: C'est ce que vous êtes en train de faire,

Monsieur.

Prof: Expliquez-vous...

Élève : Le Code pénal dit : Celui qui profite de l'ignorance de l'autre pour lui porter préjudice commet une fraude.

(IRRÉFUTABLE!)

8- Prof: Où est l'Amérique du Nord sur la carte du monde Maria?

Maria: Pointe correctement l'Amérique du Nord Prof à la classe: Et qui a découvert l'Amérique?

Classe: Maria!!! (FORTICHE!)

9- Prof: Jean, priez-vous avant chaque repas? Jean: Non, pas besoin; ma mère est une excellente cuisinière. (CONFIANCE!)

10- Prof: Louis, ta rédaction «MON CHIEN» est pareille à celle de ton frère. As-tu as copié sur lui? Louis: Non, non! Mais il s'agit du même chien!!! (BEN SÛR!)

11- Prof: Comment appelle-t-on quelqu'un qui continue de parler même quand les gens ne s'intéressent pas au sujet?
Élève: Un prof.

(OUPS?)



Daniel Roberge-Propriétaire Sylvestre Champagne-Gérant

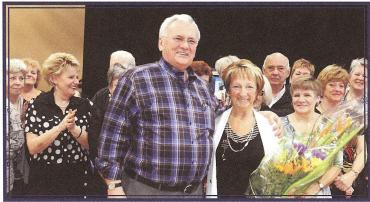
10% de réduction sur pièces, accessoires

270, Montée masson, Macouche, J7K 3B5 Tél.: 450.966.6275 Fax. 450.966.1646

contact@centreduvelo.com

PERFORMANCE - SANTÉ - FAMILLE

Hommage



Notre deuxième bénélove honoraire à vie: madame Armande Chayer.



Activités régulières : Été 2013

Horaire

Lundi

Marche: 10h00

Mardi

- Vélo débutants : 9h00 - Vélo intermédiaire : 9h30- Vélo de route : 9h30 - Cours de danse (en ligne) : 18h00

Mercredi

- Viactive: 10h00 - Pétanque: 19h00

Cartes de membres et renouvellement de cartes

13h00 à 16h00 au Pavillon du Grand Coteau

Jeudi

- Balle molle, équipe mixte :10h00 à midi parc Gilles Forest

Vendredi

-Viactive: 10h00

Nous reprendrons nos activités régulières dans la deuxième semaine de septembre

Épluchette de blé d'inde : 7 août à 14h30 s'il pleut, remis au 14 août

Danse, prix, jeux, ateliers d'arts créatifs Centre Mini-ouest, 840 chemin Pincourt, Mascouche Prix: 3.00\$ pour les membres et 5.00\$ pour non-membres

Activités Générales participation

Juin 2012 à Mai 2013

Bingo1259
Café313
Cartes-mardi 192
Cartes-mercredi 456
Cartes-vendredi 200
Cours -Dan4160
Golf 11
Hockey672
Marche1192
OKO574
Patin1400
Conférences 376
Jeux mercredi soir 199
Randonnée-Raquette-Ski de fond 128
Soirée -Dan1781
Soupers2036
Vélo216
Viactive2776
Voyages 325
Whist Militaire2613
Cours danse sociale 491
Pétanque 1521
Atelier peinture141





Méli-mélo

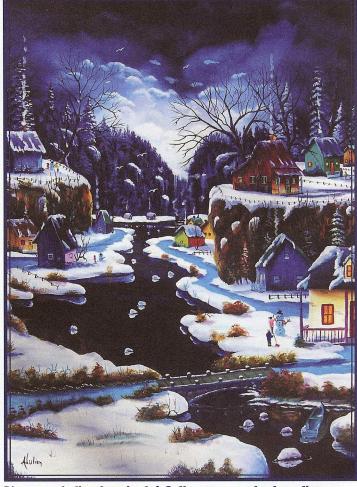


Notre conseil d'administration: Dominique Tremblay, Nicole Laviolette, Louise Gravel, Hélène Thuot, Pierre Bérubé, Richard Mercier, Denis Guay, Ginette Roulier, Jean-Pierre Charrette, Nicole Lalumière et Éric Rousseau.





Bénévole de la première heure Mme Archambault avec 3 des lauréates du concours de danse à Laval.



L'oeuvre de l'artiste André Julien sera remise lors d'un tirage.

