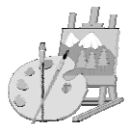


# Le voisin'âge

Le journal du Club santé du Centre Pierre-Charbonneau



décembre 2014—janvier 2015

année 15, numéro 9

## Activité spéciale du mois

**Mercredi le 10 décembre**

**Party de Noël 2014**

Musique, animation, danse, prix de présence

Tirage de Noël 2014

Billets en vente à l'accueil

## Sommaire

Les jeux	2
Vive le patate	3
Le gendarme La patience	4
C'est mathématique	5
Nature	6
Solutions des jeux	7
Santé ... vous bien	8
Voyage de Noël	9
Le ronfleur	10
Anniversaire décembre	11
Anniversaires janvier	12

## Également ce mois-ci

**Mercredi le 3 décembre**

Bowling au Centre Domaine à 16 h

**Pré inscription pour la session d'hiver 2010  
dès maintenant**

**Il n'y aura pas d'activités du Club santé  
du 15 décembre 2014 au 5 janvier 2015**

Pour « Opération Nez rouge » Montréal, c'est le 514-256-2510



Pour connaître le numéro de votre région,  
l'adresse Internet est la suivante :  
[www.operationnezrouge.com/fr/racom\\_regions.asp](http://www.operationnezrouge.com/fr/racom_regions.asp)

## Les jeux

### Jeu 1

### Mots avec Bel

À l'aide des lettres fournies, trouvez cinq mots correspondant aux indices, pas nécessairement dans l'ordre : piquant, fonction introduite par le mathématicien Abel, furet, mesure sonore et pour boire

Les lettres avant : A A B C D E G I O R

Les lettres après: E E E E E I N T T T

B E L \_ \_ \_ \_

\_ B \_ \_ \_ \_

\_ \_ B E L \_ \_

\_ \_ \_ B E L \_

\_ \_ \_ \_ B E L

### Jeu 3

### Êtes-vous gastronomes ?

Qu'est-ce qu'une gribiche ?

1. Une soupe
2. Une sauce
3. Une pâtisserie

Quels ingrédients retrouve-t-on dans l'Appellation «à l'espagnole» ?

1. Tomates, poivrons et câpres
2. Tomates, poivrons et oignons
3. Cornichons, tomates et crevettes

Qu'est-ce que de l'isomalt ?

1. Un sucrant
2. Un acidifiant
3. Un sel

Sous quel autre nom connaît-on l'aiglefin ?

1. La morue
2. La sole
3. Le haddock

sources : 365 énigmes et devinettes et Récréomath

### Deuxième sens

### Jeu 2

Plusieurs mots possèdent un deuxième sens. Pouvez-vous associer les suivants ?

- |              |                |
|--------------|----------------|
| A. Cachet    | 1. Case        |
| B. Caisse    | 2. Composition |
| C. Canon     | 3. Échantillon |
| D. Caractère | 4. Groupement  |
| E. Carotte   | 5. Pièce       |
| F. Carré     | 6. Rétribution |
| G. Cellule   | 7. Symbole     |
| H. Cercle    | 8. Tambour     |

### Consonnes et voyelles

### Jeu 4

Ajouter trois fois la même consonne à chacun des tirages afin de former:

Trois mots de neuf lettres

S U B S \_ I \_ U \_

\_ O N \_ O \_ T E R

E \_ T O \_ \_ O I R

Ajouter trois fois la même voyelle à chacun des tirages afin de former:

Trois mots de neuf lettres

B \_ N \_ F I Q U \_

C \_ V \_ L \_ S E R

C \_ M E R \_ M \_ N

## Vive la patate

La frite,

L'origine de la frite serait belge. Les habitants de Namur avaient pris l'habitude de pêcher des poissons dans la Meuse. Or, en 1680 la rivière gèle et ils durent remplacer le produit de la pêche par des pommes de terre découpées en forme de poisson qu'ils firent frire.

Un féculent accommodant on prétend que ligne et pomme de terre ne font pas bon ménage. Or, il faut savoir que l'index glycomique de ce féculent varie en fonction de sa préparation. Ainsi il est de 66 pour les pommes vapeurs ou cuites à l'eau avec leur peau, de 70 bouillies sans la peau et passe à 90 pour une purée et à 95 pour des pommes au four ou des frites.

