



Parution
Club Fadoq vol. 26
Printemps
2021

Cercle d'Or de Mascouche

10^E ANNIVERSAIRE

Le Point!^{com}



Bureau: 2510, boul. Mascouche, Mascouche (Quebec)

cercledormascouche@outlook.com

Raymonde Landry: 514 409-4077 - Isabelle Fournier: 438 406-2379



Vous pouvez nous suivre sur Facebook
FadoqCercledordeMascouche

GRATUIT
Distribué GRATUITEMENT
à ses membres

Nomenclature des Entreprise Partenaires

PLATINE

PARTENAIRES MAJEURS

Albi le Géant
Beaupré – Dionne, Denturologistes
Boston Pizza
Caisse Desjardins Le Manoir
Centre D'Implantologie Dentaire des Moulins
Imprimerie CRL
J.C. Perrault
Journal La Revue
Luc Thériault député Montcalm
Magnus Poirier
Mathieu Lemay - Député Masson
Pharmaprix
Stéphane Girard - RE / MAX)
Ville Mascouche

Or

Centre du vélo
Climatisation Desbiens
Clinique Entendre
Doyle – optométristes & opticiens
Jaguard Tech
Le Tigre Géant
Matelas Bonheur
Notaire Chantale Cayer
Résidences Le jour et la Nuit
Résidence Domaine Lanaudière
Un Monde à Vie
Villeneuve Orthopédique

ARGENT

Arena Mascouche
Fleuriste - Le Panier de Fleur
Lave-auto Prestige
Résidence Les Jardins du Château



Mot du président

RICHARD MERCIER

Pendant notre inactivité collective, votre conseil d'administration s'est épris à jongler à de possibles nouvelles activités afin d'apporter un brin de fraîcheur et un peu de renouveau à la diversité de nos activités. Nous garderons donc toutes les activités que nous avons avant la pandémie.

Notre vice-présidente, Mme Isabelle Fournier, réalisera son projet qui lui tient tellement à cœur, c'est-à-dire une grande chaîne de l'amitié pour souligner notre plaisir de se retrouver mais en se souvenant de celles et ceux qui nous ont quittés, parfois dans des circonstances atroces

Nous tentons de réaliser un projet très cher à notre trésorier, M. Yvon Roy, une activité intergénérationnelle fort intéressante qui devrait voir le jour au début de l'automne et à laquelle seront conviés les grands-parents et leurs petits-enfants.

De beaux déjeuners conférences en lien avec notre résurrection à une vie dite plus normale
Quelques ateliers de discussions pour mieux se connaître avec l'aide de Mme Louise Boivin
Nous lancerons la publication de notre livre sur notre dixième anniversaire.

Enfin, nous devrions développer quelques projets pour démontrer à toute la communauté que nous existons et que nous entendons nous faire entendre pour que l'on ne nous oublie pas. À notre tour, il nous faudra se rapprocher des aînés qui sont les plus durement affectés dans leur santé et qui vivent avec difficulté leur solitude.

Souhaitons- nous qu'en septembre, grâce à tous les efforts collectifs, la COVID19 et ses variants guérilléros, soient enfin disparus.

Richard Mercier
président

Couvre-feu !

Saviez-vous qu'un couvre-feu avait été exigé à Mascouche en 1960 pour les enfants de moins de 12 ans?

En effet, le conseil municipal, dirigé par le maire André Duval, adopte le règlement 122 qui établit un couvre-feu pour les jeunes de ce groupe d'âge. Tel que spécifié dans le libellé de la résolution, le conseil se dit obligé de voter ce règlement à cause de parents négligents et du danger que représentent les enfants laissés sans surveillance.

Ce nouveau règlement impose le couvre-feu à partir de 21h, au moment où une sirène retentit, les enfants doivent réintégrer leur foyer, sans quoi leurs parents doivent payer une amende de 10 \$ ou, à défaut de payer, passer jusqu'à 8 jours en prison !

Une page d'histoire qui nous ramène 61 ans en arrière.

RELAYÉ PAR YVES DUVAL



Covid-19 2 !

Oui, mes amis, on assiste à « Les animaux malades de la peste » de Jean de La Fontaine revisité pour l'humanité. Plusieurs sont touchés. Restons calmes. Vieux veut pas, la majorité va se rétablir avec un certain sourire. Nous sommes dans le secret des Vieux. Je demeure humoriste payé à temps double : un visage à deux farces. Après la pandémie, ça va revenir tranquillement COVID ! On se serrera les coudes et on lèvera le coude en buvant de la Corona.

Nous célébrerons le simple fait d'avoir survécu. Car ceux qui auront gagné la guerre contre cet ennemi invisible, le trouveront risible au possible. Nous deviendrons tous guéris et aguerris.

Il y aura le fait qu'un vaccin aura prévalu, à partir de ceux qui auront eu la maladie d'Amour et qui y auront survécu. Ils seront majeurs et vaccinés pour le reste de leur petite vie à la vitesse grand « V ». Il y aura urgence de vivre. Tous auront découvert que la vie est un cadeau très précieux. Ressentir son souffle divin, nous fera planer, le cœur léger, ayant compris que nous avons tous un pied dans l'Éternité, dès les premiers battements de notre petit cœur...

Partout sur Terre, on va célébrer cette victoire au même titre que la fin de la deuxième guerre mondiale. Un Baby Boom retentissant est déjà prévu dans la Vue du Gars des vues pour Noël 2020. On oubliera les douleurs de l'accouchement comme par enchantement. Souvent, l'histoire se souvient seulement de ceux qui ont gagné la guerre. La bataille du CORONAVIRUS, on en fera référence en tant que de naguère... Nous lèverons notre verre à ceux qui auront découvert le vaccin de ce virus. Même en Russie, on aura réussi. On boira de la Corona – Vodka. Celle qui est incolore, inodore et sans saveur, et claire comme de l'eau de roche. On y verra clair. Tous vont fêter en bonne compagnie de leurs proches dans tous les pays. Personne ne voudra plus jouer poche... Car on aura passé proche... Soyons prophètes de jours meilleurs. Quand on touche le fond, ça ne peut qu'aller mieux en direction des cieux tout bleus avec nos aïeux. On nous attend.

Pour nous, les humains, le cadeau de la Vie arrive bien enveloppé.

Pétula Clark martèle le message suivant : « Tout le monde veut aller au ciel, mais personne ne veut mourir ! » Celui qui vous écrit est mort de rire... Le roi des animaux... Le roi Lion... ayant à cœur le bonheur de ses frères et sœurs, sur une terre fertile en rebondissements. Là où tout porte fruit.

Au Québec, au médecin qui aura gagné la course au vaccin, on lui chantera le succès de Beau Domage : « Échappée belle, grâce à toi ! »

Jean-Claude Saulnier, 17 avril 2020

CONTE ET LÉGENDE DU QUÉBEC

Le cheval noir de St-Augustin de Desmaures

Voici l'histoire du Diable qui se transforma en cheval. On connaît la paroisse de Saint-Augustin-de-Desmaures. Pendant longtemps, on en parla énormément vu que ses habitants refusaient de vendre leurs terres à une aluminerie. Mais les événements dont il est ici question survinrent "dans le bon vieux temps", il y a trois cent ans, au moment où Saint-Augustin n'était pas encore une véritable paroisse, seulement une desserte: un prêtre du Séminaire de Québec allait dire la messe là le dimanche et retournait ensuite au séminaire. Mais il n'aimait pas cette situation et il voulait absolument faire construire une église. Un bon tantôt, après la messe, il réunit les cultivateurs de l'endroit et leur dit : "il nous faut une église, une belle église, trois fois plus grande que la petite école qui nous sert pour la messe le dimanche." Les cultivateurs n'étaient pas d'accord : "on en revient de votre grande église. Qui va la payer ?

C'est nous autres. Et vous voulez à part ça un clocher qui pointe vers le ciel ! Et un coq en plus ?
On en revient. Venez pas nous achaler avec ça."

Le prêtre, découragé, retourna à sa chambre, prit un petit verre de vin et se coucha. Dans son sommeil, il se sentit interpellé : "François! François!" La peur le prit et il fit un examen de conscience. Il se dit : "pourtant, je suis en état de grâce, je suis allé à confesse. Je n'ai pas de raison de m'apeurer comme ça." Il se retourna et se rendormit. Peu de temps après, il entendit encore la même voix : "François! François! Je suis Notre-Dame du Bon Secours. Je sais que tu as de la difficulté avec les cultivateurs et je veux venir à ton aide. J'ai un moyen pour construire ton église: demain matin, tu vas trouver un gros cheval noir attaché à la porte de l'école. Cet animal-là va t'aider à transporter les roches pour bâtir ton église."

Le matin, quand il se leva, il aperçut à cet endroit un beau cheval bien musclé, une bête splendide. Cependant, Notre-Dame du Bon Secours lui avait aussi dit : "il ne faut absolument pas lui enlever la bride, sinon ce sera fini. Il pourrait même y avoir un cataclysme." Le prêtre se dit : "s'il ne faut que cela pour réussir, je ne lui enlèverai certainement pas la bride !" Quand les cultivateurs aperçurent le cheval, ils tombèrent en admiration. Ils demandaient : "est ce que le prêtre a acheté un nouveau cheval ? Tu parles d'une belle bête !" Ils étaient très surpris. Le prêtre leur dit : "on va travailler à transporter des pierres pour l'église." puis il se tourna vers le sacristain : "tu vas atteler ce gros cheval noir à la traîne et tu vas commencer aujourd'hui à transporter des roches." Comme l'animal était très fort, Narcisse augmentait la charge, voyage après voyage, et le cheval tirait sans problème un poids toujours plus lourd. Les cultivateurs qui regardaient cela avec admiration se dirent entre eux : "on est capable d'en faire autant !" et ils se mirent eux aussi à charroyer des pierres pour l'église.

Le quatrième jour vers les onze heures, le petit garçon de Narcisse surgit de la maison en criant : "Louise est tombée en bas de l'escalier! Viens vite, maman t'appelle." Comme le sacristain tenait absolument à ce que les roches soient transportées, il apostropha son voisin : "Jacques! Prends ma place!"

Jacques, c'était un gros bonhomme qui ne croyait ni à Dieu ni à Diable et qui était indépendant comme un chat. Aussi, quand il entendit Narcisse lui dire : "il ne faut pas que tu lui enlèves la bride ni que tu le charges trop parce qu'il commence à être fatigué", il prit le cheval, mais en marmonnant : "si tu penses que je ne connais pas les chevaux, tu te trompes. Je les connais autant que toi et je ferai bien ce que je voudrai." Il charroya les roches une partie de l'après-midi et, vers les quatre heures, le cheval s'arrêta près d'un ruisseau. "Qu'est-ce qu'il veut, le cheval? Il a l'air d'avoir soif." Jacques descendit de la traîne et approcha l'attelage près de l'eau. Mais l'animal avait de la difficulté à boire. L'homme enleva alors la bride au cheval noir dont les yeux devinrent des tisons pendant que des flammes lui sortaient de la gueule. Le ruisseau s'assécha complètement et il se forma un trou béant où furent engloutis Jacques, le cheval, et la charge de roches. Puis le trou se referma.

On n'entendit plus reparler du cheval du Diable. C'est la légende de la première église de Saint-Augustin dont les fondations sont encore apparentes sur le chemin du bord de l'eau et où on peut vérifier soi-même que cette histoire est vraie.

Bestiaire des légendes du Québec, Nicole Guilbault
Soumis par Suzanne Paré

DES VILLAGES DE CHEZ NOUS À VISITER

Port-au-Persil

Lieu : MRC de Charlevoix-Est,
Région administrative de la Capitale-Nationale

Situé dans la municipalité de Saint-Siméon, ce petit village bordé par les rives du Saint-Laurent est magnifique. Il est conçu en tant que village traditionnel avec des maisons éparpillées sur le long du fleuve et avec sa petite chapelle blanche.

Kamouraska

Lieu : MRC de Kamouraska,
Région administrative du Bas-Saint-Laurent

La région de Kamouraska compte différents petits villages caractérisés par des petites maisons colorées avec le fleuve en arrière-plan. La beauté de son décor fait en sorte qu'il a été un des premiers villages à faire partie de L'Association des plus beaux villages du Québec.

North Hatley

Lieu : MRC de Memphrémagog,
Région administrative de l'Estrie

North Hatley est devenu un village touristique grâce à la beauté de son paysage et de son patrimoine architectural. Le village a été fondé en 1897 et plusieurs maisons centenaires ont été transformées en lieu d'hébergement ou en restaurants.

Cap-Santé

Lieu : MRC de Portneuf,
Région administrative de la Capitale-Nationale

Cap-Santé est un magnifique petit village bordé par le fleuve Saint-Laurent et la rivière Jacques-Cartier. La beauté de Cap-Santé est caractérisée par ses maisons ancestrales, par ses nombreuses falaises et terrasses qui longent le fleuve et aussi par ses rangs agricoles.

L'Islet

Lieu : MRC de L'Islet,
Région administrative de Chaudière-Appalaches

La municipalité de L'Islet est magnifique, avec ses rangs agricoles et la présence du fleuve Saint-Laurent. Il y a le Musée maritime du Québec et l'église Notre-Dame-de-Bonsecours qui apportent un beau cachet à la municipalité.

Saint-Irénée

Lieu : MRC de Charlevoix-Est,
Région administrative de la Capitale-Nationale

Située à une heure à l'est de la ville de Québec, Saint-Irénée a des allures de villages de la côte est Américaine. La vue sur le fleuve est à couper le souffle et la plage est absolument à visiter.