Souper du 15 juin







Le Point.com - Juillet 2013 - Club Fadoq





450 471-6060 — www.melatour-voyages.com

Place des Princes 1299, boul. des Seigneurs, Terrebonne Lundi, Mardi et Mercredi: 10h à 18h Jeudi et Vendredi: 10h à 20h Samedi: 10h à 16h







Benoit, Maria et Anna, Heureux de vous accueillir et d'être les complices de votre évasion!









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.

660, Montée Masson, Mascouche Québec J7K 3B6

Sonia Clavel - 450 966-6667



Mascouche

242, Montée Masson Mascouche, J7K 3B5

450-474-1131

La Plaine

5821 boul. Laurier, local 104 Terrebonne, J7M 0G1

450-722-0560



Rabais minimum de 15 % sur présentation de votre carte de membre de la FADOQ

NEWLOOK

Bonheur à tous!

Quand je suis rentré ce soir-là, et que ma femme a servi le dîner, je lui tenais la main et dit: J'ai quelque chose à te dire. Elle s'assit et mangea tranquillement. Encore une fois j'ai observé la douleur dans ses yeux.

Tout à coup, je... ne savais pas comment ouvrir ma bouche. Mais je devais lui dire ce que je pensais. « Je veux divorcer ». J'ai soulevé le sujet calmement. Elle ne semblait pas être ennuyé par mes paroles, bien au contraire elle me demanda doucement: pourquoi?

J'ai évité la question. Cela la mit en colère. Elle a jeté les couverts et me cria : tu n'es pas un homme! Cette nuit-là, on ne s'est pas parlé l'un l'autre. Elle pleurait. Je savais qu'elle voulait savoir ce qui était arrivé à notre mariage. Mais je ne pouvais lui donner une réponse satisfaisante, elle avait perdu mon cœur, car il s'était tourné vers Jane. Je ne l'aimais pas du tout, j'avais juste pitié d'elle!

Avec un profond sentiment de culpabilité, j'ai rédigé une lettre de divorce, qui stipulait qu'elle pouvait avoir notre maison, notre voiture, et 30% du capital de ma société. Elle la regarda, puis la déchira en mille morceaux. La femme qui avait passé dix ans de sa vie avec moi était devenue une étrangère. J'étais désolé pour elle et pour la perte de temps, de ressources et d'énergie, mais je ne pouvais pas reprendre ce que j'avais dit car j'aimais Jane chèrement. Enfin, elle a crié haut et fort en face de moi, et c'est ce que je m'attendais à voir. Pour moi son cri était en fait une sorte de libération. L'idée d'un divorce qui m'avait obsédée pendant plusieurs semaines semblait être plus ferme et plus claire maintenant.

Le lendemain, je suis rentré très tard et l'ai trouvée entrain d'écrire quelque chose à la table. Je n'ai pas pris le souper, mais je suis allé directement au lit et m'endormi très vite parce que j'étais fatigué après une journée bien remplie avec Jane. Lorsque je me suis réveillé, elle était toujours là au bureau. Je n'y ai pas prêté attention, je me suis retourné et ai encore dormi.

Dans la matinée, elle a présenté ses conditions de divorce: elle ne voulait rien de moi, mais elle avait besoin d'un mois de préavis avant le divorce. Elle a demandé que, dans cette période d'un mois nous aurons tous deux à lutter pour vivre une vie aussi normale que possible. Ses raisons sont simples: notre fils aura ses examens dans un mois, et elle ne voulait pas lui perturber le moral par notre mariage brisé.

Ce fut agréable pour moi. Mais elle avait quelque chose de plus, elle m'a demandé de me rappeler comment je l'avais transporté dans la chambre nuptiale le jour de notre mariage. Elle a demandé que tous les jours pendant la durée du mois, je l'emmène hors de notre chambre à la porte chaque matin. Je croyais qu'elle devenait folle. Afin de rendre nos derniers jours ensemble agréables, j'ai accepté sa demande bizarre.

J'ai parlé à Jane des conditions de divorce de ma femme. Elle éclata de rire, et trouva cela absurde : « Peu importe les méthodes qu'elle appliquera, elle doit faire face au divorce », dit-elle avec mépris.