Antoine

Jadis une période de vacances était intercalée entre la période des classes et Noël. Cela afin de permettre aux familles de récolter les pommes de terre qui arrivent à maturité à l'automne. Les vacances de la Toussaint étaient alors dénommées «vacances des pommes de terre».

Différentes chairs :

Les pommes de terre sont classées en trois catégories. Celle à chair ferme dont la tenue de cuisson est bonne qui sont utilisées à la vapeur, à l'eau, en gratin, rissolées ou sautées. Celle à chair fondante qui s'imprègne des ingrédients avec lesquels elles sont cuisinées servant à concocter, purées, soupes et potages.

Rustica

## Un très bon test pour votre sens de l'observation (1ère partie)

Observez attentivement cette photo



Maintenant, allez voir la prochaine image à la page suivante.

# Le voisin'âge

Observez attentivement cette photo.



Maintenant, aller voir l'image à la page suivante.

## Le Gendarme

Une femme entra dans un bar à Terre-Neuve et vit un gendarme avec ses pieds sur une table. Il avait les plus grandes bottes qu'elle n'avait jamais vues. Elle lui a demandé si c'est vrai ce qu'ils disent des hommes avec grands pieds.

Le Gendarme sourit et dit :

-C'est sûr, ma petite dame. Pourquoi ne pas venir à la caserne et permettez-moi de vous le prouver ?

La femme voulut savoir pour elle-même, et elle passa la nuit avec lui. Le lendemain matin, elle lui a remis un billet de 100 \$. Rougissant, le gendarme dit :

-Eh bien, merci, Madame. Je suis réellement flatté, puisque personne ne m'a jamais payé pour mes services avant.

Elle lui dit:

-Ne soyez pas flatté ; prenez l'argent et achetez-vous des bottes de la bonne grandeur.

## Liberté ?

Ce matin j'étais assis sur un banc à côté d'un clochard, il me dit :

- La semaine passée, je possédais encore tout ! Un cuisinier faisait mes repas, ma chambre était nettoyée, mes vêtements étaient lavés, pressés, j'avais un toit au-dessus de ma tête, la TV et l'internet.

Je lui demande :

-Que s'est-il passé ? Drogue? Femme? Jeux?

- Non, non... Je suis sorti de prison.

# Le voisin'âge

décembre 2014—janvier 2015

Page 5

Observez également cette photo.



Maintenant que vous avez pris le temps d'observer les images à votre aise, vous noterez que, dans la première, la femme possède un doigt de trop à la main.

Dans la seconde image laisse apparaître un bras "fantôme sur l'épaule de l'homme.

Sur la troisième image, l'homme ne possède qu'une seule oreille.

La campagne publicitaire a atteint son but qui était de démontrer qu'un débris de nourriture dans les dents attire plus l'attention que des défauts physique.

Aviez-vous trouvé ?

## En janvier

Mercredi le 13 janvier

Bowling au centre Domaine à 16h.

## C'est mathématique

Une étude récente a démontré qu'un golfeur qui joue 3 fois pas semaine d'avril à octobre marche environ 400 milles par année.

Une autre étude a découvert qu'un golfeur assidu boit, en moyenne, 10 gallons de bière chaque année.

On peut donc conclure, sans risque de se tromper, qu'un golfeur assidu fait 40 milles au gallon.

**Joyeux Noël et Bonne & heureuse année à tous !**



*L'équipe du journal,  
les membres du conseil d'administration de même que  
tous les employés du Centre Pierre-Charbonneau  
vous offrent leurs meilleurs vœux  
à l'occasion de la période des fêtes.  
Soyez prudents dans vos déplacements  
car nous voulons vous revoir en janvier.*

## Nature

Antoine

Face au froid les espèces animales modifient leurs comportements ou leur métabolisme. Fuir, dormir ou encore résister... un petit tour des stratégies mises en œuvre.