Sainte-Rose-du-Nord

Lieu : MRC du Fjord-du-Saguenay,
Région administrative du Saguenay-Lac-Saint-Jean

Ce village situé dans le comté du Fjord-du-Saguenay est à visiter pour la présence et la beauté de ses paysages. À travers cela, on retrouve des petites maisons pittoresques donnant un beau cachet à l'endroit.

Métis-sur-Mer

Lieu : MRC de La Mitis,
Région administrative du Bas-Saint-Laurent

Situé dans la région touristique de la Gaspésie, Métis-sur-Mer est absolument magnifique. On doit s'arrêter au phare de Pointe-Mitis. Le décor est splendide avec les petites constructions rouges et blanches près du fleuve.

Notre-Dame-du-Portage

Lieu : MRC de Rivière-du-Loup,
Région administrative du Bas-Saint-Laurent

Situé en bordure du fleuve Saint-Laurent, ce village vaut absolument le détour pour la beauté du paysage. La vue sur le fleuve est à couper le souffle et est l'élément central du village. Les maisons en bordure apportent un cachet à l'endroit. Heureusement que les restaurants, auberges, piscines et spas ont su intégrer la vue à leurs services.

Les Éboulements

Lieu : MRC de Charlevoix,
Région administrative de la Capitale-Nationale

Ce village a une histoire assez particulière. Le nom Les Éboulements fait référence à un violent tremblement de terre qui a eu lieu en 1663 à Charlevoix. Il y a un important morceau de terre qui a été déplacé suite à cette intempérie de la nature. Aussi, le Cratère de Charlevoix a été causé par la chute d'un astéroïde, il y a plus de 360 millions d'années.

Site : <https://www.narcity.com/fr-ca/voyage/quebec>
Soumis par Suzanne Paré

C'EST POUR ÇA QUE LA LOI 101 a été créée! hi hi

Vous souvenez-vous des expressions anglaises pour décrire une automobile dans les années 50-60 :

hood, bumper, dash, etc.??

Extrait d'un livre d'Alain Stanké : *"Ce n'est pas un roman, c'est ma vie"*. (2010)

Un Français arrive dans un garage québécois, à la suite d'une panne de moteur.

Voici l'explication du mécanicien :

T'es pogné icitte pour une bonne escousse, mon gars. Mon chum pi moé, on a ouvert le hood pis on a tout tchéqué ! Le trouble y vient d'la fan qu'est trop slack. À force de zigonner su'l'starter, t'as mis ta batterie à terre.

C'est l'bouttte d'la marde ... M'a t'dire franchement, on va t'être forcés de changer l'shaft à c't'heure.

Y est pété, lui itou.

A part de t'ça, j'sais pas si t'as vu, mais y a pas une ostie d'goutte d'anti-freeze dans le maudit bazou.

Qui t'a loué c'te char-là ? Y t'a fourré drette-là !

Avec le frette qu'on a, c'est pas ben wise de runner un char d'même, on n'est pas su'a Côte d'Azur icitte. En té cas, on peut dire que t'es bad-lucké en sacrement, mon homme !

Y est toute fucké, c'te char-là. Ç'a pas d'allure, y ont même pas mis des tayeurs à neige.

Ça doit skider en tabarnak su l'autoroute. Des plans pour se r'trouver dans l'fossa..

En té cas, à ta place, j'y rapporterais le bazou vite faite,

pis j'y ferais manger ses bas à c't'ostie de bouffon qui t'a fourré d'même.

Pensez-vous que le Français a compris ?

Soumis par Nicole English

QUAND DEVIENT-ON VIEUX ?

Se demander à quel âge on devient vieux, c'est comme se demander à quelle hauteur est-ce que c'est haut?

On devient vieux quand on n'a plus d'intérêt dans ce qui se passe autour de soi.

On devient vieux quand on n'a plus rien à espérer. On devient vieux quand on n'intéresse plus les gens.

On devient vieux quand on ne veut plus entendre le rire joyeux des enfants, ni écouter leurs histoires.

On devient vieux lorsque tout le monde a tort et qu'on a toujours raison.

À quel âge devient-on vieux? On peut devenir vieux à vingt ans, trente ans et quatre-vingt ans,

cela dépend de notre attitude face à la vie.

(Inconnu) Site : Parcelles de sagesse

Soumis par Suzanne Paré

LINDA LAPOINTE



Linda est née à Montréal-Nord. Elle a passé presque toute sa vie à Terrebonne et fut témoin de son développement prodigieux. Il y avait entre autres des vaches sur le site actuel des Galeries de Terrebonne. Son havre de paix est un douillet quatre et demi, derrière le duplex de son enfance.

À seize ans, elle est entrée sur le marché du travail, successivement en alimentation, en secrétariat et en esthétique. Aujourd'hui, elle travaille dans le service alimentaire de l'hôpital de la Cité de la Santé de Laval.

Elle a connu son époux à seize ans, et a eu deux filles, âgées de 28 et 26 ans, tout en étant maman à la maison et bénévole à l'école.

« On a semé de belles choses dans l'éducation de nos enfants : l'amour et de bonnes valeurs. »

Elle qualifie son divorce de réussi, car il fut au profit de ses deux filles. Son ex et elle ont privilégié les enfants. Ils sont demeurés bons amis.

Le passé a été éliminé et rehaussé d'un beau décor. La prière de la Sérénité est son mantra principal. Ça lui permet de comprendre la souffrance des autres. Sa vie spirituelle regorge de musique, de pensées et de lectures inspirantes. Un rempart qui la protège.

Le libre-arbitre rehaussé de son expérience de vie lui permet d'effectuer les bons choix.

Pour elle: « La femme est le berceau de l'humanité. Nos enfants sont l'héritage qu'on laisse à la planète. Les plus belles choses de la vie, c'est mes deux filles. Je suis fière de moi. Malgré le chemin cahoteux, je sens que je touche à la liberté. »

« À quarante ans, j'ai repris le contrôle de ma vie et découvert le droit de dire non. Ma timidité a cédé le pas au boute-en-train, tout en apprenant à m'aimer et à exprimer mes opinions. Je réfléchis avant de donner ma réponse. Je ne porte plus le manteau de l'autre pour plaire. Ma valeur primordiale, c'est le respect. Moi avant les autres. J'offre plein de compassion pour les autres tout en ne demeurant responsable que de ma vie. »

À 62 ans, Linda travaille encore la main dans la main avec son grand frère le bonheur.

La découverte de la danse en ligne avec Madame Denise Archambault est une joie intense. C'est la liberté du moment présent dans sa tête. Elle y rencontre des personnes extraordinaires qui lui permettent d'évoluer.

Dès qu'on fait sa connaissance, on perçoit une générosité relevée d'une disponibilité attachante.

On boit les paroles de sagesse de celle qui a surmonté plein d'obstacles.

On fait le plein de son Humilité, de sa Simplicité mais surtout du cadeau de son Amitié...

Jean-Claude Saulnier

21 février 2018

BELLES PENSÉES

Ceux que nous avons aimés et que nous avons perdus ne sont plus où ils étaient mais ils sont toujours et partout où nous sommes. Cela s'appelle d'un beau mot plein de poésie et de tendresse : **le souvenir.**

(Doris Lussier - Site : Parcelle de sagesse)

Le chat ouvrit les yeux, le soleil y entra.
Le chat ferma les yeux, le soleil y resta.
Voilà pourquoi, le soir, quand le chat se réveille,
j'aperçois dans le noir deux morceaux de soleil.
(Maurice Carime - Site : Esprit spiritualité métaphysique)

Il est inutile de programmer votre vie jusque dans les moindres détails, le destin aura toujours le dernier mot.

Ça semble toujours impossible jusqu'à ce qu'on le fasse.
(Nelson Mandela)

S'émervueillir, c'est mettre de la magie et un soupçon de bonheur dans sa vie.

(Site : Parcelle de sagesse)

LA PAUVRETÉ....

Un père riche, voulant que son fils sache ce que signifie être pauvre, lui fit passer quelques jours chez une famille de paysans. L'enfant a passé 3 jours et 3 nuits dans les champs.

De retour en ville encore en voiture, son père lui demanda : et ton expérience ? As-tu appris quelque chose ?
Le fils répondit OUI....

- 1- Que nous avons un chien et ils en ont quatre
- 2- Que nous avons une piscine avec de l'eau traitée qui arrive au fond du jardin, ils ont un fleuve, avec de l'eau cristalline, des poissons et d'autres bonnes choses.
- 3- Que nous avons la lumière dans notre jardin mais ils ont les étoiles et la lune pour les éclairer.
- 4- Que notre jardin va jusqu'au mur. Le leur jusqu'à l'horizon.
- 5- Que nous achetons notre nourriture ; ils le cultivent, le récoltent et le cuisent.
- 6- Que nous écoutons des CD... Ils écoutent une symphonie continue de perroquets, de grillons et d'autres animaux... tout cela parfois accompagné du chant d'un voisin qui travaille la terre.
- 7- Que nous utilisons le micro-ondes. Ce qu'ils cuisent a le goût du feu lent.
- 8- Que pour nous protéger, nous vivons entourés de clôture avec alarme... Ils vivent avec les portes ouvertes, protégées par l'amitié de leurs voisins.
- 9- Que nous sommes connectés au téléphone, à l'ordinateur, à la télévision. Ils sont liés à la vie, au soleil, à l'eau, aux champs, aux animaux, à leurs ombres et à leurs familles.

Le père est très impressionné par les sentiments de son fils, finalement le fils conclut : merci de m'avoir appris à quel point nous sommes pauvres !
Chaque jour nous devenons de plus en plus pauvres parce que nous ne regardons plus la nature!!!

Soumis par Christiane Doré

TESTAMENT

Je n'éprouve aucune nostalgie de l'enfance, de la jeunesse, aucune nostalgie des jours anciens.
A quoi ça sert de pleurnicher sur ce qui a été ? Occupons-nous de choses sérieuses.

L'histoire de l'humanité me passionne, et plus j'y réfléchis, plus je la vois comme une succession d'humanités, radicalement différentes entre elles. Avec la maîtrise du feu, l'invention de la roue, celle de l'agriculture... et, plus près de nous, la machine à vapeur et l'électricité. Soudain tout bascule et l'homme n'est plus le même.

Et la prise de conscience du cosmos ! Les savants en sont déjà à plus de deux milliards de galaxies et, avec le télescope par satellite, on nous promet d'autres mondes encore. J'attends avec impatience ce que vont nous dire ceux qui mettront leur oeil à l'oculaire... Nous voici arrivés au seuil d'émerveillements imprévisibles, et en même temps à un niveau de cruauté qui, hier encore, était unimaginable. Méditer sur ces réalités me conduit à la conviction qu'il ne s'agit pas tellement de s'interroger sur l'existence du bien et du mal, mais de se rendre à l'évidence que ce qui existe, c'est la liberté.

Aujourd'hui, l'humanité sait tout. Elle sait même qu'elle peut s'autodétruire. Avec la fin de l'affrontement entre les deux blocs, elle se regarde soudain dans la glace. Au temps du "vilain méchant rouge", les Américains (et nous aussi !) pouvaient se contenter de se dire - et de dire à une partie du monde - qu'ils étaient les "bons". Aujourd'hui, ils sont obligés de voir dans le miroir non seulement les pauvres, plus nombreux que jamais, mais aussi les classes moyennes, exposées au chômage et qui vivent dans la peur.

L'humanité voit exister en même temps - comble de l'absurde ! - la surproduction et la sur-famine et, parce qu'il y a abondance, les hommes désespèrent. Ils désespèrent, les hommes, parce qu'ils sont de moins en moins utiles : la robotisation à l'échelle mondiale a détruit l'équilibre plus que millénaire qui était assuré par le travail. A quoi vont-ils servir demain ? Il va bien falloir qu'ils trouvent d'autres raisons d'être que « produire, manger, dormir ». Il va bien falloir que, même dans le chaos, ils inventent une autre manière de vivre. Ils y réussiront, j'ai confiance. Tout cela fait un homme nouveau.

Une partie de l'humanité ira au désert, on verra se créer des communautés qui voudront vivre dans la pauvreté évangélique; une autre partie vivra de la drogue et de commerces meurtriers. Quant à la multitude, elle sera ballottée entre les moines et les trafiquants. Elle devra s'inventer des tâches nouvelles, créer sa culture originale. Ça ne sera pas du tout cuit. Et peut-être qu'au bout du compte, l'histoire humaine se révélera n'avoir été, au travers de toutes ces contradictions et détours, que la marche de l'homme vers la reconnaissance de ce qu'il est : plus qu'un individu, une personne, c'est-à-dire, en chacun, signe de plus que lui-même.

Si je peux transmettre une certitude à ceux qui vont mener la lutte pour mettre plus d'humanité en tout, c'est - décidément, je ne peux pas écrire autre chose - : « La vie, c'est apprendre à aimer. »

Abbé Pierre, Testament, Bayard Editions, 1994
Soumis par Suzanne Paré



POURQUOI SE COMPLIQUER LA VIE?

Tu t'ennuies de quelqu'un..... **appelle-le**
Tu veux voir quelqu'un **invite-le**
Tu veux être compris **explique-toi**
Tu as une question **pose-là**
Tu n'aimes pas quelque chose **dis-le**
Tu veux quelque chose **demande-le**
Tu aimes quelqu'un **dis-lui**
Nous n'avons qu'une vie..... **GARDONS LA SIMPLE !**



VŒUX DE JACQUES BREL (1^{ER} JANVIER 1968)

Je vous souhaite des rêves à n'en plus finir et l'envie furieuse d'en réaliser quelques uns.

Je vous souhaite d'aimer ce qu'il faut aimer et d'oublier ce qu'il faut oublier.