Ma femme et moi n'avions pas eu de contact de corps depuis que mon intention de divorce a été explicitement exprimée. Donc quand je l'ai portée le premier jour, nous avons tous deux paru maladroits. Notre fils applaudit derrière nous disant : « papa tient maman dans ses bras. » Ses paroles m'ont apporté un sentiment de douleur. De la chambre au salon, puis à la porte, j'ai marché plus de dix mètres avec elle dans mes bras. Elle ferma les yeux et dit doucement, ne dis rien à notre fils au sujet du divorce. J'ai hoché la tête, me sentant quelque peu bouleversé. Je l'ai posée devant la porte. Elle est allée à attendre le bus pour aller au travail. J'ai conduit seul et partis au bureau.

Le deuxième jour, nous l'avons fait beaucoup plus facilement. Elle se pencha sur ma poitrine. Je pouvais sentir le parfum de son chemisier. J'ai réalisé que je n'avais pas regardé cette femme attentivement pendant une longue période. J'ai réalisé qu'elle n'était pas jeune non plus. Il y avait des fines rides sur son visage, ses cheveux grisonnaient! Notre mariage avait fait des ravages sur elle. Pendant une minute, je me suis demandé ce que j'avais fait d'elle.

Le quatrième jour, quand je l'ai soulevée, j'ai senti au retour un sentiment d'intimité. Ce fut la femme qui avait donné dix ans de sa vie pour moi. Le cinquième jour, et le sixième, j'ai compris que notre sentiment suite à la page 42

Bonheur à tous! (suite)

d'intimité renoué était croissant. Je n'ai rien dit à Jane à ce sujet. Il est devenu plus facile de la porter au fur et mesure que le mois s'écoulait. Peut-être que la séance d'entraînement quotidienne m'a rendu plus fort.

Et un matin, elle se mit à chercher quoi porter. Elle a essayé quelques robes mais ne pouvait pas trouver une qui lui convienne. Puis elle soupira : « toutes mes robes ont grandies». J'ai soudain réalisé qu'elle avait tellement maigri, c'était la raison pour laquelle je pouvais la porter plus facilement.

Tout à coup, cela m'a frappé ... elle avait enduré tant de douleur et d'amertume dans son cœur. Inconsciemment, j'ai tendu la main et toucha sa tête. Notre fils est venu en ce moment et dit: Papa, il est temps de porter maman. Pour lui, voyant son père portant sa mère était devenue une partie essentielle de sa vie. Ma femme fit un geste à notre fils de venir plus près et le serra étroitement. Je tournais mon visage parce que j'avais peur, je pourrais changer d'avis à la dernière minute. Je l'ai alors prise dans mes bras, marchant de la chambre, à travers le salon, dans le couloir. Elle mit doucement et naturellement ses mains autour de mon cou. Je l'ai serrée contre moi. C'était comme le jour de notre mariage.

Mais son poids beaucoup plus léger m'a rendu triste. Le dernier jour, lorsque je l'ai tenue dans mes bras, je pouvais à peine bouger d'un pas. Notre fils était allé à l'école. Je l'ai tenue fermement et lui dit: Je n'avais pas remarqué que notre vie manquait d'intimité. J'ai conduit et suis allé au bureau J'ai sauté de la voiture rapidement sans verrouiller la porte. J'avais peur qu'il soit tard pour moi de changer d'avis ... Je pris les escaliers. Jane ouvrit la porte et je lui ai dit, Désolé, Jane, je ne veux plus de divorce.

Elle me regarda, étonnée, puis toucha mon front : « Astu de la fièvre? » Dit-elle. J'ai enlevé sa main de ma tête : « Désolé, Jane », je dis, « je ne vais pas divorcer. Ma vie conjugale était ennuyeuse sans doute parce qu'elle et moi n'avions pas valorisé les détails de nos vies, et non parce que nous ne nous aimions plus. Maintenant je me rends compte que depuis que je l'ai amenée à mon domicile le jour de notre mariage, je suis censé la garder jusqu'à ce que la mort nous sépare ». Jane semblait soudainement se réveiller. Elle m'a donné une claque forte puis claqua la porte et fondit en larmes.

Je descendis et m'en allai. À la boutique de fleurs sur le chemin, j'ai commandé un bouquet pour ma femme. La vendeuse m'a demandé ce qu'elle pouvait écrire sur la carte. J'ai souri et j'ai écrit : Je te porterais chaque matin jusqu'à ce que la mort nous sépare.