Depuis le 21 juin, chaque journée qui passe voit la durée du jour rabotée de quelques minutes. Ce calendrier n'est pas une réalité que pour l'homme, il l'est aussi pour la nature.

Car tous les êtres vivants ont une horloge interne réglée sur la durée d'éclairement. C'est elle qui pousse les migrateurs à partir ou qui rappelle aux hibernants qu'il leur faut accumuler des réserves de graisse et préparer leur abri. Chez les mammifères de nos régions comme l'original ou le chevreuil le pelage s'épaissit dès l'automne. Pour le lièvre variable sa livrée brune évoluera pour devenir blanche suivant un cycle bio-hormonal bien coordonné avec le raccourcissement du jour solaire qui va de pair avec l'arrivée de la neige. Si la neige tarde à tomber, celui-ci sera beaucoup plus vulnérable mais normalement neige et mue coïncident.

Les animaux les moins adaptés aux conditions hivernales migrent vers le sud. Leur nourriture n'est plus disponible en quantité suffisante. C'est le cas des oiseaux insectivores tel que les hirondelles en léthargie.

Autre stratégie mise en œuvre, l'hibernation qui consiste à dormir... pour s'éviter de dépenser plus d'énergie que n'en dispose l'organisme. Il ne s'agit pas d'un sommeil

véritable mais d'un état léthargique particulier. L'animal qui hiberne ralentit son rythme cardiaque et abaisse sa température. Ainsi la marmotte, la température corporelle est 38°C tombe progressivement en dessous de 10°C, les battements de cœur passent de 180 à 30 pulsations par minute. Elle ne respire que 2 ou 3 fois par minute. On la croirait morte. Comment fait-elle pour hiberner et jeûner la moitié de l'année ? Elle y parvient grâce à ses réserves de graisse, qui représentent la moitié de son poids et qui auront complètement fondu à son réveil, à partir de la mi-avril.

Nombre d'animaux à sang chaud deviennent de gros dormeurs sans à proprement parler hiberner, car leur température interne reste élevée. Ours, écureuil, - les humains aussi! - appartienne aussi à cette catégorie. Si le temps est mauvais, ils restent au chaud.

Dès que le climat le permet, l'écureuil part à la recherche de ses réserves de graines, l'ours se réveille quitte à se rendormir.

Si l'hibernation fait figure d'exception chez les mammifères, elle est la règle pour les animaux à sang froid, vertébrés et invertébrés, amphibiens, reptile, mollusques et insectes hibernent et peuvent parfois se laisser congeler. Leur cœur ne bat plus et leur sang ne circule plus. Ils n'ont pas d'autres choix car, en dessous d'une certaine température, les couleuvres par exemple ne peuvent plus digérer leur nourriture.

« Rustica »

## Pensées

Dépenser du temps avec tes enfants est plus important que de dépenser de l'argent pour tes enfants.

Deux choses à te rappeler dans la vie :

«Prends soin de tes pensées quand tu es seul.»

«Prends soin de tes paroles quand tu es avec les autres.»

# Le voisin'âge

décembre 2014—janvier 2015

Page 7

**Le journal  
du Club santé  
du Centre Pierre-Charbonneau**

3000, rue Viau  
Montréal, Québec  
H1V 3J3

Téléphone : 514-872-6644  
Télécopieur : 514-872-7671

Internet : [www.cpierre-charbonneau.com](http://www.cpierre-charbonneau.com)  
Courrier : [clubsante@cpierre-charbonneau.com](mailto:clubsante@cpierre-charbonneau.com)

**...Découvrez plus qu'un centre,  
un milieu de vie...**

## L'équipe du journal

Rédactrice en chef : **Marjolaine Léveillé**

Collaborateurs : **Marcelle Cloutier, Nicole Gauthier,  
Antoine Van Temsche, Jeannine Audet**

Conception graphique et illustrations : **Imagination PM**

## Solution des jeux

### Jeu 1 Mots avec Bel

Belette  
Abélien  
Gobelet  
Barbelé  
Décibel

### Deuxième sens Jeu 2

A-6  
B-8  
C-2  
D-7  
E-3  
F-5  
h-4

### Jeu 3 Êtes-vous gastronome ?

Une sauce  
Tomates, poivrons, oignons  
Un sucrant  
Le haddock

### Jeu 4 Consonnes et voyelles

Substitut concocter entonnoir  
Bénéfique civiliser caméraman

## Vie de couple

Quelle est la différence entre un mari et un petit ami ? 45 minutes.