Je vous souhaite des passions, des silences, des chants d'oiseaux au réveil et des rires d'enfants.

Je vous souhaite de respecter les différences des autres, parce que le mérite et la valeur de chacun sont souvent à découvrir.

Je vous souhaite de résister à l'enlissement, à l'indifférence et aux vertus négatives de notre époque.

Je vous souhaite enfin de ne jamais renoncer à la recherche, à l'aventure, à la vie, à l'amour, car la vie est une magnifique aventure et nul de raisonnable ne doit y renoncer sans livrer une rude bataille.

Je vous souhaite surtout d'être vous, fier de l'être et heureux, car le bonheur est notre destin véritable.

PARLE-MOI...

Parle-moi de tes silences, de ce que tu n'as jamais dit à personne.

Montre-moi des morceaux de ton âme que personne n'a jamais vus avant, des bouts de toi que tu caches, des souvenirs que tu gardes tout au fond de toi, des secrets dont tu as honte, des endroits que tu es le seul à connaître

Parle-moi de cette personne qui t'as blessé au point que tu ne saches plus respirer, de celle qui t'as appris à vivre, et de celle qui t'as appris à aimer.

Parle-moi de ton premier amour, de ses yeux, de sa voix, de son rire.

Raconte-moi tes fous rires, tes larmes, tes cris, les cicatrices qui font que tu es qui tu es.

Parle-moi de ta chanson préférée, de celle qui fait ressurgir de mauvais souvenirs, celle qui te motive et celle qui fait battre ton cœur plus vite.

Parle-moi, dis-moi tout sur toi, je veux tout savoir, je veux te connaître mieux que tout le monde, mieux que toi-même

Sois avec moi la personne que tu es quand tu es seul dans ton lit le soir quand il n'y a personne pour te juger.

Site : Esprit spiritualité et métaphysiques



CONFORT, CONFIANCE, SANTÉ

Dr François Bourdeau et son équipe se font un devoir de répondre aux attentes de ses patients et ce depuis plus de 40 ans!

- **Fini les ulcères buccaux**
- **Adieu blessures** dues aux prothèses mal ajustées
- Sensation de retrouver votre **dentition naturelle**
- Porter des prothèses **stables et bien ancrées**
- Retrouver la confiance de **parler en public**
- **Dormir sans gêne** avec l'être cher
- Les prothèses sur implants **facilitent la mastication** des aliments
- **Aucune restriction** alimentaire
- **Retrouver une qualité de vie** en mangeant ce qui vous plaît



Dr François Bourdeau
C'est plus de 40 ans d'expérience à votre service!

- Diplômé de l'Institut Canadien d'Implantologie (ICI)
- Diplômé du Misch Institute
- Fellow de l'International Congress of Oral Implantologists (ICOI)
- Diplomate de l'International Congress of Oral Implantologists (ICOI)
- Directeur du programme complet d'implantologie à l'Institut dentaire International (IDI)



Centre
d'implantologie
dentaire des Moulins

450 474-0666

www.drfrancoisbourdeau.com • cidm@drfrancoisbourdeau.com
2694, Ste-Marie, bureau 101, Mascouche (QC) J7K 1M9

MATIÈRE À RÉFLEXION

- On n'est jamais trop vieux pour avoir un nouveau but ou un nouveau rêve.
- Si j'effaçais les erreurs de mon passé, j'effacerais la sagesse de mon présent.
- Un bon ami est comme un trèfle à quatre feuilles : difficile à trouver et chanceux de l'avoir.
- Il y des êtres qui nous touchent plus que d'autres, sans doute parce que, sans que nous le sachions nous-mêmes, ils portent en eux une partie de ce qui nous manque.
- **Aimer**, c'est risquer le **rejet**. **Vivre**, c'est risquer de mourir. **Espérer**, c'est risquer le désespoir. **Essayer**, c'est risquer l'**échec**. **Risquer** est une nécessité. Seul celui qui ose risquer est vraiment libre. (Paulo Coelho)
- L'huître forme une perle à partir d'un grain de sable qui la dérange. Ainsi, d'un problème dans la vie, elle fait une œuvre d'art.... (Mikhaël Aïvanhov)
- Certains sont si pauvres qu'ils ne possèdent que de l'argent....
- L'ouverture d'esprit n'est pas une fracture du crâne!
- Une route propre ne dépend pas uniquement de l'efficacité du service de nettoyage mais aussi de l'éducation des personnes qui passent par là. Que fait-on de nos masques usagés? Il est certes déplorable d'en trouver autant sur le sol lors de nos randonnées pédestres.

Site : Parcelle de sagesse, Soumis par Suzanne Paré

LÉONARD DE VINCI

Lors d'un de mes voyages en France, j'ai pu visiter le domaine "Clos-Lucé" situé à Amboise. J'y ai fait l'achat d'un recueil des pensées de Léonard de Vinci et d'une conférence ayant pour titre "Les pensées et l'intelligence de Léonard de Vinci"

Léonard de Vinci

Léonard naquit à Vinci, entre Florence et Pise en 1452. Invité par le roi François 1er en 1515, Léonard de Vinci s'installe au Clos-Lucé en apportant avec lui la Joconde et autres de ses œuvres. Il continua d'y travailler et y mourut le 2 mai 1519. Dans les jardins de la propriété, ainsi qu'à l'intérieur de la propriété, on découvre plusieurs machines reproduisant ses étonnantes inventions aéronautiques, hydrauliques, mécaniques, militaires, etc. ainsi que plusieurs de ses pensées affichées dans les différentes pièces de la maison.

Certaines pensées de Léonard de Vinci :

Sur l'âme

« Si cette dépouille extérieure de l'homme te paraît merveilleusement

ouvragée, considère qu'elle n'est rien, auprès de l'âme qui l'a formée.

En vérité, quel que soit l'homme, c'est toujours quelque chose de divin que l'homme incorpore ».

« Notre corps est au-dessous du ciel, et le ciel est au-dessous de l'esprit ».

Sur la vérité

« La vérité a une telle excellence qu'en louant les petites choses elle les rend nobles. »

« Les sens sont terrestres, et la raison se tient en dehors d'eux quand elle contemple. »

« Il faut contempler; il faut penser : Qui pense peu se tromper beaucoup. »

Sur l'amour

« Celui qui aime reçoit son mouvement de l'être aimé comme le sens du sensible. Ensemble ils s'unissent et ne font plus qu'un même objet. »

Sur la vie

« Ne pas estimer la vie, toute la vie, c'est ne pas la mériter. »

Sur la pauvreté

« Ne me méprise pas tant! Je ne suis pas pauvre. Pauvre est plutôt celui qui désire beaucoup de choses. »

Sur les conseils

« Demande conseil à qui se corrige lui-même. »

« Aucun conseil n'est plus loyal que celui qui se donne sur le navire en péril. »

Sur l'amitié

« Reprends l'ami en secret et loue-le en public. »

Sur les ennemis

« Les menaces sont les seules armes du menaçant. »

Sur la prudence

« Ne pas prévoir, c'est déjà gémir. »

Enfin sur le vrai sens de la vie

« Aux ambitieux qui ne se contentent pas du bénéfice de la vie ni de la beauté du monde, il est imposé pour châtiment qu'ils ne comprennent pas la vie et restent insensibles à l'utilité et à la beauté de l'univers. »

Réf. : Plaquette éditée par

« Le Clos-Lucé » demeure de Léonard de Vinci, 37400 Amboise

Soumis par Louise Gravel

ENCORE
VENDU PAR
STEF.COM

L'ÉQUIPE de Stef



Le programme

Tranquilli-T

c'est la **tranquillité** d'esprit **garantie!**

SANS FRAIS !

Le programme

Sécuri-T

Sécurité de versements hypothécaires

SANS FRAIS !

- Un service de **mise en valeur** de votre propriété (**Home Staging**).
- Réseaux sociaux : **f in**   
- Vendez en toute confiance avec **Stéphane Girard !**
- Service d'accompagnement de relogement pour des locations, **55 ans et plus**.
- Commanditaires exclusif des **55 ans et plus** à Mascouche.
- Service priorisé pour la clientèle de la **FADOQ**.
- **Remorques** de **déménagement** disponible.
- **4 remorques** de **publi-affichage mobile illuminé**.
- Nous imprimons le **Journal L'Écho de Stef**, 12 pages, grand format, haut de gamme, par publipostage à tous les trois mois, 30 000 copies dans votre secteur.
- **TOP 10** des courtiers les **PLUS PERFORMANT** au Québec depuis 2009.



ÉQUIPE
**STÉPHANE
GIRARD**
COURTIER
IMMOBILIER AGRÉÉ



NOUS SOMMES DISPONIBLE

7 jours sur 7

2900 TRANSACTIONS
heureuses!

RE/MAX

RE/MAX D'ICI S.G. AGENCE IMMOBILIÈRE

On s'occupe de tout!



SECTEURS : LANAUDIÈRE • LAURENTIDES • LAVAL • MONTRÉAL

 **514 799-5141**  450 966-9966

 **venu@stefgirard.ca**  **ENCOREVENDUPARSTEF.COM**

f in   



LES RÉSIDENCES
le Jour
& la Nuit

Des résidences privées pour aînés avec Soins & Services

Votre bien-être dans un environnement familial et chaleureux

- Répit pour familles
- Accompagnement et soins jusqu'en fin de vie



Perte d'autonomie • Maladie d'Alzheimer • Troubles cognitifs • Convalescence

Pavillon Sainte-Marie

2985, chemin Sainte-Marie
Mascouche (Québec)
J7K 1N8 Canada

Pavillon Locas

985, rue Locas
Mascouche (Québec)
J7K 2R7 Canada

Pavillon Crabtree

195, 10ième rue,
Crabtree (Québec)
J0K1B0 Canada

450.918.4446 • www.residenceslejouretlanuit.com



Notre accueil chaleureux et personnalisé nous distingue réellement !



Bien entouré

Membre de
édificio
GROUPE
PLAISIR DISTINCTION DIMENSION HUMAINE

Appartements spacieux en location à des prix compétitifs Studios – 3½ - 4½ avec balcons privés

- Gamme complète de services
- Système de surveillance et de sécurité 24/24
- Magnifique salle à manger avec service aux tables
- Vaste piscine intérieure et spa
- Salle d'exercice
- Café Internet
- Grand salon et bibliothèque
- Salon de billard
- Soins de santé et d'assistance
- Jardins extérieurs et aire de jeux
- Et plus encore...
- À deux pas de plusieurs restaurants, commerces et espaces verts

1000, place de l'Esplanade, Mascouche | 450 417-6161 | www.domainelanaudiere.ca

COIN RECETTE

CETTE RECETTE D'OIGNONS ROUGES MARINÉS ET SUCRÉS EST HALLUCINANTE!

Cette marinade est toute simple, mais elle n'est pas faite pour être conservée à long terme à moins que vous stérilisiez vos pots Masson comme vous le faites pour les conserves à l'automne.

Dans ce cas-ci, on veut juste en préparer pour accompagner un repas durant la semaine : ces oignons marinés se conservent 2 bonnes semaines au réfrigérateur.



Ingrédients

- 1 oignon rouge coupé en fines tranches
- 1 tasse de vinaigre de cidre de pomme
- 2 cuillères à soupe de sucre blanc
- 1 cuillère à soupe de sel
- ½ cuillère à thé de grains de poivre noir
- 2 tasses d'eau

Préparation

1. Mélangez le vinaigre de cidre, le sucre, le sel, le poivre et l'eau jusqu'à dissolution complète.
2. Déposez les tranches d'oignons dans un pot Mason de 500 ml.
3. Versez le mélange de vinaigre pour remplir le pot.
4. Fermez bien et réfrigérez pour un maximum de 2 semaines.

Provenance Trucs @ Bricolages

NE JETEZ SURTOUT PAS VOTRE EAU DE CUISSON

Si vous jeter l'eau de vos pâtes, vous devez absolument voir ce que vous pouvez faire avec !

L'essentiel c'est la cuisson Al dente.

Après ne jetez surtout pas votre eau de cuisson.

Et voici tout ce que vous pourrez faire avec :

Épaissir un Pesto ou une sauce tomate :

- Ajoutez l'eau de cuisson à votre sauce, au dernier moment pour améliorer son goût

Arrosez les plantes:

- Riche en minéraux cette eau sera parfaite pour arroser les plantes. Pensez juste à la laisser refroidir avant. (sans sel)

Ramollir les légumes secs :

- Haricots blancs, pois chiches ou graines de lin, plongez les dans l'eau de cuisson des pâtes pour les ramollir pendant toute une nuit.

Pour prélever votre vaisselle :

- Plongez les plats pleins de graisse dans cette eau, car l'amidon agira comme un détergent qui fera briller vos poêles et vos casseroles.

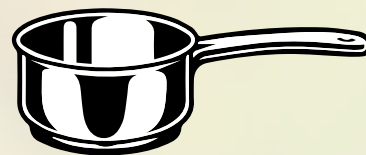
- Pieds enflés et douloureux après une journée debout ou des heures de marche ?

- Laissez tiédir votre eau de cuisson des pâtes puis plongez-y pieds gonflés. Sa richesse en minéraux soulagera vos pieds et les rafraichira.

Vos cheveux retrouveront tout leur éclat et leur brillance :

- Rincez vos cheveux avec cette eau pleine d'amidon, massez bien votre cuir chevelu puis laissez reposer 10 minutes avant de laver avec votre shampoing habituel.
- Pour rendre une soupe onctueuse et crémeuse utilisez l'eau de cuisson des pâtes comme une base de bouillon.