Ce soir je suis arrivé à la maison, des fleurs dans mes mains, un sourire sur mon visage. Je montais les escaliers, mais seulement, hélas, pour trouver ma femme dans le lit, morte. Ma femme avait lutté contre le cancer depuis des mois et j'avais été tellement occupé avec Jane, que je n'avais même pas remarqué. Elle savait qu'elle allait mourir bientôt et elle avait voulu me sauver de la réaction négative de notre fils, au cas où nous aurions divorcé. Du moins, aux yeux de notre fils - je suis un mari aimant .

Les petits détails de votre vie sont ce qui importe vraiment dans une relation. Ce n'est pas la maison, la voiture, la propriété, l'argent à la banque. Ceux-ci créent un environnement propice pour le bonheur mais ne peuvent pas donner le bonheur en eux-mêmes.

Donc, trouver du temps pour être l'ami de votre conjoint et de faire ces petites choses pour l'autre qui construisent l'intimité. Faire un vrai mariage heureux!



TERREBONNE 1313, montée Masson **450-471-5400**





WWW.matelasbonheur.ca UN SEUL NUMÉRO À COMPOSER POUR LE MAGASIN LE PLUS PRÈS DE CHEZ VOUS 1-877-266-4387 O% DE RABAIS, SUR PRÉSENTATION DE VOTRE CARTE DE MEMBRES DE LA FADOR

Fleurs muettes

Est-ce que des fleurs offertes qui « ne veulent rien dire » Ça jacasse autant que celles qu'on ne reçoit jamais ? Comme on m'a plus souvent gâtée de ces dernières, Je suis mal foutue pour traduire et interpréter Des intentions sans pétales, étouffées de chiendent.

Qui suis-je pour oser questionner un geste si gracieux? Si j'avais reçu autant de bouquets, verbaux et autrement, Que j'ai eu d'amants, ma vie aurait été un éternel printemps. Mon estime de moi n'aurait pas la légèreté de l'oiseau-mouche.

Il faut croire qu'on ne m'a pas sucré le bec assez souvent. Tes fleurs m'enjoignent de les trouver éblouissantes

Mais moi je les regarde avec méfiance, les émotions en peloton. Tu me les as offertes par raffinement, parce que c'est toi, Alors que j'aurais aimé les recevoir parce que je suis moi. Autrement, notre amitié, tu l'as toujours câlinée sans équivoque.

Moi aussi il m'arrive, par gaucherie, de gifler quand je veux caresser. Nulle n'est mon intention d'exhiber une susceptibilité en bouton, Prête à éclore à la moindre friction d'une phrase mal léchée, Mais ma mémoire les compare aux gerbes illuminées d'une amie

Qui m'aidaient à m'accrocher à la vie; elles venaient droit du cœur.

Ton geste et tes paroles contradictoires, les pensais peu bavards

Mais malgré elles, les orchidées, m'aident à m'épanouir.

Je suis trop intimidée par leur ténacité pour les jeter prématurément.

Elles me parlent de ton humanité, de la persistance de ton amitié

Qui jamais ne vacille sous le feu de mes conneries à répétition.

Ce n'est pas la finesse de mon jugement qui fait qu'on est amis,

Pas plus que ma révérence pour ce qui devrait passer sous silence.

Je ressens trop et mon discours est souvent plus brouillé que mes œufs,

Mais tu fais fi de mes récidives; tu es l'engrais de ma floraison tardive.

Notre interaction a ses épines mais c'est ainsi que l'on prend racine.

Christiane Tremblay

Pensée positive

Et le jugement des autres...

Trop souvent, pour se protéger du jugement des autres, nous nous enfermons dans notre bulle. Si je vous disais que certaines personnes autour de nous, peuvent être de bon conseil.

Il est important de bien faire la différence entre ceux qui veulent nous manipuler et ceux qui veulent nous aider.

Ne portez pas de jugement hatif sur leur propos, ne vous laissez pas submerger par vos pensées, écoutez plutôt votre coeur. Prenez le temps de ressentir en vous les effets de leur parole pour porter un jugement sur le bien fondé de ces remarques. Et plus vous pratiquerez cette méthode, plus les réponses de votre coeur seront rapides, car vous aurez appris à les écouter et vous apprendrez aussi à vous aimer.



Pneus Lamater Inc.