C'est un mec qui est à l'hôpital, sa femme est en train d'accoucher. Comme il la voit souffrir pendant les contractions il lui tient la main et lui dit en pleurnichant:

- Oh ma chérie, tu as tant mal et tout ceci est de ma

faute...

La femme répond avec un petit sourire.

- Mais non, tu n'y es pour rien... absolument pour rien!

Le soir, dans la chambre, un homme, nu devant la glace, contemple son sexe, et dit fièrement à sa femme :

- J'en aurais trois centimètres de plus, je serais le roi ! Et elle lui répond:

- T'en aurais trois de moins, tu serais la reine.

## Santé ... vous bien Source : santé.canoe.ca

Durant les fêtes de fin d'année, beaucoup d'entre nous trouvent que c'est une gageure d'observer les bonnes habitudes d'un mode de vie sain. Voici comment traverser cette période tout en restant en bonne forme. Suivez ces petits conseils qui vous permettront de célébrer les fêtes de fin d'année sans nuire à votre santé.

La bousculade qui caractérise les vacances d'hiver peut représenter une gageure pour les bonnes habitudes alimentaires. Beaucoup de choses sont susceptibles de dissiper nos meilleures intentions. Toutes sortes d'activités sociales, de gâteries appétissantes, d'achats de dernière minute, de déplacements hors de la ville... ces activités supplémentaires pourraient bouleverser vos habitudes alimentaires et nuire à un régime santé. Cette année, essayez de mettre en œuvre les petits conseils ci-après pour passer un joyeux temps des fêtes en santé.

**Courez les magasins d'alimentation.** Remplissez vos placards d'aliments nutritifs que vous aimez. Durant cette période mouvementée, il arrive couramment que certaines personnes se sentent fatiguées. Il est donc très important de veiller à ce que votre régime alimentaire continue à vous fournir des éléments nutritifs et sains. Gardez des fruits et des légumes frais à votre disposition, et faites de généreuses provisions de collations bénéfiques, comme des noix, des mélanges de fruits secs ou d'autres fruits secs.

**Ne sautez pas de repas.** Surtout pas le petit déjeuner ! Un petit déjeuner sain et nourrissant pourrait se composer de fruits, de grains entiers et de protéines. Un bon bol de gruau aux petits fruits et aux amandes vous permettra de résister aux effets d'une journée d'activité frénétique. Si vous sautez des repas réguliers, vous aurez encore plus faim en dehors des repas, et vous aurez de plus grandes chances de succomber à la tentation de la malbouffe – hors-d'œuvre d'une fête donnée après le travail ou solution de fortune que représentent les pizzas ou des frites mangées sur le pouce.

**La santé est dans le sac.** Ne manquez pas de vous ravitailler en carburant au moyen d'un déjeuner nourrissant quotidien que vous apporterez de chez vous. Réservez quelques minutes chaque soir à la préparation du bon repas de midi du lendemain. Un repas complet et nutritif pourrait tout simplement consister d'une soupe de légumes et haricots, d'un petit pain à la farine complète et d'un pot de yogourt. C'est un repas tout simple, mais qui satisfait aux recommandations sur les apports quotidiens des quatre groupes alimentaires. En vous organisant à l'avance, vous éviterez les bousculades matinales de dernière minute qui pourraient vous inciter à remplacer des aliments santé par des collations moins appropriées.

**Mangez sans hâte.** Les gâteries du temps des fêtes sont souvent délicieuses, mais peu nutritives. Durant les événements sociaux, essayez de ralentir le rythme de la dégustation des gourmandises un peu trop tentantes. Recherchez des aliments sains, comme des assiettes de fruits et de légumes frais. Donnez-vous la permission de prendre quelques mets particulièrement « dangereux » mais en modération. Optez pour une petite portion, prenez votre temps et savourez vraiment chaque bouchée des gâteries les plus onctueuses et les plus sucrées. Plus vous mangerez lentement, plus vous vous sentirez rassasié et satisfait.