Astuces de Mamie

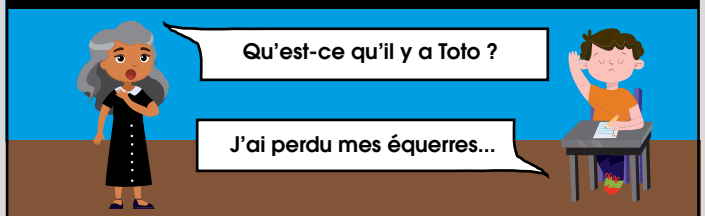


TOTO

C'est Toto en cours de mathématiques.
Le professeur demande à ses élèves :



Le pauvre Toto se met alors à pleurer.
Le professeur lui demande :



Ce n'est pas grave,
pourquoi tu pleures ?

Mon père va me faire
une de ces crises
lorsque je lui dirai.

Pourquoi est-ce qu'il
crierait après toi ? Ce ne
sont que des équerres
après tout ?

Vous devriez voir l'engueulade
qu'il y a eu lorsque ma sœur lui a appris
qu'elle n'avait plus ses règles !

SÉDUCTION...

Un homme d'âge mûr pas vraiment en forme, faisait de la musculation selon ses capacités
dans une salle de gym. Il remarqua ensuite une jeune femme très sexy.

Quelle machine me
conseilleriez-vous d'utiliser
pour impressionner cette
jeune femme là-bas ?

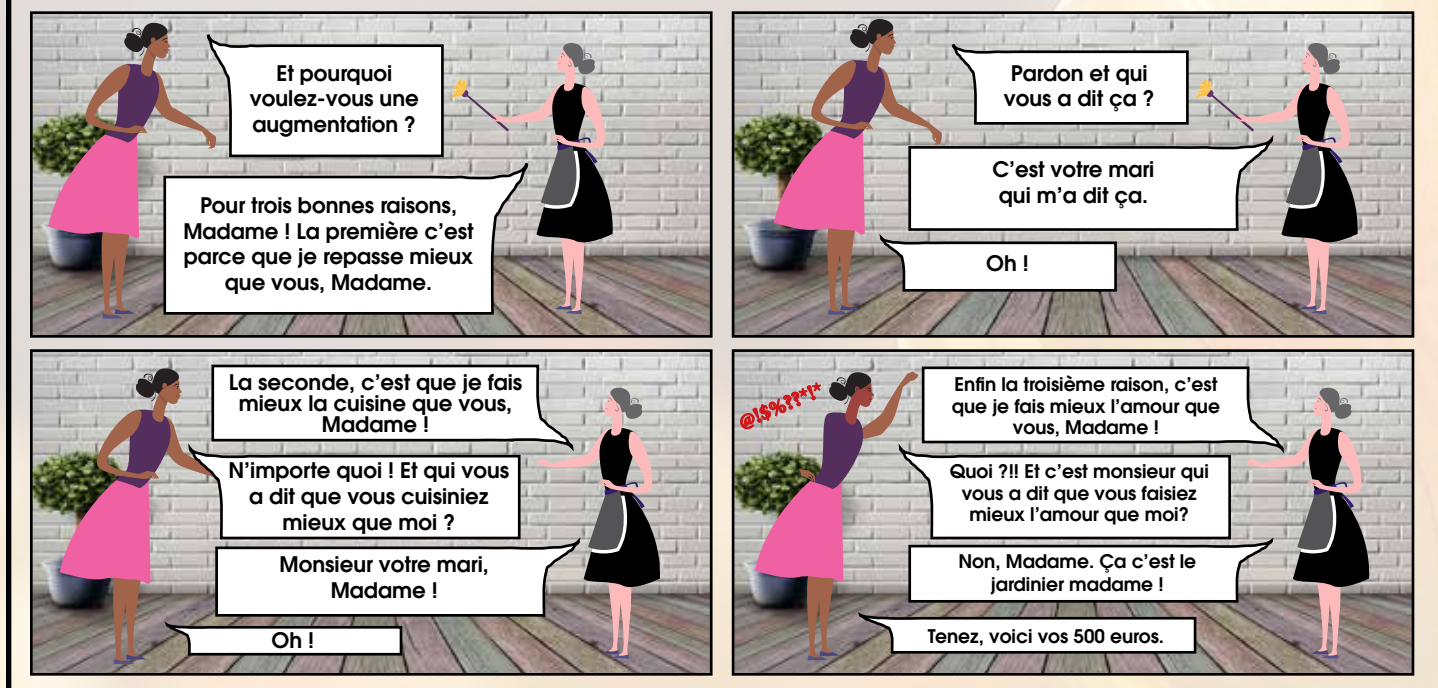
Vous devriez essayer le
distributeur de billets.
Il est dans le hall d'entrée...



COMMENT OBTENIR UNE AUGMENTATION?

Une femme de ménage désire une augmentation de 500 euros.

La maîtresse de maison agacée par cette requête lui demande :



POUR RIRE UN PEU ...

Bien sûr qu'il m'arrive de me parler à moi-même....
car j'ai souvent besoin de l'avis d'un expert !

Quand j'étais petit, j'avais peur du noir,
maintenant quand je vois ma facture d'électricité,
j'ai peur de la lumière!

On dit qu'un homme va dire quelque chose
d'intelligent quand il commence sa phrase ainsi :

« Ma femme m'a dit que.... »
(Honnnn!)

Si la théorie de l'évolution est vraie,
comment se fait-il que les mères
n'ont toujours que deux mains?

Mot caché

U	R	S	U	L	I	N	E	S	E	T	U	D	E	S	G
S	M	A	L	A	D	E	S	E	S	S	E	L	B	J	O
A	E	R	R	E	U	G	E	C	O	L	E	D	I	E	U
G	F	O	I	H	O	T	E	L	S	E	G	A	Y	O	V
E	E	F	1	6	0	6	A	N	O	U	V	E	L	L	E
F	N	F	R	A	N	C	E	N	O	I	S	S	I	M	R
O	N	E	E	O	C	A	T	H	O	L	I	Q	U	E	N
N	I	O	S	S	N	E	I	D	N	I	R	E	M	A	E
D	R	N	F	O	R	T	R	E	N	T	E	A	N	S	U
A	O	E	V	I	L	L	E	P	O	I	N	T	E	M	R
T	Q	U	E	B	E	C	A	M	A	R	I	E	D	I	A
E	U	V	N	C	A	L	L	I	E	R	E	E	M	A	D
U	O	E	D	U	C	A	T	I	O	N	1	6	4	2	A
R	I	M	U	S	E	E	L	A	E	R	T	N	O	M	N
S	S	R	E	L	I	G	I	E	U	S	E	S	C	E	A
T	E	N	S	I	O	N	O	I	S	R	E	V	N	O	C

INFIRMIÈRE

CRÉÉ PAR OLIVE LEBEAU

A
AFFRONTLEMENTS
AIDE
AMÉRINDIENS
ANS
B
BLESSÉS
C
CALLIÈRE
CANADA
CATHOLIQUE
CONVERSION
D
DAME
DIEU
E
ÉCOLE
ÉDUCATION
ÉTUDES

F
FOI
FONDATEURS
FORT
France
G
GOUVERNEUR
GUERRE
H
HÔTEL
I
IROQUOIS
M
MALADES
MARIE
MISSION
MONTRÉAL
MUSÉE
N
NÉE
NOUVELLE

P
POINTE
Q
QUÉBEC
R
RELIGIEUSES
S
SOIN
T
TENSION
TRENTE
U
URSULINES
USAGE
V
VILLE
VOYAGES
VUE

1606
1642



15%

de rabais
sur le service

sur présentation de votre
carte de membre de la fudoq



RÉPARATION ET INSTALLATION D'ORDINATEUR • DIAGNOSTIC ET MISE À NIVEAU • LOGICIELS • ÉLIMINATION DE VIRUS
RÉCUPÉRATION ET SAUVEGARDE DE DONNÉES • FORMATION • INFOGRAPHIE • CAMÉRA DE SÉCURITÉ • ET PLUS...

514 225-2204

Les Jardins du Château
Site résidentiel pour retraités



Membre de
édifio
GROUPE
PLUS: DISTINCTION DIMENSION HUMAINE

Au cœur de Mascouche se trouve un petit château avec plusieurs trésors à l'intérieur !

Appartements spacieux en location à des prix compétitifs

Studios – 3½ - 4½ avec balcons privés

Gamme complète de services – Système de surveillance et de sécurité 24/24

660, montée Masson, Mascouche (Québec) J7K 3B6 | T. 450 966.6667 | www.jardinsduchateau.ca



Bien entouré



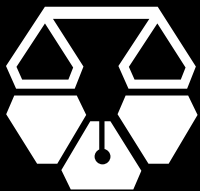
Esthétique auto

LAVE-AUTO À LA MAIN

Tél.: 450 966-6595 • Cell.: 514 968-1182 • Fax: 450 966-1115
laprestige@videotron.ca

595, Montée Masson, Mascouche (QC) J7K 2L6

Richard Nolin
Propriétaire



Me Chantale Cayer

Notaire et conseillère juridique depuis 1989



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

2462, chemin Ste-Marie, Mascouche (Québec) J7K 1M5
Téléphone 450 474.1937 | Télécopieur 450 474.1914 | chancayer@notarius.net

Cessionnaire du greffe de Me René Gadoury

www.notairecayer.com

Monde à Vie

Membres de la FADOQ ?
Économisez 10% sur les huiles
essentielles et le suppléments !

Sur présentation de votre carte.

**Vrac
avec service !**

Plus de 250 produits
pour la maison
et l'alimentation saine.



Yoga . Méditation . Taï Chi . Qi Gong
Inscription à mondeavie.fliipapp.com
Découvrez nos profs - services.mondeavie.ca/yoga

**Premier
cours
GRATUIT !**



Vous vivez du stress ? Vous avez un problème de santé ?
Consultez nos

naturopathes !

Venez nous voir en boutique ou prenez rendez-vous
au 450-474-5078 poste 4.



160 montée Masson, Mascouche, J7K 3B5
mondeavie.ca
450-474-5078 poste 0

LMMJV..... 9 h 30 à 21 h
SD..... 9 h 30 à 17 h

Monde à Vie



FÉLICITATIONS !

DÉJÀ 10 ANS À ANIMER NOTRE COMMUNAUTÉ



La Ville de Mascouche salue la bienveillance et l'approche personnalisée dont font preuve les administrateurs et les bénévoles de la Fadoq Cercle d'or de Mascouche auprès de la population aînée depuis maintenant 10 ans. Bravo pour votre implication et pour la réelle différence que vous faites dans le quotidien de nombreuses personnes. La Ville de Mascouche est fière de votre dynamisme.

Bon 10^e anniversaire !



Service destiné aux personnes
vivant en résidence privée pour aînés (RPA)

CAAP
SUR
LE BAIL

Centre d'assistance
& d'accompagnement
aux plaintes



2 mandats pour mieux vous servir !

caaplanaudière.com | 1 800-882 5622 | 450 759-7700

UN PROBLÈME AVEC VOTRE BAIL EN RPA ?

Le CAAP de votre région peut...

Vous INFORMER .

- De vos droits et de vos obligations

Vous AIDER .

- À faciliter la communication avec votre propriétaire
- À préparer votre dossier
- À contester une augmentation de loyer ou à dénoncer la qualité des services reçus
- À mettre fin à votre bail, selon les circonstances

Vous ACCOMPAGNER .

- À toutes les étapes de votre démarche
- Écoute et empathie, confidentialité et gratuité

Services
GRATUITS et
CONFIDENTIELS

Réseau de la santé et des services sociaux

INSATISFAITS DES SOINS OU DES SERVICES REÇUS ?

Nous pouvons vous aider à...

- Faire respecter vos droits
- Démontrer votre insatisfaction
- Entamer une démarche de plainte et vous accompagner, si vous le désirez
- Dénoncer ou signaler une situation de maltraitance

... tout en respectant vos choix

**Séance d'information
disponible sur ZOOM
Contactez-nous !**

Avec la participation de :

Québec



Laissez-nous vous *simplifier* la vie

450 474-2474

www.desjardins.com/caisselemanoir



Desjardins
Caisse Le Manoir

AMATEUR D'ESPACES VERTS ? ÉVADEZ-VOUS AU PARC DU GRAND-COTEAU!

MASC📍UCHE
[CAPTUREZ LE TEMPS]

Vivez des #instantsmascouche ou créez les vôtres!



ville.mascouche.qc.ca/parc-du-grand-coteau

Mathieu Lemay

DÉPUTÉ DE MASSON



ASSEMBLÉE NATIONALE
DU QUÉBEC

Fier de vous
représenter
depuis 2014!



Mon équipe et moi travaillons
pour vous! N'hésitez pas à
nous contacter!



3101, chemin Sainte-Marie
Mascouche (Québec) J7K 1P2



(450) 966-0111
Mathieu.Lemay.Mass@assnat.qc.ca



Beaupré • Dionne

Denturologistes



beauprebeaupre.ca



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

Nous sommes à votre service du lundi au vendredi de 9 h à 17 h, les soirs et le samedi

Pour plus de détails consulter notre site web

2300, chemin Gascon, Terrebonne
450 471-2131

L'art dentaire, une histoire de famille depuis 1942

ATTENDRE...

Un appel qui ne vient pas, une personne qui ne revient plus, une lettre qu'on ne reçoit pas, un enfant qu'on ne voit plus, une jeunesse qui n'est plus là, un amour qui semble perdu.

Tu t'attardes à faire revivre ce passé qui demande à mourir.
Et tu perds ton temps à retenir une illusion qui te fait souffrir.
Arrête de t'enfuir dans tes souvenirs et de faire vieillir ton avenir.