À votre service depuis 1983

Tél.: **450 474.4163** • Téléc.: 450 474.4165 1291, avenue de la Gare, Mascouche Québec J7K 2Z1 lespneuslamater@bellnet.ca

Entreposage de pneus Nous avons toutes les marques de pneus

L'aide sous la pluie

Dans la soirée, vers 23h30, une femme âgée noire se tient le long d'une autoroute de l'Alabama tentant de se protéger de la pluie battante. Son auto est tombée en panne et elle a désespérément besoin d'un transport. Détrempée, elle décide de demander l'aide de la prochaine voiture qui passe. Un jeune homme blanc s'arrête pour lui porter secours, situation très peu courante dans les années 1960 troublées de conflits raciaux. Le jeune homme l'amène en sécurité, l'aide à trouver du secours et lui procure un taxi.

Elle a l'air très pressée, mais prend le temps de noter son adresse et le remercie.

Sept jours plus tard, on vient cogner à la porte du jeune

homme. A sa grande surprise, on lui livre une télévision couleur grand format.

Une note y est attachée. Elle dit:«Merci beaucoup de m'avoir porté secours sur l'autoroute l'autre jour. La pluie avait transpercé non seulement mes vêtements mais aussi mon esprit. Puis vous êtes arrivé. Grâce à vous, j'ai pu me rendre au chevet de mon mari mourant juste avant qu'il ne rende l'âme. Dieu vous bénisse pour m'avoir aidé et pour votre dévouement pour les autres. Bien à vous, Mme Nat King Cole.»

[Note de JM Bonheur : Nat King Cole est un pianiste de jazz très célèbre, décédé le 15 février 1965]

Pensez toujours à ceux qui servent

A l'époque où un sundae de crème glacée coûtait beaucoup moins, un petit garçon de 10 ans entre dans le café d'un hôtel et s'assoit à une table. Une serveuse dépose un verre d'eau devant lui.

- Madame, c'est combien pour un sundae de crème glacée ? demande-t-il.
- 50 cents, répond la serveuse.

Le petit garçon sort la main de sa poche et se met à examiner la monnaie qu'elle contient.

- Bien, combien pour un simple plat de crème glacée ? demande-t-il.

A ce moment il y a des gens qui attendent pour une table et la serveuse commence à perdre patience.

- 35 cents, répond-elle sèchement.
- Je vais prendre le plat de crème glacée, dit-il.

La serveuse lui apporte sa crème glacée, dépose l'addition sur la table et s'en retourne. Le garçon finit sa crème glacée, paie à la caisse et s'en va.

Quand la serveuse revient, elle a la larme à l'œil en nettoyant la table: Bien placé au côté du plat vide, il y a 15 cents. Le petit garçon ne pouvait pas prendre le sundae parce qu'il devait lui rester suffisamment de monnaie pour laisser un pourboire... Donner quand ça compte. Il y a plusieurs années, quand je travaillais comme bénévole dans un hôpital, j'ai connu une petite fille qui s'appelait Lise. Elle souffrait d'une sérieuse maladie rare. Le seul espoir qu'elle s'en remette semblait être qu'elle reçoive une transfusion sanguine de son petit frère de 5 ans qui avait miraculeusement survécu à la même maladie et avait développé les anticorps requis pour la combattre.

Le médecin expliqua la situation au petit frère et lui demanda s'il serait prêt à donner son sang à sa sœur. Je l'ai vu hésiter un instant avant de prendre une grande respiration et répondre :

- Oui, je vais le faire si c'est pour la sauver.

Au cours de la transfusion, il était étendu dans un lit au côté de sa sœur et il a souri, comme nous tous, quand il a vu sa sœur reprendre des couleurs. Puis il a pâli et son sourire s'est fané. Il a levé les yeux vers le médecin et lui a demandé d'une voix tremblante :

- Est-ce que je vais commencer à mourir tout de suite?

Étant jeune, le petit garçon avait mal compris le médecin; il croyait qu'il devait donner à sa sœur tout son sang pour la sauver.



ON CHANGE LE MONDE







energiecardio.com

séance d'essai GRATUITE

RÉSIDENTES

En présentant ce coupon, obtenez une séance gratuite de 60 minutes

au cours de laquelle les points suivants seront couverts:

- Analyse de vos besoins
- Initiation à l'entraînement sous la supervision d'une entraîneure
- Présentation d'une solution d'entraînement adaptée à vos objectifs et besoins

FAITES LES PREMIERS PAS

ERS UN MODE DE VIE ACTIF ET SAIN.