Le suivi de votre consommation d'alcool devient difficile quand il y a des célébrations aux quatre coins de la ville.

Parmi les résolutions couramment prises au Nouvel an, boire moins d'alcool est la décision qui se place en tête de liste. Les réceptions organisées à l'occasion des fêtes de fin d'année permettent de rencontrer des gens, de goûter à de délicieuses gâteries et bien souvent de boire un peu plus d'alcool que beaucoup d'entre nous en ont coutume. Avec toutes les activités sociales où les toasts sont portés au Nouvel an, certains d'entre nous ne se rendent pas compte de la quantité d'alcool qu'ils boivent. Affrontez cette période des fêtes avec une sensibilisation accrue à la consommation problématique de l'alcool et devancez la ruée sur la liste des résolutions du mois de janvier.

Quand vous êtes à une réception, espacez les boissons que vous consommez. Attendez qu'une heure se soit écoulée avant de siroter une autre boisson et ne manquez pas de manger quelque chose afin de ne pas boire l'estomac vide. La nourriture dans votre estomac ralentira les effets de l'ivresse alcoolique. Alternez les boissons alcoolisées et non alcoolisées. Et, méfiez-vous du punch, il pourrait vous mettre au tapis plus rapidement que vous ne le croyez !

Les femmes sont généralement plus petites que les hommes et leur métabolisme est légèrement plus lent. Ces facteurs expliquent que les femmes atteignent un taux d'alcool sanguin plus élevé que les hommes même en consommant un nombre de boissons équivalent. Limitez votre consommation de boissons en conséquence ! Le Centre de toxicomanie et de santé mentale à Toronto nous avise qu'une boisson normale consiste d'une bouteille de bière de 341 mL (12 oz) à 5 % d'alcool, d'un verre de vin de 142 mL (5 oz) à 12 % d'alcool ou d'un verre de spiritueux de 43 mL (1½ oz) à 40 % d'alcool.

Faites toujours preuve de bon sens et limitez le nombre de raisons de lever votre verre et de le vider. Votre corps vous en sera reconnaissant... et, vous pourriez être en mesure de rayer une résolution de votre liste.



## Le voyage de Noël

C'est l'histoire d'un vieux couple, marié depuis 40 ans. Ils habitent à Matane, en Gaspésie. L'homme appelle son fils qui vit à Gatineau.

- Je suis désolé de te gâcher ta journée, mais je dois te dire que ta mère et moi, on a décidé de divorcer. C'est assez comme ça. On ne peut pas aller plus loin.

- Mais papa! Papa, qu'est-ce qui se passe?

- Nous ne pouvons plus rester ensemble, Terminé. On ne peut plus se sentir. J'ai les nerfs en boule, et ta mère aussi. Alors appelle ta sœur, à Toronto, et annonce lui la nouvelle!

Et le vieil homme raccroche.

Le fils appelle sa sœur qui explose au téléphone.

-Ce n'est pas possible qu'ils divorcent comme ça, je vais m'occuper de ça !

Elle appelle son père immédiatement, en hurlant dans le téléphone :

-Tu ne vas pas divorcer comme ça. Attends. J'arrive. Je vais appeler mon frère et nous serons chez toi dès demain matin! Jusque là, ne fais rien, ne bouge pas, tu ne fais RIEN! Et elle raccroche.

Le père raccroche, et se tourne en souriant vers sa femme.

-Ils seront là demain pour Noël et ce sont eux qui payent leur voyage.

## Pas facile les familles recomposées

Il va y avoir du pain sur la planche pour et les notaires et leurs généalogistes en charge de régler les successions !

Voici un exemple de ce qui les attend :

Je suis un homme de 27 ans et je me suis marié à une divorcée de 46 ans, mère d'une fille de 25 ans. Comme cette dernière aime les hommes mûrs, elle s'est éprise de mon père qu'elle a épousé !

