



Association québécoise
des retraité(e)s des secteurs
public et parapublic



LA RUMEUR

MIEUX VIVRE AU QUOTIDIEN

Volume 24, numéro 3

Le bulletin de l'AQRP - Secteur Drummond

Juin 2023

EN MAI



Dans la tiède odeur des fleurs
Le printemps par bouffée,
Brodant l'aile aux mille couleurs
Des libellules et des fées.

Son vol accroche aux réseaux verts
Des broussailles ébouriffées,
Dépouille errante de l'hiver
De longs fils de soie en trophée.

D'un souffle virginal le plus aimé des mois,
Le lilas mousseux de mon jardin
Suspend ses grappes parfumées;
Pour le bonheur de la maisonnée.

Les oiseaux sont joyeux et chantent le soleil.
Tout sourit : au printemps, tout fête le réveil de la nature.
Tout renaît dans les champs sans pareils.
La terre retrouve sa verdure.

Regarde ! L'hirondelle est de retour
Dans les nids, les œufs sont éclos
L'oiseau de proie est déjà juché sur la tour,
Tandis que dans l'enclos les bêtes sont au repos.

Enivrons-nous de brise et d'air parfumés
Assez tôt reviendra l'hiver et sa rigueur
Flétrir nos roses et nos rêves
Profitons de ce que mai nous apporte...

Réjeanne Côté

Prochaine parution : 6 novembre 2023
Date de tombée : 9 octobre 2023

Votre comité AQRP Secteur Drummond

Daniel **Jutras**, 819 477-0170, président, délégué local et régional à la Table de concertation des aînés

Johanne **St-Pierre**, 819 473-2316, 1^{re} vice-présidente, recrutement, activités

Danielle **Jutras**, 819 478-5395, 2^e vice-présidente, activités

Lynda **St-Pierre**, 819 826-1601, trésorière, activités, billetterie

Thérèse **Béliveau**, 819 474-6656, secrétaire, messagerie téléphonique



Administrateurs(trices)

André **Allard**, 819 474-1154, responsable du bulletin *La Rumeur*, président régional, commanditaires

Yvon **Jutras**, 873 625-1030

Jacqueline **Courtois**, 873 625-1030

Ginette **Vanasse**, 819 392-2476, responsable des activités

Hélène **Laforge**, 819 395-4020, activités

Jean-Pierre **Poulin**, 819 730-0062, responsable de la base de données

Julie **Rajotte**, 418 914-5040, site Web

Christiane **Simard**, 819 818-6631

Conseil régional AQRP Centre-du-Québec

André **Allard**, président

Daniel **Jutras**, 1^{er} vice-président

Nicole **Rioux**, 2^e vice-présidente

Lynda **St-Pierre**, trésorière

Doris **G.-Milot**, secrétaire

Administrateurs(trices)

Marielle **Leclerc**,

Denise **Vermette**

Claude **Bolduc**

Johanne **St-Pierre**

Jean-Pierre **Poulin**

Pour la messagerie

Contactez Thérèse **Béliveau** au 819 474-6656

SOMMAIRE

En Mai.....	1
Comité AQRP - Secteur Drummond.....	2
Conseil régional Centre-du-Québec.....	2
Faire plus ample connaissance avec.....	3
Saviez-vous que.....	4
Mot du président du secteur.....	5
Bienvenue à nos nouveaux membres.....	5
Chronique informatique.....	6
Comité de secteur et Conseil régional.....	7
Table de concertation des aînés.....	8
Invisible vent.....	9
Projet pilote Alerte SILVER.....	10
Pétition pour un nouvel hôpital.....	11
Voyage en Andalousie.....	12
S'alléger pour avancer en âge.....	14
Un moment de recueillement.....	16
Recrutement.....	16
Comité des usagers Drummond.....	17
Retour sur nos activités.....	18
Ligue de quilles AQRP Secteur Drummond 19	
Prochaines activités.....	20

Rédaction de La Rumeur

Nicole **Lauzière**, 819 472-4659

Ginette **Durand**, 819 474-1154

Collaborateurs à La Rumeur

Daniel **Lavoie**

Jean-Pierre **Poulin**

Réjeanne **Côté-Charpentier**

Yolande **Plasse**

Monique **Pellerin**

Personnes-ressources

Quilles : Lucille **Landry**

Photos : Daniel **Jutras**

**Prix de l'abonnement : 10 \$/an
pour les non-membres**

Faire plus ample connaissance avec ...

Cette parution de ce bulletin *La Rumeur* a le plaisir de présenter dans cet article M^{me} Julie Rajotte, nouvelle membre de notre association, mais déjà très impliquée.

J'ai le plaisir de vous présenter M^{me} Julie Rajotte, nouvelle membre de notre association depuis décembre 2022. De plus, elle est administratrice du comité AQRP Secteur Drummond depuis le 13 avril 2023.

M^{me} Rajotte est originaire de Drummondville et est issue d'une famille recomposée de 7 enfants, ce qui n'était pas fréquent à l'époque.

Julie a fréquenté le Cégep de Drummondville et a ensuite poursuivi ses études à l'Université du Québec à Trois-Rivières (UQTR). Elle y a obtenu son baccalauréat en administration des affaires.

Elle a été mariée pendant 13 ans et 2 enfants sont nés de son union soit : Catherine 30 ans et Alexandre 32 ans.