Prenez rendez-vous dès aujourd'hui

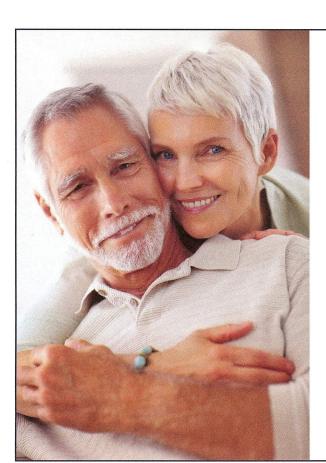


Entraînement physique Cours en groupe Entraînement privé Programme de perte de poids Kilo Cardio Halte-garderie



Énergie Cardio Mascouche pour elle 760, Montée Masson, suite 203 Place de l'Atrium

Place de l'Atrium 450 966-9119





Parce qu'une résidence vous correspond!

450 966-0001

Votre agence spécialisée en référencement de résidences

Conseils, accompagnement et soutien dans la recherche d'un milieu de vie.

Courriel: info@plusbelle-lavie.com • www.plusbelle-lavie.com

Service **GRATUIT**



Les Services Comptables Anic

2437, cr. François-Villon Mascouche (QC) J7K 4E5

Tél.: **450 474-6329 ·** Fax: **450 474-3935** Courriel: anic@scami.ca



Nos précieux collaborateurs

Nous avons pu décorer des participants à notre activité intergénérationnelle grâce à la précieuse collaboration de notre administrateur M. Éric Rousseau de ER-Gestion inc.

Un gros merci Éric

Les participants et participantes à ce bel après-midi d'activités purent déguster des pizzas à volonté qui nous étaient offertes par M. Denis Guay, notre vice-président et propriétaire du fameux restaurant Boston Pizza de Mascouche.

Un gros merci Denis

La responsable du groupe des étudiants de l'école secondaire Le Coteau, Mme Alexe Demers, mérite toute notre reconnaissance et appréciation.

Un gros merci Alexe

La préparation et la concrétisation de cette belle expérience furent réalisées grâce au leadership et l'implication de M. Yvon Tremblay ainsi que de son équipe M. André Lemieux, M. Jacques Beaulieu et Mme Nicole Giguère.

Un gros merci à vous!

Intergénérationnelle jeux et collaboration





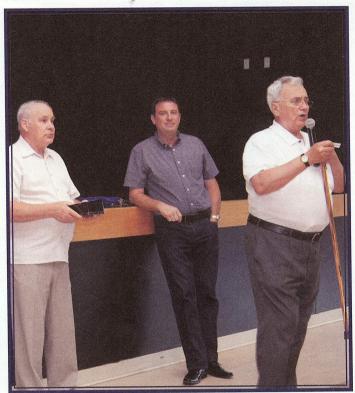


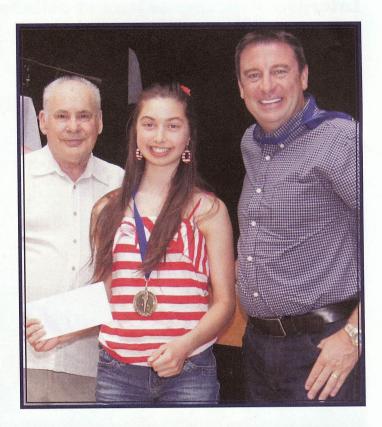




Le Point.com - Juillet 2013 - Club Fadoq

Remise des médailles et certificats







Le Point.com - Juillet 2013 - Club Fadoq



Lithographie L'innovation... notre passion Impression

- 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 2013

Pierre Bérubé, président

825-7, rue Bombardier, Mascouche (Qc) J7K 3G7

Tél.: 450.474.6106 • Téléc.: 450.474.5077

pberube@imprimeriecrl.com • www.imprimeriecrl.com

VOS PAPILLES DEMANDERONT UN RAPPEL!

Nouveau 15% de rabais, sur présentation de votre carte de membres de la Fadoq. (Valide en tout temps)

BOSTON PIZZA MASCOUCHE 150, MONTÉE MASSON, TÉL.: 450 474-6363





On aime faire plaisir est une marque de commerce de Boston Pizza International Inc. Boston Pizza et la rondelle de Boston Pizza sont des marques déposées de Boston Pizza Royalties