Dès lors, mon père est devenu mon gendre, puisqu'il a épousé ma belle-fille. Mais, dans le même temps, ma belle-fille est devenue ma belle-mère, puisqu'elle est désormais la femme de mon père.

Là, le notaire commencera déjà à transpirer. Or, ma femme et moi avons donné naissance à un fils. Cet enfant est naturellement devenu le frère de la femme de mon père ; c'est à dire le beau-frère de mon père. Et, dans le même temps, il est devenu mon oncle, puisqu'il est le frère de ma belle-mère. Mon fils est donc mon oncle !

Là, le notaire se fait apporter un Doliprane par son clerc mais il n'est pas au bout de ses surprises !

En effet, mon père et sa femme ont donné le jour à un garçon qui, de fait, est devenu mon frère puisqu'il est le fils de mon père mais aussi mon petit-fils puisqu'il est le fils de la fille de ma femme. Je me retrouve ainsi le frère de mon petit-fils ! Et notre grand-mère commune n'est autre que ma femme... du coup, je me retrouve mon propre grand-père !

Là, le notaire fait un malaise !

Le pauvre ; imaginez ce que cela va être pour lui, après le Mariage Pour Tous, lorsqu'un père sera la mère ou une mère sera le père !

## Blague de Noël

Savez-vous pourquoi le Père Noël rit tout le temps? Parce que ce n'est pas lui qui paye les cadeaux.

Pourquoi le Père Noël porte-t-il des bretelles noires? Pour tenir son pantalon!

# Le voisin'âge

## Le ronfleur

Dans une petite ville, un représentant de commerce avait décidé de faire étape pour la nuit. Malheureusement pour lui, il n'y avait qu'un seul hôtel et toutes les chambres étaient réservées. Le représentant insiste auprès de l'aubergiste.

-Vous devez me trouver une place pour dormir, même un lit n'importe où car je suis exténué.

L'aubergiste répond :

-Oui, j'ai une chambre avec deux lits qui n'est occupée que par une personne et je suis sûr que cette personne sera ravie de partager la chambre ainsi que le prix de la chambre avec vous. Mais pour tout vous dire, cet homme est un ronfleur de la pire espèce ; à tel point, que ses voisins des autres chambres viennent se plaindre à tous les matins.

-Pas de problème, je prends la chambre, je suis trop crevé.

L'aubergiste fait donc faire connaissance aux deux locataires de la chambre. Le lendemain matin, le représentant descend prendre le petit-déjeuner et, contrairement à ce que pensait l'aubergiste, il a l'œil vif et semble en pleine forme et bien reposé. L'aubergiste lui demande alors :

-Vous avez réussi à dormir ?

-Oui, sans problème.

-Les ronflements ne vous ont pas gêné ?

-Pas du tout, il n'a pas ronflé de la nuit.

-Comment cela ?

-Eh bien, l'homme était déjà au lit quand je suis entré dans la chambre. Alors je me suis rapproché de son lit et j'ai déposé un baiser sur ses fesses en disant « Bonne nuit ma beauté ! »

-Et alors,

-Ben, il a passé le reste de la nuit assis sur son lit à me surveiller.

## La patience

Un policier patrouille de nuit et aperçoit une voiture stationnée, éclairée par la lumière intérieure. Il s'approche de l'auto et voit un couple tranquillement installé. Un jeune homme, assis au volant du véhicule, feuillette un magazine d'informatique tandis qu'une jeune femme, assise sur la banquette arrière, tricote. Curieux devant cette drôle de situation, le fonctionnaire s'approche et cogne à la vitre. Le jeune homme baisse sa vitre

– Que faites-vous là ? demande le policier intrigué.

– Eh bien... Je lis un magazine !

Et pointant du doigt la jeune femme, le policier demande :

– Et elle, que fait-elle ?

Le jeune homme hausse les épaules :

– Je crois qu'elle tricote un chandail.

Le policier est totalement confus. Un jeune couple seul dans une auto la nuit et il ne se passe rien d'immoral !