Il est temps de te ressaisir, et à nouveau, tu te dois de revivre.
Laisse au présent la chance de te séduire
et au futur le bonheur de t'épanouir. Tout ce que la vie a de beau, elle va te l'offrir,
il suffit de lui sourire et de t'ouvrir.

Le chemin pour y parvenir est de lâcher prise, ne plus retenir,
laisser aller afin de grandir et à nouveau tout accueillir.

(Robert Migneault) Site : Victoire Medium



BESOIN DE TEMPS?

Nous n'avons pas besoin de plus de temps :

Nous avons besoin d'une raison plus forte d'agir de sorte que nous utilisions le temps plus efficacement.

Nous n'avons pas besoin d'attendre plus de ressources : nous avons besoin d'agir
et nous verrons l'abondance venir à nous.

Nous n'avons pas besoin d'attendre des conditions parfaites : nous trouverons les conditions parfaites en chemin.

Nous ne pouvons pas attendre timidement que chaque chose nous tombe dessus :
nous recevrons seulement en nous levant et en marchant.

Le destin aide ceux qui ne connaissent pas la crainte.

(Brendon Bouchard) Site : Victoire Medium

RÉSOLUTIONS...

2021, c'est la première année où j'arrive à tenir mes bonnes résolutions :
moins sortir le soir, moins aller au bar et au resto. Il suffit juste d'avoir de la volonté après tout!

LA LECTURE... UN TRÉSOR À APPRIVOISER

Raconte-moi une histoire.... c'est ce que je me dis quand je regarde la couverture d'un livre avant d'en entamer la lecture. On ne m'a pas raconté d'histoire avant de dormir durant mon enfance mais je me souviens avoir beaucoup lu par moi-même. Aujourd'hui je laisse les livres me dévoiler leur mystère page après page, j'entre dans les univers que les auteurs ont créé pour moi et je savoure le moment. Il m'arrive parfois de passer ma main sur un livre que je viens de terminer, comme une caresse, en remerciement de la merveilleuse histoire qui vient de m'être racontée. La lecture transporte, émeut, fait vibrer.

Dans mon enfance, ce dont je me souviens c'est d'avoir dévoré avec ferveur toute la série des **Bob Morane**. Le héros avait les couleurs de mon prince charmant bien sûr, tout comme **Robin des Bois, Zorro, Robinson Crusoé** également. **Arsène Lupin**, bien que voleur, m'a enjôlée par son approche chevaleresque.

J'ai aimé lire des contes, **Aladin et la lampe merveilleuse** de Walter Crane, tous les contes de fée de Walt Disney qui évidemment me faisaient rêver au prince charmant sur son cheval blanc (!), les contes de Perreault (**Le Chat Botté, Peau d'Âne, Le Petit Poucet**, etc.), **Les Contes des Mille-et-une nuits**, les **Fables de La Fontaine**.

Je n'ai jamais oublié les revues **Météore**, une bande dessinée en noir et blanc dont mon frère et moi attendions le prochain numéro avec impatience. Des terriens qui visitaient d'autres galaxies, des aventures de science-fiction qui me passionnaient, mon imagination me faisait déjà voyager dans le cosmos, à peu de frais. (Avis à la NASA!)

Que dire aussi de la série des **Sylvie** (René Philippe) et toutes ses aventures dont **Sylvie hôtesse de l'air** (ma sœur ayant été hôtesse de l'air à l'époque), les aventures de la petite **Heidi** (Maire-José Maury), si aimante et serviable, celles de **Martine** (Gilbert Delahaye), les livres de la comtesse de Ségur, bien sûr, m'ont aussi accompagnée dans ces années, dont Les petites filles modèles, **Les malheurs de Sophie, Mémoires d'un âne**, etc.).

Plus tard, j'ai encore fantasmé sur l'histoire de **Sissi** comme toutes les adolescentes rêvant de l'AAAAmour !!!

Puis **Le Petit Prince** de St-Exupéry et **Jonathan le Goéland** de Richard Bach que je me souviens avoir offerts à mes enfants tant ces histoires reflètent de belles leçons de vie.

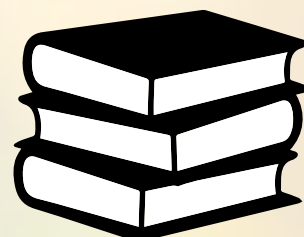
Tous ces livres que je me souviens avoir empruntés à la bibliothèque et qui m'ont fait passer de bons moments. Impossible bien sûr de me rappeler les détails de toutes ces histoires mais je garde un souvenir impérissable des heures passées à lire. Aujourd'hui encore, je fréquente la bibliothèque assidûment et quel bon moment je passe, installée confortablement dans mon fauteuil, avec un thé ou un café. Quelle chance de pouvoir savourer ces moments de solitude tranquille avec un ami.

Tout au long de mon parcours et encore aujourd'hui, maintenant que je suis à la retraite, la lecture occupe une grande place dans ma vie. Je suis certaine que c'est elle qui m'a aidée à développer une force qui m'a menée à écrire de multiples nouvelles qui ont été publiées dans différentes revues littéraires et d'autres inédites que j'ai moi-même publiées dans un livre intitulé « **Couleurs de solitude** » en 2019.

Pour moi, la lecture fait partie de ma vie au même titre que la nourriture.
En fait, la lecture n'est-elle pas la nourriture de l'esprit?

Suzanne Paré

Mars 2021



LA PLUS BELLE IMAGE DE LA PAIX

Il était une fois un roi qui voulait offrir un prix à l'artiste qui ferait la peinture de la plus belle image de la paix. Plusieurs artistes essayèrent. Le roi regarda les images, mais il n'en aimait que deux et il avait à choisir entre ces deux peintures.

La première image représentait un lac calme. Le lac était un miroir parfait pour les montagnes majestueuses autour. Au-dessus, il y avait un ciel bleu avec quelques nuages blancs. Tous ceux qui virent cette peinture pensèrent que c'était l'image parfaite de la paix.



L'autre peinture avait aussi des montagnes. Mais elles étaient abruptes, rocheuses et sans arbre au sommet. Au-dessus, il y avait un ciel orageux avec de la pluie et des éclairs. À côté de la montagne, il y avait une grosse chute d'eau. Cela ne ressemblait en rien à la paix.



Mais quand le roi regarda, il vit derrière la chute un petit buisson qui avait poussé sur le rocher. Dans le buisson, une maman oiseau avait bâti son nid. Là, au milieu des remous, était assise la maman oiseau sur son nid... en parfaite paix.

D'après vous, quelle image a remporté le prix ?

Le roi a choisi la seconde.

- Parce que, expliqua-t-il, être en paix ne veut pas dire être à un endroit où il n'y a ni bruit, ni trouble ni gros travaux. Être en paix, c'est bien plus souvent être au milieu de difficultés et de désagréments mais être toujours calme dans son cœur.

Anonyme

LE BONHEUR

Le bonheur, c'est tout petit, si petit que parfois on ne le voit pas. Alors, on le cherche, on le cherche partout.

Il est là dans l'arbre qui chante dans le vent. Dans le regard de l'enfant,
le pain que l'on rompt et que l'on partage, la main que l'on tend.

Le bonheur, c'est tout petit. Si petit, parfois, qu'on ne le voit pas. Il ne se cache pas, c'est là son secret.
Il est là, tout près de nous, et parfois en nous.

Le bonheur, c'est tout petit. Petit comme nos yeux pleins de lumière
et comme nos cœurs pleins d'amour!

(Mère Teresa)



Il y a un an, personne n'aurait pu prévoir l'épreuve que nous vivons. Nous traversons une tempête, mais avec la vaccination, la lumière se pointe à l'horizon.



Bravo à vous qui avez déployé des trésors de solidarité afin que personne ne soit oublié ou laissé pour compte. Bravo à la Fadoq Cercle d'Or de Mascouche qui, depuis 10 ans, met de la joie dans vos vies et combat l'isolement social des aînés-es.

J'aurai une pensée spéciale pour vous à la fête des Mères et à la fête des Pères, en espérant les fêter avec vous l'an prochain.

Entretiens, tous unis, on garde le cap vers l'avenir!

Luc Thériault

Député de Montcalm

luc.theriault@parl.gc.ca

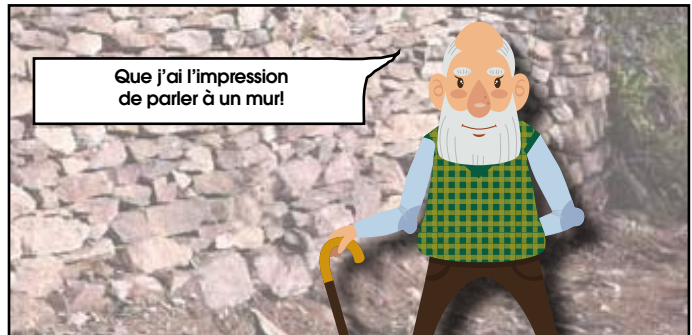
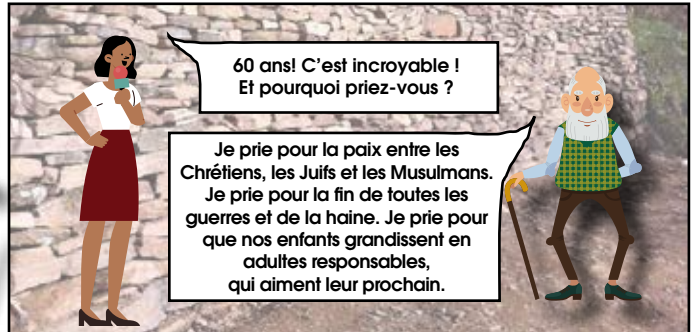
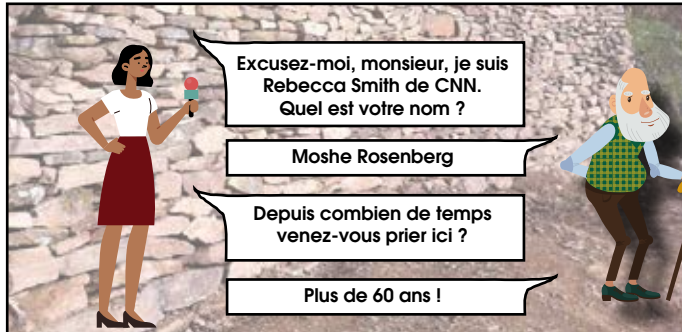
1095 montée Masson, Mascouche, Qc, J7K 2M1

1 800 263-5726

 **FIABLE**
et **FIER**

LE MUR

Une jeune journaliste de CNN avait entendu parler d'un très, très vieux juif qui se rendait deux fois par jour prier au mur des lamentations, depuis toujours. Pensant tenir un sujet, elle se rend sur place et voit un très vieil homme marchant lentement vers le mur. Après trois quarts d'heure de prière et alors qu'il s'éloigne lentement, appuyé sur sa canne, elle s'approche pour l'interviewer.



LE TEMPS QUI PASSE ...

Vous savez ce qui arrive quand les années passent?

Vous voyez l'amour d'une autre façon, vous tombez amoureux de l'âme des gens. Vous voulez seulement la tranquillité, vous appréciez davantage la vie parce qu'elle vous fait comprendre que rien n'est acquis pour toujours et que chaque instant est un miracle.

(Source inconnue)



LEÇONS DE KHALIL GIBRAN

POUR TRANSFORMER VOTRE VIE

- 1 **Remerciez les épreuves de la vie**
« De la souffrance émergent les âmes les plus fortes ; nous portons tous des cicatrices. »
- 2 **La bonté est une force**
« La tendresse et la bonté ne sont pas des signes de faiblesse et de désespoir, mais les manifestations de la force et de la résolution. »
- 3 **Il n'y a pas de vérité absolue**
« Ne dis pas « J'ai trouvé la vérité », mais plutôt « J'ai trouvé une vérité ».
« Je suis ignorant de la vérité absolue. Face à mon ignorance, je suis humble. Et c'est dans mon humilité que résident mon honneur et ma récompense. »
- 4 **Sur l'humiliation**
« Pour rabaisser, vous devez être petit. »
- 5 **Ne jamais blesser autrui**
« Si une personne vous blesse, vous pouvez oublier la blessure ; mais si vous lui nuisez, vous vous en souviendrez toujours. »
- 6 **Sur l'amour et l'amitié**
« Vous pouvez oublier ceux avec qui vous avez ri, mais vous n'oublierez jamais ceux avec qui vous avez pleuré. »
« Les cœurs unis dans la douleur et la tristesse ne seront pas séparés par la joie et le bonheur. Les relations qui se sont tissées dans la tristesse sont plus fortes que les liens de la joie et du plaisir. L'amour lavé par les larmes restera éternellement pur et fidèle. »
- 7 **Ode aux choses simples**
« Et que dans la douceur de l'amitié, il y ait des rires et un partage des plaisirs.
Car c'est dans la rosée des petites choses que le cœur trouve son matin et se rafraîchit. »
- 8 **L'amour c'est la vie, et la vie c'est l'amour**
Quand vous aimez, vous ne devriez pas dire « Dieu est dans mon cœur » mais plutôt « Je suis dans le cœur de Dieu »
« La vie sans amour est comme un arbre sans fleurs ou sans fruits. »
- 9 **Mettez du cœur à l'ouvrage**
« Le travail, c'est l'amour rendu visible. Et si vous ne pouvez pas travailler avec amour et que vous le faites avec dégoût, mieux vaut quitter votre travail, vous asseoir à la porte d'un temple et recevoir l'aumône de ceux qui travaillent dans la joie. Car si vous faites cuire du pain avec indifférence, vous faites cuire un pain amer qui ne nourrit qu'à moitié la faim d'un homme. Et si vous écrasez les raisins à contrecœur, votre rancune distille un poison dans le vin. »
« Ils me prennent pour un fou parce que je ne vendrai pas mes jours pour de l'or ;
je les considère fous parce qu'ils pensent que mes jours ont un prix. »
- 10 **Rêves et aspirations**
« Pour comprendre le cœur et l'esprit d'une personne, ne regarde pas ce qu'il a déjà accompli, mais ce à quoi il aspire. »
« Croyez en vos rêves, en eux se trouve la porte pour l'éternité. »

QUELQUES APOPHTEGMES (PRÉCEPTE, PHRASE, MOT MIS EN ÉVIDENCE)

- Les moulins, c'était à vent?
- Quand on voit beaucoup de glands à la télé, faut-il changer de chênes?
- Si le ski alpin... qui a le beurre et la confiture?
- Je m'acier ou je métal? Que fer?
- Un prêtre qui déménage a-t-il le droit d'utiliser un diable?
- Est-ce que personne ne trouve étrange qu'aujourd'hui des ordinateurs demandent à des humains de prouver qu'ils ne sont pas des robots?
- Est-ce qu'à force de rater son bus on peut devenir ceinture noire de car raté?
- Est-ce qu'un psychopathe peut être embauché comme psychologue chez un Lustucru?
- Si Gibraltar est un détroit, qui sont les deux autres?
- Lorsqu'un homme vient d'être embauché aux pompes funèbres, doit-il d'abord faire une période décès?
- Je n'ai jamais compris pourquoi le 31 mai est la journée sans tabac alors que le lendemain est le premier joint.



Site : Esprit spiritualité et métaphysique

EN AGRÉMENTANT LA VIE DES AUTRES

En agrémentant la vie des autres, c'est aussi la nôtre que l'on embellit en retour.

Il faut d'abord convaincre les autres que l'on est intelligent avant d'exiger d'eux qu'ils s'intéressent à nous.

C'est l'ennui bien plus que le travail qui est responsable de la plupart de nos fatigues.

On risque moins de blesser les autres quand on prend le temps d'arrondir les angles de nos paroles.

Le vantard crie ses qualités et se fait détester mais le sage, lui, se laisse tout naturellement découvrir à travers les bonnes et sages actions qu'il pose, et finit toujours par se faire apprécier par les êtres intelligents et bons qui ont une sage perception des êtres et des gestes.

L'estime que l'on est en droit d'attendre des autres est toujours proportionnelle à celle que l'on se porte à soi-même.

Se faire aimer est le secret de la vie, car, en somme, on a toujours envie de faire plaisir à quelqu'un qu'on aime.

L'art de faire rire les gens est toujours associé à l'art de les rendre heureux.

Quand la haine parle, le cœur se tait.

Les événements heureux de la vie sont autant de berceaux qui endorment nos douleurs.

En amour, comme en d'autres choses, il y a les diplômés et les éternels étudiants.

Vue comme faisant partie de notre cheminement, la mort s'adoucit.

Soumis par Nicole English

UN PEU DE POÉSIE....

POUR TOI QUI SOUFFRE...

Si j'étais peintre...

Je dessinerais une mer verte ou bleue
Sur la berge des coquillages qui
Portés à ton oreille
Te déclinaient de doux poèmes
Et des vagues qui en se retirant
Entraînaient avec elles
Dans les profondeurs de l'abîme
Petites et grandes misères.

Il y aurait un rocher au bout de la pointe
Où tu pourrais t'asseoir et regarder l'horizon
Le soleil picoterait les vagues d'étoiles
Et la beauté envahirait ton cœur
Il y aurait aussi une cabane
Et des marches pouvant t'y amener
La porte serait ouverte
Pour que, lasse, tu puisses t'y reposer.

Si j'étais musicienne

Je te ferais entendre le murmure de la rivière
La poésie du vent qui souffle doucement
Le bruissement des feuilles sous la brise
Et je voudrais que tu fermes les yeux
Et qu'en dièse ou bémol, majeure ou mineure
La musique te transporte dans un ailleurs
Où la solitude n'existe pas
Où la beauté tapisse les chemins

Si j'étais écrivaine

Je voudrais que par mes mots
Tu apprennes à danser et à chanter
Je voudrais te raconter des histoires
Qui te feraient pleurer, mais pas de tristesse
Qui te feraient rire aussi
Ou qui, simplement, te feraient passer un bon moment
Parce que les mots ont le fabuleux pouvoir
De réunir les pensées tout autant que les gens
Et par-dessus tout en ces jours fébriles
De transmettre l'amitié tout autant que
L'Amour

Suzanne Paré, Mars 2021

POUR MA FILLE

Je n'ai pas pu te donner la lune
Mais je t'ai donné mon cœur

Je n'ai pas pu te décrocher les étoiles
Mais je t'ai donné ma tendresse

Je n'ai pas pu te donner de diamant
Mais mes larmes ont brillé pour toi

Je n'ai pas pu te donner de fortune
Mais je t'ai donné la vie

Je t'ai aidé à faire tes premiers pas
Et c'est toi qui m'aideras à faire mes derniers

La richesse c'est d'être là l'une pour l'autre

**Maman
(Christiane Doré)**



AVARICE

Il était une fois un homme très avare. Il avait travaillé toute sa vie et économisé tout son argent. Il aimait l'argent plus que tout et juste avant de mourir il dit à sa femme :



Lorsque je mourrai, je veux que tu mettes tout mon argent dans mon cercueil. Ce sera pour ma vie après la mort.

Bien à contrecœur, sa femme fit le serment de remettre tout l'argent dans le cercueil avec lui.

Peu de temps après, il mourut.

Elle prit alors une boîte qu'elle déposa dans le cercueil avec son époux. Les préposés firent alors descendre le cercueil dans la fosse. Un ami lui dit alors :



Écoute bien, j'espère que tu as été assez intelligente pour ne pas mettre tout l'argent dans le cercueil avec lui?

Au cimetière, il était étendu dans son cercueil, entouré de quelques amis, membres de sa famille et de son épouse tout de noir vêtue. Comme la cérémonie se terminait et juste avant que le cercueil ne soit refermé et porté en terre, l'épouse dit :



Attendez une minute !



Bien sûr que si. Je suis une bonne chrétienne et je ne peux revenir sur la parole faite à un mourant de mettre son argent dans le cercueil avec lui.

Je lui ai fait un chèque!

LA QUÊTE

C'est un curé, un pasteur et un rabbin qui expliquent leur manière de répartir l'argent de la quête :

- Moi, dit le curé, pour déterminer la part de l'argent qui revient à Dieu et celle qui me revient, je trace une ligne sur le sol et je jette les pièces en l'air; celles qui retombent en avant de la ligne sont pour moi, celles qui retombent de l'autre côté sont pour le Seigneur.

- Moi, dit le pasteur, je trace un cercle, les pièces qui tombent à l'intérieur du cercle sont pour moi, celles qui tombent à l'extérieur sont pour le Seigneur.

- Moi, dit le rabbin, je lance les pièces en l'air. Si Dieu il en veut il les prend et je ne garde que celles qui retombent.



À VOS CRAYONS!



HORAIRE DES ACTIVITÉS

JOURS	HEURES	SALLES LIEUX	ACTIVITÉS
LUNDI			
	9h30 à 12h00	Accueil 50+	Cours anglais – Débutant (AH)
	9h00	118C	Dessin pour débutants
	10h00 à 11h00	Extérieur	Marche
	10h00 à 11h00	118 G	Viactive
	12h00	L'Ardoise	Billard (Sept à juin)
	12h30 à 16h00	Accueil 50 +	Accueil/Renouvellement/Achat de billets
	13h00 à 16h00	Pavillon du Grand Coteau	Cours informatique - Info à l'accueil (AHP)
	18h00 à 21h00	Pavillon du Grand Coteau	Cours informatique - Info à l'accueil (AHP)
MARDI			
	9h00	Extérieur	Vélo de route (PEA)
	10h00	Extérieur	Randonnée pédestre (PA)
	9h30 à 11h00	Aréna	Hockey
	12h30 à 16h00	Accueil 50 +	Accueil/Renouvellement/Achat de billets
	13h00	118C	Bingo (AHP)
	13h00	Accueil 50+	Cartes
	17h30 à 20h00	Accueil 50+	Accueil/Renouvellement/Achat de billets
	18h00	118 D C G	Cours de danse en ligne/débutants (PEAH)
	19h00	118C-D-G	Cours de danse en ligne/intermédiaires (PEAH)
	20h00	118C-D-G	Cours de danse en ligne/Avancé-Prérequis (PAH)
MERCREDI			
	9h00	Extérieur	Raquette et ski de fond (H)
	9h00	Extérieur	Vélo débutant/ intermédiaire (PEA)
	À déterminer	Accueil 50 +	Cours Anglais – Intermédiaire (A H)
	10h00 à 11h00	118 G	Viactive
	11h à 12h00	Pavillon	Techniques au sol
	12h00 Inscription	118C	Cartes – Le 500 (AHP)
	12h30 à 16h	Salle 112	Accueil/Renouvellement/Achat de billets
	12h30 à 16h30	Église BTM	Pickleball (AHP)
	13h00	Accueil 50+	Café rencontre (AHP)
	19h00	Pavillon	Groupe de chant (AHP)
	19h00	Extérieur	Pétanque (E)

HORAIRE DES ACTIVITÉS

JOURS	HEURES	SALLES LIEUX	ACTIVITÉS
JEUDI			
	9h30 à 11h00	Aréna	Hockey
	9h30	118 G	Qi-Gong (Tai-Chi) (AHP)
	10h00	Extérieur	Marche
	12h30 à 16h00	Accueil 50 +	Accueil/Renouvellement/Achat de billets
	12h15 à 16h00	118C	Whist militaire (AHP)
	13h00 à 16h00	Accueil 50 +	Scrabble
	13h00 à 16h00	Accueil 50 +	Crib
	18h00 à 20h00	Accueil 50+	Accueil/Renouvellement/Achat de billets
	19h00	118C-D-G	Soirée de danse (AHP)
VENDREDI			
	9h00 à 12h00	118C	Atelier de peinture libre/ (AHP)
	9h00 à 12h00	118 C	Dessin au crayon (AHP) / Intermédiaire
	10h00 à 11h00	118G	Viactive
	12h30 à 16h00	Accueil 50 +	Accueil/Renouvellement/Achat de billets
	13h00 à 16h00	118C	Jeux sociaux (AHP)
	13h00	Accueil 50+	OKO (AHP)
	13h00	Salon Quilles Lachenaie	Quilles (AHP)
	18h30 à 21h30	École La Seigneurie	Pickleball (AHP)
	18h30 à 21h30	École aux quatre vents	Pickelball (AHP)
SAMEDI			
	10h00	Extérieur	Marche
DIMANCHE			
	10h00 à 12h00	École La Seigneurie	Pickleball (AH)

Légende : (A) Automne; (H) Hiver; (P) Printemps; Soupers : 16 février; 23 mars; 13 avril; 18 mai; 15 juin;

Journal

la **R**evue

METTEZ ^{DU} **COEUR**
DANS VOS ACTIONS! ^{MC}

Une initiative de sensibilisation sociale
et économique de votre journal



Bonjour,

Il y a déjà presque 20 ans, je quittais la Roumanie pour venir m'établir au Québec. En tant que pharmacienne, j'avais qu'un seul désir celui de pouvoir pratiquer ma profession malgré le changement de continent.



En 2007, j'ai obtenu la licence qui me permettait de pratiquer au Québec, ce qui m'a donné la possibilité de devenir la propriétaire du Pharmaprix de la Place Rosemère au printemps 2008. En janvier dernier, j'ai pris la relève de Pharmaprix Mascouche en remplacement de ma grande amie Julie Doucet. En partageant les mêmes valeurs de respect, de professionnalisme, d'implication et d'intégrité, je veux continuer de bien prendre soins de vous!

J'ai laissé mes parents en Roumanie, mais je les retrouve ici dans chacun d'entre vous. Vous faites à présent partie de ma famille, et j'ai très hâte de vous connaître!

***Ma mission est de vous apporter du soutien, du confort et de la joie afin de vous garder en santé pour profiter pleinement de la vie!
Je vous attends chez PHARMAPRIX!***

Maria Corcodel -propriétaire





GIANT

MASCOUCHE

Daniel Roberge - Propriétaire / Sylvestre Champagne - Gérant

270 Montée Masson, Mascouche, J7K3B5

Tél. : (450) 966-6275

contact@centreduveelo.com

giantmascouche.com

PERFORMANCE - SANTÉ - FAMILLE



Sur présentation de votre
carte de membre

— OBTENEZ —

20% DE RABAIS

SUR NOS MONTURES OPHTALMIQUES
ET SOLAIRES À PRIX RÉGULIER.

780 MONTÉE MASSON
MASCOUCHE | T. 450.474.2463

1210 BOULEVARD DES SEIGNEURS
TERREBONNE | T. 450.492.2212

DOYLE

· OPTOMÉTRISTES ·
& OPTICIENS

* Valide pour le détenteur de la carte de membre seulement et sur présentation de celle-ci aux boutiques de Mascouche et Terrebonne seulement. Rabais applicable sur les montures à prix régulier seulement. Ne peut être jumelé à aucune autre offre ou promotion. D'autres conditions pourraient s'appliquer. Détails en boutique.
Luc Doyle, optométriste.

**Nous avons besoin de nos
entreprises partenaires**

**Et elles ont besoin
de nous.**

Encourageons – les !



Appelez-nous dès aujourd'hui pour prendre rendez-vous et découvrir comment les appareils auditifs modernes peuvent améliorer votre vie.