Le policier demande :

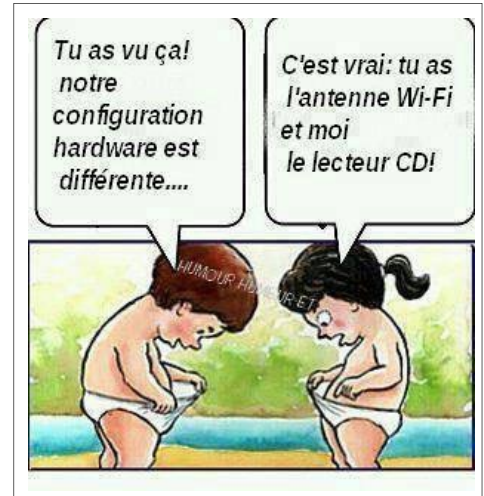
– Quel âge as-tu, jeune homme ?

– J'ai 22 ans, m'sieur...

– Et elle, quel âge a-t-elle ?

Le jeune homme regarde sa montre et dit :

– Elle aura 18 ans dans 20 minutes !





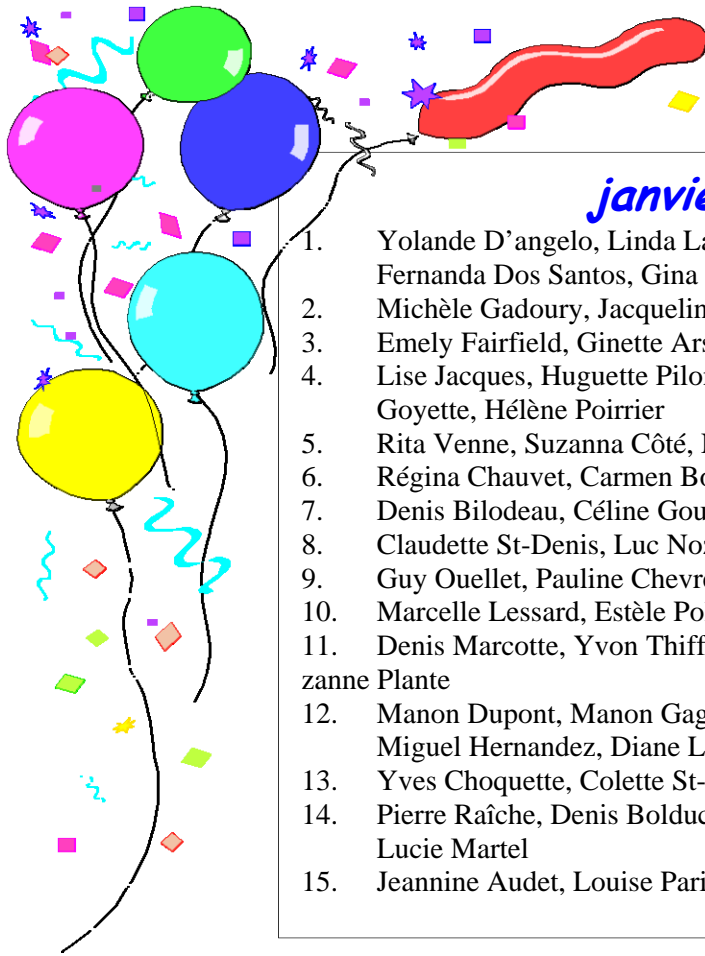
## Les anniversaires

décembre 2014

1. Raymonde Michaud, Hélène Roy, Marcel Gendron, André Briand, Hélène Duncan
2. Mireille Lacasse, Monique Dugas
3. Marielle Bouvier, Francine Morin
4. Jean Goulet, Noelline Boulanger, Judy Yankowski
5. Pierre Thériault
6. Michelle Therrien, Laurent Lebus, Brono Leclerc
7. Reine Durocher, Francine Caron, Jacques Sauvé
8. Lise Debonville, Carole Langlois, Claire Paquette
9. Marie-Christine Létourneau
10. Claudia Villa
11. Lise Émond, Jocelyne Lavoie, Réjean Bastien, Danielle Villeneuve
12. Lucille Arseneault, Laurence Jacques, Mimi Granger, Germain Bisson, Hélène Chaput
13. George-Henri Côté, Bernard Houde, Jocelyne Bond, Roch Aubert, Hélène Lemieux
15. Diane Jobin