**Consultation et dépistage auditif sans
frais jusqu'au 31 décembre 2020**

Sur présentation de
votre carte valide de la
FADOQ, obtenez 25% de
rabais sur les piles et
accessoires à prix
régulier.*

* Offre valide jusqu'au
31 mars 2021

Les aides auditives d'aujourd'hui offrent des
fonctionnalités de pointe pour un rendement et un
confort optimal. En plus d'être rechargeables, elles
offrent la connectivité Bluetooth^{MD} et la possibilité
de modifier les paramètres depuis votre téléphone.

Une évaluation par un audioprothésiste est requise afin de déterminer
quels appareils auditifs conviennent à vos besoins.



**CLINIQUE
ENTENDRE**
VALÉRIE SPINO AUDIOPROTÉSISTE

www.cliniqueentendre.com

TERREBONNE
Centre professionnel Angora
4715, rue d'Angora Bureau 203
Terrebonne, QC J6X 2Z6
450 949-4100

LACHUTE
Centre professionnel Lachute
551, rue Berry Bureau 208
Lachute, QC J8H 1S4
450 694-4100

TRUCS ET ASTUCES

Source : meilleurstrucs.com

NETTOYER LES JOINTS DE CÉRAMIQUE

VOUS AUREZ BESOIN DE :

- 1 part de bicarbonate de soude
- 3 parts d'eau de javel

VOICI COMMENT PROCÉDER :

1. Mélanger les deux ingrédients ensemble jusqu'à ce que ça forme une pâte.
2. Utilisez une brosse à dents et appliquez la pâte sur le joint de céramique.
3. Laissez agir pendant 15 à 30 minutes.
4. Si ça ne part pas à certains endroits, bien frotter avec la brosse à dent.
5. Rincer avec un linge humide.



TRUC POUR ENLEVER LES ÉTIQUETTES FACILEMENT

VOUS AUREZ BESOIN DE :

- Des pots en vitres avec des étiquettes récalcitrantes
- De l'huile bon marché (Tournesol, végétal, canola)

VOICI COMMENT PROCÉDER :

1. Bien imbiber l'étiquette avec de l'huile.
2. Attendre quelques heures.
3. Retirer l'étiquette facilement.



LA BEAUTÉ

La beauté, ce n'est pas les cheveux longs, les jambes fines, la peau matte ou les dents blanches. Croyez-moi.

La beauté, c'est le visage qui pleurait et qui maintenant sourit, la cicatrice sur ton genou depuis que t'es tombé étant enfant, les cernes produits par l'amour lorsqu'elle ne te laisse pas dormir, le visage que tu fais quand l'alarme sonne à 7 heures du matin, le maquillage coulé quand tu sors de la douche, le rire que tu fais quand on raconte une blague mais que t'es seule à pouvoir comprendre, la beauté, c'est ton regard quand tu le vois, lui.

La beauté est ce que l'on ressent à l'intérieur et ce qui se reflète donc à l'extérieur.

La beauté, c'est les marques que la vie laisse sur nous, tous les coups et les caresses, les souvenirs.

La beauté, c'est se laisser vivre.

Soumis par Christiane Doré





MAGNUS POIRIER

D'une vie à l'autre
depuis 1923



De gauche à droite: Nathalie, Katherine, Mélanie, Jacques, président et chef de la direction, Benoît, Isabelle, Émilie, membres de la 3^{ème}, 4^{ème} et 5^{ème} génération de la famille Magnus Poirier

« La famille Poirier,
résidents mascouchois
depuis 1980, vous offre un
service personnalisé
adapté à vos besoins. »



Claude Poirier
Président du conseil
Membre du
Cercle d'or de Mascouche



SALONS ET SERVICES FUNÉRAIRES

1 888 727-2847 | www.magnuspoirier.com



Votre futur complexe
440, LAVAL

Bientôt

PEUT-ÊTRE QUE L'AMOUR .. UNE CHANSON DE JOHN DENVER ET PLACINDO DOMINGO

(PEUT-ÊTRE QU'EN CES TEMPS DIFFICILES, C'EST L'AMOUR QUI NOUS MONTRERA LA VOIE .)

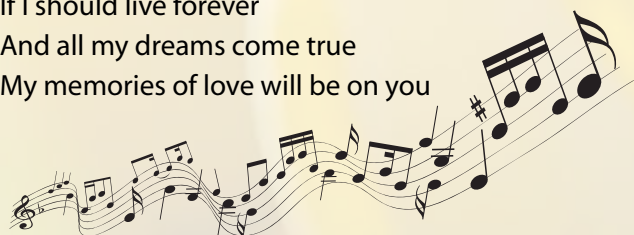
PERHAPS LOVE – JOHN DENVER

Perhaps love is like a resting place
A shelter from the storm
It exists to give you comfort
It is there to keep you warm
And in those times of trouble
When you are most alone
The memory of love will bring you home

Perhaps love is like a window
Perhaps an open door
It invites you to come closer
It wants to show you more
And even if you lose yourself
And don't know what to do
The memory of love will see you through

Oh, love to some is like a cloud
To some as strong as steel
For some a way of living
For some a way to feel
And some say love is holding on
And some say letting go
And some say love is everything
And some say they don't know

Perhaps love is like the ocean
Full of conflict, full of pain
Like a fire when it's cold outside
Or thunder when it rains
If I should live forever
And all my dreams come true
My memories of love will be on you



Peut-être que l'Amour est comme un lieu de quiétude
Un abri dans la tempête
Il existe pour te réconforter
Il est là pour te garder au chaud
Et dans ces temps de misère
Quand tu te sens si seul
Le souvenir de l'Amour peut te ramener chez toi

Peut-être l'Amour est-il une fenêtre
Peut-être une porte ouverte
Il t'invite à te rapprocher
Il veut t'en montrer davantage
Et même si tu te sens perdu et ne sais plus quoi faire
Le souvenir de l'Amour te montera la voie

Oh! Pour certains l'Amour ressemble à un nuage
Pour d'autres, il est aussi fort que l'acier
Pour certains, une façon de vivre
Pour d'autres, une façon de ressentir
Certains disent que l'Amour tient le coup
D'autres, qu'il abandonne
Certains disent que l'Amour est tout ce qui compte
D'autres, qu'ils ne savent pas.

Peut-être l'Amour est-il comme l'océan
Empli de conflits, empli de souffrance
Comme un feu alors qu'il fait froid dehors
Le tonnerre quand il pleut
Si je devais être immortel
Et si tous mes rêves devenaient réalité
C'est en pensant à toi que
je me souviendrais de l'Amour.

(Traduction libre - soumis par Suzanne Paré)

TRUCS ET ASTUCES

Couper des oignons sans pleurer

Pour éviter de pleurer en coupant des oignons, placez celui-ci dans le congélateur pendant environ 15 minutes avant de le couper.

Comment peler des œufs à la coque très facilement

Lorsque vous faites cuire des œufs à la coque, assurez-vous d'ajouter un quartier de citron OU une demi-cuillère à thé de bicarbonate de soude et la coquille se défera beaucoup plus facilement!

Les gouttes de yogourt congelé

Ces gouttes sont super faciles à faire et les enfants ADORENT. Il suffit de les congeler pendant 1 heure ou deux et vous avez des collations très saines pour les petits amis. Prendre un sac à glacer pour gâteaux, y insérer du yogourt et créer des gouttes de yogourt sur une plaque. Congeler. Ensuite récupérer dans un sac et voilà une belle friandise.

Faire la cuisine sans œufs

Vous êtes en train de préparer une pâtisserie et vous réalisez qu'il ne vous reste plus d'œufs? Remplacez l'œuf par une demi banane.

Faire la tasse de café parfaite...

Pour faire la tasse de café parfaite, ajoutez une pincée de sel et une pincée de cannelle avec vos grains. Le sel enlèvera l'amertume du grain, tandis que la cannelle y donnera un goût exceptionnel

Couper l'ail facilement

Faites chauffer votre gousse d'ail pendant 15 secondes dans le micro-ondes et vous serez capable de l'émincer beaucoup plus facilement.

Choisir le meilleur piment/ ou plutôt la meilleure piment!

Lorsque vous achetez un poivron (ou un piment pour les anciens), tournez-le de côté et comptez les bosses. S'il y en a trois, c'est un piment mâle et son goût sera plus prononcé. Toutefois, si vous choisissez un piment femelle, celui-ci sera plus sucré!

On pourrait dire que c'est préférable de manger des piments femelles en crudité et des mâles dans une casserole.

Couper de la pâtisserie sans utiliser un couteau!

Vous pouvez utiliser de la soie dentaire pour couper les pâtisseries ou les wraps en morceaux sans utiliser de couteau.

Meilleurs que des frites...

Vous croyez que les frites sont la meilleure chose au monde? Essayez ceci, une pomme de terre (bien lavée), badigeonner d'huile d'olive, couper en lanière, avec du beurre entre chaque tranche. Dans le four à 425 °F (220 °C) pour 40 minutes. Super facile et rapide.

Source :

10 trucs ingénieux pour devenir un roi de la cuisine
Soumis par Suzanne Paré



Gratuit pour les membres du Cercle d'Or – FADOQ Mascouche

Horaire du patinage libre * - Pour tous
lundi au vendredi
lorsque permis par Santé Québec

Réservé aux personnes âgées de 35 ans et +
lundi au vendredi
lorsque permis par Santé Québec

Les horaires sont sujets à des changements sans préavis.
Nous vous conseillons d'appeler à l'aréna
avant de vous y présenter: 450 474-0303

Coût
Des plages horaires de patinage libre sont offertes
aux citoyens de Mascouche à coût modique
du mois d'août à la mi-avril.

1\$ par personne (13 ans et moins)
2\$ par personne (14 ans et plus)

Rejoignez-nous sur



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



Fleuriste Panier De Fleurs

Boutique Cadeaux

2948, Chemin Ste-Marie
Mascouche (Québec)
J7K 1N7

10 % Membres
De la FADOQ

OUVERT 7 JOURS

Courriel: lepanierdefleurs@hotmail.co
www.fleuristepanierdefleurs.com

450 474-2092 / 91



Sylvie Dagenais

ALBI LE GÉANT .COM

1-855-783-2524

**EST FIER DE FAIRE PARTIE DE
LA GRANDE FAMILLE DE LA FADOQ**

**ALBI
MAZDA
.COM**

**ALBI
KIA
.COM**

**ALBI
HYUNDAI
.COM**

**ALBI
NISSAN
.COM**

**ALBI
OCCASION
.COM**

Voyez toutes nos adresses au www.albilegeant.com

ON VOUS ATTEND!

À MÉDITER....

**J'ai demandé à un de mes amis qui a franchi 70 ans et se dirige vers 80 ans
quel genre de changements il ressent en lui-même?
Il m'a envoyé les lignes très intéressantes suivantes, que j'aimerais partager avec vous ...**

1. Après avoir aimé mes parents, mes frères et sœurs, ma conjointe, mes enfants, mes amis, maintenant j'ai commencé à m'aimer
2. Je viens de réaliser que je ne suis pas «Atlas». Le monde ne repose pas sur mes épaules.
3. J'ai maintenant arrêté de négocier avec les vendeurs de fruits et légumes. Quelques centimes de plus ne brûleront pas un trou dans ma poche, mais cela pourrait aider le pauvre garçon à économiser pour les frais de scolarité de sa fille.
4. Je paie un gros pourboire à ma serveuse. L'argent supplémentaire pourrait la faire sourire. Elle peine beaucoup plus à vivre que moi.
5. J'ai arrêté de dire aux personnes âgées qu'elles avaient déjà raconté cette histoire à plusieurs reprises. L'histoire les fait marcher sur le chemin de la mémoire et revivre le passé.
6. J'ai appris à ne pas corriger les gens même quand je sais qu'ils ont tort. Il ne m'appartient pas de rendre tout le monde parfait. La paix est plus précieuse que la perfection.
7. Je fais des compliments librement et généreusement. Les compliments améliorent l'humeur non seulement pour le destinataire, mais aussi pour moi. Et un petit conseil pour le destinataire d'un compliment, ne jamais, JAMAIS le refuser, il suffit de dire "Merci".
8. J'ai appris à ne pas me soucier d'un pli ou d'une tache sur ma chemise. La personnalité parle plus fort que les apparences.
9. Je m'éloigne des gens qui ne me valorisent pas. Ils ne connaissent peut-être pas ma valeur, mais moi oui.
10. Je reste cool quand quelqu'un joue sale pour me distancer dans la course des rats. Je ne suis pas un rat et je ne suis pas non plus dans aucune course.
11. J'apprends à ne pas être gêné par mes émotions. Ce sont mes émotions qui me rendent humaine.
12. J'ai appris qu'il vaut mieux abandonner l'ego que de rompre une relation. Mon ego me gardera à l'écart, alors qu'avec les relations, je ne serai jamais seul.
13. J'ai appris à vivre chaque jour comme si c'était le dernier. Après tout, ce pourrait être le dernier.
14. Je fais ce qui me rend heureux. Je suis responsable de mon bonheur et je le dois à moi-même. Le bonheur est un choix. Vous pouvez être heureux à tout moment, choisissez simplement de l'être!

**Pourquoi devons-nous attendre d'avoir 70 ou 80 ans,
pourquoi ne pouvons-nous pas pratiquer cela à n'importe quel stade et âge ...**

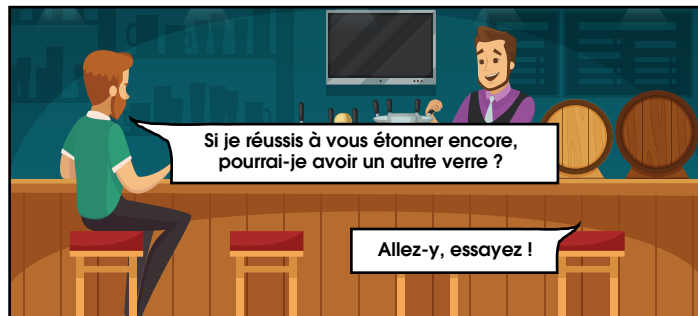
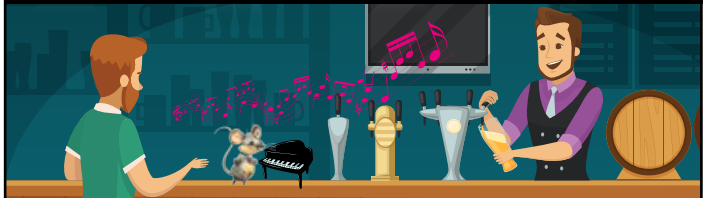
Source : My soul by Kim chi
Soumis par Nicole English

LA SOURIS QUI JOUE DU PIANO

Un bar, le soir. Entre un homme qui a mauvaise mine.
Il s'accoude au bar. Le serveur s'amène. Le gars, l'air découragé, lui dit :



L'homme sort un tout petit piano d'une de ses poches de veston, puis une petite souris. La petite souris s'installe au petit piano et joue tout Rhapsody in blue en mi bémol ! Tout le monde est surpris et applaudit. Le serveur lui sert à boire. L'homme triste boit.



De son manteau, notre homme sort un petit chien qu'il installe près du piano et demande à la souris de jouer « O Danny Boy ». La souris joue. Le chien se met à chanter. Il dresse la tête l'oeil humide. Un vent d'Irlande passe. Certains pleurent. Tout le monde est ému. Le bar croule sous les applaudissements. Le serveur apporte un verre, double rasade !



Source : www.blagues-et-dessins.com

CALCUL TRÈS CURIEUX

En 2020, tous les peuples du monde étaient dans la même tranche d'âge! Tous égaux!

Cette année 2020 est spéciale, cela n'arrive qu'une fois tous les 1 000 ans*

Calculez et vous verrez, la réponse est 2020 :
Votre âge + votre année de naissance, pour chaque individu, le total est 2020

Par exemple,
$$\frac{1965 + 55 \text{ ans}}{2020}$$

Très étrange, même les maîtres chinois et étrangers ne peuvent pas expliquer.*
C'est une attente de mille ans !

Soumis par Nicole English

CLIMATISATION DESBIENS

LICENCE R.B.Q. 8296-4289-54



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 : 1 866 477-1140
Fax : 450 477-1149

450 477-1140
www.climatisationdesbiens.com



COVID-19

Vous désirez protéger votre personnel, vos clients et fournisseurs?

Nous avons toutes les solutions d'affichage pour vos besoins!

Différents services vous sont offerts :

Étiquette de plancher, coroplast, sintra, affiche, panneau sandwich, bannière et bien plus ...



Services d'infographie disponible, Couleurs et dimensions au choix

Pour plus d'informations :
450-474-6106
Pberube@imprimeriecr.com
Suivez-nous sur facebook

CRL
Imprimerie CRL Ltée
Ça va bien aller!

Votre magasin vos économies!

**TIGRE
GÉANT**



10% de RABAIS*

pour les membre de la FADOQ et ce tous les jours!
sur les articles qui rendent votre *vie agréable...*

**Tous les vêtements, chaussures, décorations pour la maison,
appareils électroniques, jouets et articles de saison.**

*Avant taxes. Non valide sur les achats d'aliments, d'articles de nettoyage,
de produits de santé et beauté, de nourriture pour animaux, de billets de loterie,
de produits de tabac, de cartes-cadeaux, de cartes prépayées, de timbres,
de services Western Union et financiers.
Pour les personnes de 60 ans et +

**Profitez du...
Jour!**

des Aînés



416, Montée Masson, Mascouche, Québec J7K 2L5 | 450 966-0964 | www.tigregeant.com

Villeneuve
orthopédique
c'est le pied!...depuis 1962

450 964-0880

- Vaste choix de bas de compression
- Grande variété d'orthèses plantaires



BÉNÉFICIEZ DES RABAIS DE NOS ENTREPRISES PARTENAIRES

Boston Pizza	15 %
Climatisation Desbiens	Rabais de 10.00 \$ l'heure au tarif horaire
Clinique Entendre	25 %
Doyle optométristes & opticiens	20 %
Fleuriste Le Panier de Fleurs	10 %
Jaguard Tech	15 %
JC Perrault (sur PDSF)	15 %
Matelas Bonheur	10 %
Tigre Géant	10 %
Un Monde à Vie	10 %



MATELASBONHEUR.CA
1.877.BONHEUR



PROGRAMME PRIVILÈGE

10%

DE RABAIS POUR LES MEMBRES

1313 MONTÉE MASSON
450.471.5400

* NE PEUT ÊTRE JUMELÉ À AUCUNE AUTRE OFFRE, RABAIS OU PROMOTION

Démission de Mme Sylvie Chartré, Secrétaire administrative



Mme Chartré est entrée en fonction le 9 novembre 2020 et elle a quitté son poste le 12 janvier 2021.

Durant cette courte période, Mme Chartré a contribué à apporter des changements administratifs importants.

Tous les membres du conseil d'administration vous remercient du fond du cœur et espèrent vous revoir très bientôt dans vos nouvelles fonctions de bénévole.

Le conseil d'administration

Retour d'une secrétaire administrative aguerrie

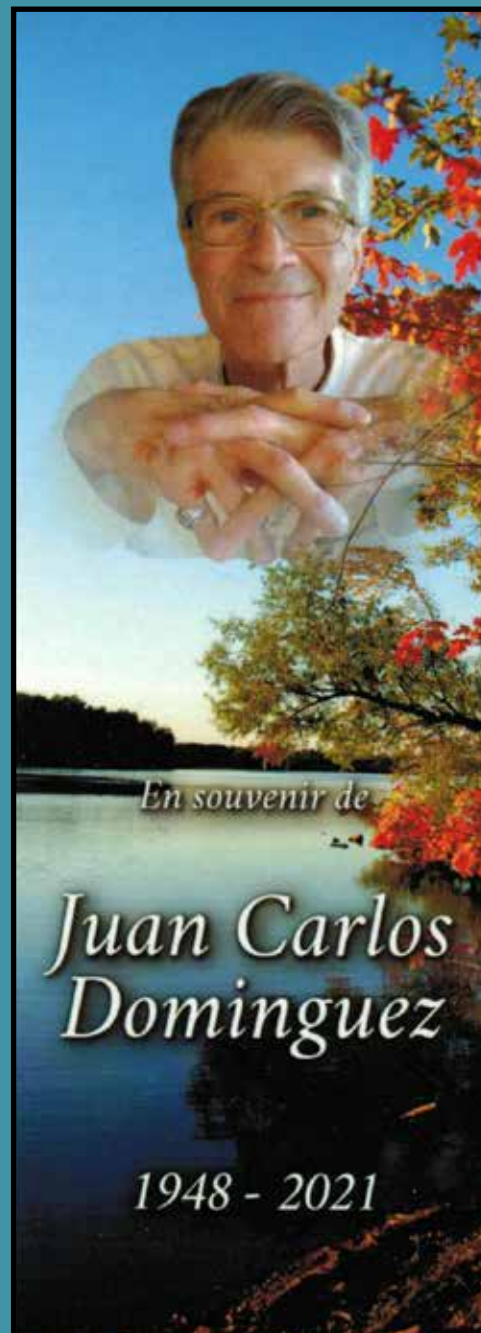


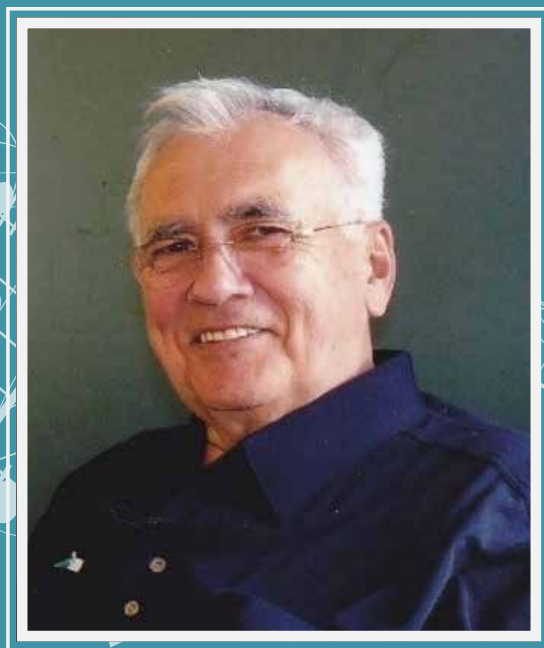
Mme Janine Aubin qui a occupé le poste de secrétaire administrative en 2017 – 2018, à notre très grande surprise et une joie fort évidente, est revenue prendre les rênes de cet important poste administratif.

Merci beaucoup pour votre action bénévole et votre dévouement.

Le conseil d'administration

Nécrologie





MA VISION DE RICHARD MERCIER

Derrière ce grand personnage se cache un homme au grand cœur, un combattant qui défendra ce qui lui tient à cœur sans jamais rendre les armes.

Sous son langage coloré, on découvre un être sensible qui livre plusieurs batailles ; les siennes et celles des autres. C'est cela qui le passionne et qui lui permet d'avancer sur le chemin de la vie.

Il a un sens de l'humour bien développé et aime rire de bon cœur mais parfois son regard est empreint de tristesse et celui-ci s'illumine lorsqu'il entend de la musique. Je dois dire que je l'ai entendu à plusieurs reprises fredonner une petite mélodie.

Bref, un homme charmeur et charmant mais attention car il est encore capable de sortir ses griffes, par contre je ne sais pas s'il sait encore comment s'en servir !

Pour utiliser une phrase de son cru, quand je vous vois, vous ensoleillez ma journée.

Christiane Doré
Bénévole



LES CREDITS

RESPONSABLE DU JOURNAL : RICHARD MERCIER

ADJOINTE : SUZANNE PARÉ

RESPONSABLE DES ENTREPRISES PARTENAIRES : RAYMONDE LANDRY

PHOTOGRAPHE : GEORGES PERREAULT

TEXTES : JEAN-CLAUDE SAULNIER
NICOLE ENGLISH

INFOGRAPHIE : CAROLANE BLANCHETTE
IMPRIMERIE CRL LTÉE

IMPRESSION : PIERRE BÉRUBÉ
IMPRIMERIE CRL LTÉE

Le conseil d'administration

RICHARD MERCIER,	PRÉSIDENT
PIERRE BÉRUBÉ,	1^{ER} VICE-PRÉSIDENT
ISABELLE FOURNIER,	2^E VICE-PRÉSIDENTE
YVON ROY,	TRÉSORIER
JANINE AUBIN	SECRÉTAIRE
LOUISE GRAVEL,	ADMINISTRATRICE
LOUISE BOIVIN,	ADMINISTRATRICE
DANIELLE MONDOU,	ADMINISTRATRICE
ARMANDE CHAYER,	ADMINISTRATRICE

PAVILLON DU GRAND COTEAU
2510 BOUL. MASCOUCHE, SALLE ACCUEIL 50+
DU LUNDI AU VENDREDI, DE 12H30 À 16H00
(FERMÉ TEMPORAIREMENT)

POUR INFO : MME ISABELLE FOURNIER : 438 406-2379
OU MME RAYMONDE LANDRY : 514 409-4077

ADRESSE POSTALE ET COURRIEL :
CERCLEDORMASCOUCHE@OUTLOOK.COM

POSTE
CLUB FADOQ CERCLE D'OR DE MASCOUCHE
CP 76041, COMPTOIR DE MASCOUCHE, MASCOUCHE (QC) J7K 3N9

SITE WEB :
WWW.CERCLEDOR.COM

**Accueil et
information**



Imprimerie CRL Ltée

Être à l'affût

DES
TENDANCES

Simple ou complexe, peu importe l'envergure de votre projet
Imprimerie CRL Ltée est derrière vous pour vous aider à réaliser votre projet !

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 muraux
Calendriers de table
Agendas
Catalogues
Tablettes
Signets mortuaires
Cartes de Noël
Revues
Chèques
Articles promotionnels
Bannières vinyles
Affiches coroplasts

Affiches PVC
Affiches styrene
Bannières déroulantes
Back lit
Électrostatique
Affiches en tissus
Affiches true view
Lamination
Reliure spirale
Reliure Allemande
Découpe en forme
Conception Infographie
Serveur FTP
Et plusieurs autres

✓ Consultation | Évaluation

✓ Impression | Livraison

✓ Service d'infographie

✓ Utilisation de produits écoresponsables

450 474-6106

pberube@imprimeriecrl.com

1282, avenue de la Gare, Local 5
Mascouche, Québec J7K 2Z2

www.Imprimeriecrl.com

Joignez-vous à notre facebook



Boston Pizza^{MD}

VISITEZ-NOUS

BOSTON PIZZA MASCOUCHE

150, MONTÉE MASSON

RÉSERVATION

450 474-6363



Bienvenue aux membres de la Fadoq

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

(Sauf sur menu promotionnel).



Obtenez
15%
DE RABAIS
au prix de détail suggéré
sur les bases de lits ajustables



SUR PRÉSENTATION DE VOTRE CARTE DE MEMBRE DE LA FADOQ.



JC Perreault

MONTRÉAL • ST-ROCH DE L'ACHIGAN • LAVAL • ST-HUBERT • JOLIETTE

www.jcperreault.com