16. Jean Bélanger, Réal Jodoin
17. Yves Daigneault, Hélène Lauzière, Odette Rioux
18. Suzanne Marcotte, Christiane Boileau
19. Gaétane Beaudoin, Jocelyne Bédard
20. Roger Martel, Bibiane Harvey, Marie Steben
21. France Charlebois, Louise Landriault, Lyne Morneau, Francisco Tomas, Sylvain Le Quoc
22. Richard Demers, Jean-Pierre Hébert, Léo Laroche, Rosemand Joseph, Noël Gilbert, Louise Lanciault
23. Gilles Bissonnet, Andrée Tremblay, Philippe Bertrand, Lucie St-Jean
24. Hélène Davignon, Jocelyn Bédard, Huguette Legrand
25. Louise Lafond
26. Claude Saulnier
27. Linda Léveillé, Gigi Perron, Madeleine Caron, Cécilia Di Niro, Sylvie Guérin
28. Gilles Huneault, Ernesto Veas, Marie-Andrée Léonard, Sylvie Thérout, Sylvie English
29. Louise Comeau, Caroline Charrette, Sheila Findlnay, Marie-Josée Fragé
30. Roger Tremblay, Gertrude Lafond
31. Denise Forest, Bernard Paquette, Francine Cloutier





## Les anniversaires

### janvier 2015

1. Yolande D'angelo, Linda Langlois, Yvonne Laurent, Marie-Andrée Marin, Fernanda Dos Santos, Gina Gauvin, Sylvain Guimond
2. Michèle Gadoury, Jacqueline Gauthier
3. Emely Fairfield, Ginette Arseneault, Jocelyne Lorange
4. Lise Jacques, Huguette Pilon, Johanne Thibault, Hassan Daoude, Micheline Goyette, Hélène Poirier
5. Rita Venne, Suzanna Côté, Nicole Poirier
6. Régina Chauvet, Carmen Bouchard, Éliane Francoeur
7. Denis Bilodeau, Céline Gougeon
8. Claudette St-Denis, Luc Noza
9. Guy Ouellet, Pauline Chevrette, Claire Prud'homme
10. Marcelle Lessard, Estèle Poliquin, Colette Dontigny
11. Denis Marcotte, Yvon Thiffault, Claude Michaud, Nobuko Nadeau, Suzanne Plante
12. Manon Dupont, Manon Gagnon, Nicole Desormeau, Jacqueline Brazeau, Miguel Hernandez, Diane Lessard
13. Yves Choquette, Colette St-Laurent-Bouchard.
14. Pierre Raïche, Denis Bolduc, Monique Pion, Diane Lavoie, Lise Lemay, Lucie Martel
15. Jeannine Audet, Louise Pariseau

16. Denis Rocheleau, Marc Prud'homme, Marielle Dufour, Marcel Pigeon, Denise Labelle, Marie-Andrée Duplaix, Nicole Bonenfant
17. René Rousseau
18. Michelle Jacques, Jocelyne Gariépy, Line Béchar, André Sarrasin
19. Monique Bédard, Francine Barbier
20. Louise Brodeur Auclair, Colette Desaulniers, Louise Savard
21. Gilles Paris, Michèle Audet, Monique Bonkay
22. Richard Léveillé, Chantal Alepin
23. Jean-Claude Paillé, Jean Nadon, Hubert Saulnier
24. Lucie Chabot, Catherine Dionne
25. Jean-Pierre Sigouin, France Lessard, Maryse Cavuot, Josée Prévost
26. Louise Dumont
27. Sylvie Dussault, Francine Couture, Danielle Lefebvre, Francine Beaudoin
28. Lucie Hamel
29. Marcelle Duberger, Gérard Montpas, Sheila Findlay, Angèle Kavanagh, Marie-Josée Fragé
30. Monique Guay, Jacqueline Morel, Myriane Demers, François Valière, Francine Pilote
31. Sonia Laliberté, Gilles Lebel, Sonia Gagnon