Pour sa carrière professionnelle, Julie a participé activement au développement de la paroisse de Saint-Germain-de-Grantham. Entre 1984 et 1988, son premier emploi a été de superviser les travaux visant l'installation d'un système d'aqueduc, la construction d'une usine de filtration, la réfection de la route 122 et finalement le dézouage des zones parallèles à l'autoroute 20 pour en permettre le développement industriel et commercial. Par la suite, elle a quitté le secteur privé pour poursuivre sa carrière au ministère de l'Emploi et de la Solidarité sociale. Elle a été successivement : agente d'aide sociale, chef d'équipe professionnelle et chargée de projets. Elle est particulièrement fière des 2 derniers mandats

qui lui ont été confiés. D'une part, la mise en œuvre d'un nouvel outil (moteur de recherche) de référence des instructions de travail pour les agents, et d'autre part, le projet visant la numérisation des documents et dossiers de la clientèle et la création d'outils innovants pour la transformation des façons de faire du personnel.

Julie a récemment pris sa retraite (novembre 2022) après 35 années de service. Elle a résidé pendant sa période active à Saint-Hyacinthe et à Québec et a également travaillé dans les villes de Sorel et de Beloeil. Elle est revenue à Drummondville pour profiter de cette retraite bien méritée.



Julie Rajotte

Julie aime le théâtre, la lecture de romans d'enquête, surtout de son auteur préféré Paulo Coelho. Elle aime aussi faire du vélo ou tout simplement prendre des marches dans le boisé près de chez elle. Depuis quelques années, elle inscrit à son agenda d'automne, une tournée des vignobles de la vallée du Niagara avec sa sœur pour se sentir comme en Europe et se rapporter quelques bonnes bouteilles de vin.

M^{me} Rajotte, avec ses multiples expériences et expertises, sera un atout indéniable pour notre secteur et pour l'AQRP. Elle fait d'ailleurs partie de l'Association de professionnels et professionnelles retraités du Québec (APRQ) qui fête cette année son 30^e anniversaire.

L'AQRP vous souhaite la bienvenue M^{me} Rajotte et j'invite les membres à faire plus ample connaissance avec vous.

Daniel Lavoie

LES BIENFAITS DE L'EAU POUR
VOTRE SANTÉ!

- Piscines libres
- Aquaforme
- Aquajogging
- Aquadouleur/douleur

piscinesdrummondville.com
819 477-1063



819 478-6464 poste 66285

Comité des
usagers
Drummond



comiteusagers_drummond@ssss.gouv.qc.ca

Saviez-vous que ...



André Allard
Président régional
Centre-du-Québec

CUISINE COLLECTIVE

Le groupe poursuit ses activités avec beaucoup de plaisir au Centre d'action bénévole. En plus de préparer des repas en groupe, les ateliers permettent de passer de beaux moments ensemble, sans compter que les participants rapportent les repas (au prix coûtant) chez eux après l'activité.

Si des places se libèrent cet automne, nous ferons un appel à tous pour les combler. Vous pouvez également aviser M^{me} Diane Boucher de votre intérêt au : 819 472-4509.



MESSAGE IMPORTANT

Lorsque votre association communique avec vous **par courriel ou par messagerie électronique**, il est **très important de confirmer votre présence à l'activité lorsque demandé**, car cela nous permet de réserver une salle plus adéquate. **Par messagerie téléphonique**, vous verrez **appel privé ou confidentiel** sur l'afficheur. Il y a un délai de quelques secondes avant que le message débute et il est important de l'écouter jusqu'à la fin, car si vous devez réserver une place, on vous le demandera quelques secondes après la fin du message. Les appels téléphoniques se font habituellement la fin de semaine avant l'activité ou lors de la prévente.

PME INTER
NOTAIRES

ANNE-MARIE JULIEN
Notaire

Durocher Dauphinois Julien,
notaires inc.

□ DRUMMONDVILLE
2125, boulevard Lemire, bureau 220,
QC J2B 8N8
amjulien@ddjnotaires.com
T 819 474-4488 F 819 477-4040

www.pmeinter.com/drummondville

MARTIN
Champoux
DÉPUTÉ DE DRUMMOND

BLOC
Québécois

230, rue Brock, bureau 475, Terrasses St-Frédéric,
Drummondville (Québec) J2C 1M3
819 477-3611 - Martin.Champoux@parl.gc.ca

Mot du président du Comité AQRP - Secteur Drummond



Daniel Jutras

En tant que nouveau président à la suite de la démission de M. Jean- Pierre Poulin pour des problèmes de santé, je tiens à le remercier pour son apport à l'organisation, sa confiance et son support au sein de l'AQRP Secteur Drummond et du Centre-du-Québec. Il demeure présent avec nous pour les informations sur les aspects informatiques avec ses articles dans le bulletin *La Rumeur* et aussi administrateur au sein de l'AQRP Centre-du-Québec.

Avec le nouveau conseil de secteur, nous allons être d'un dynamisme incroyable, car nous avons une stabilité d'expériences avec notre président régional M. André Allard, qui est aussi membre du comité des finances et de vérification au niveau provincial. Notre secrétaire, M^{me} Thérèse Béliveau, est en poste depuis plusieurs années, la trésorière M^{me} Lynda St-Pierre fait un travail pointu sur les finances. Nous avons une équipe super motivée pour trouver des activités avec M^{mes} Ginette Vanasse, Hélène Laforge, Johanne St-Pierre et Danielle Jutras.

Nous avons aussi une expertise au sein du service aux usagers avec M^{me} Jacqueline Courtois et M. Yvon Jutras. Nous avons également 2 nouvelles recrues avec la nomination au sein du Comité de secteur de M^{mes} Julie Rajotte et Christiane Simard.

Je veux souligner la collaboration incroyable de notre rédactrice depuis plusieurs années au bulletin *La Rumeur*, M^{me} Nicole Lauzière. Afin de supporter M^{me} Lauzière, elle aura une aide précieuse en la personne de M^{me} Ginette Durand. Merci également aux autres collaborateurs de *La Rumeur* soit : M^{mes} Réjeanne Côté-Charpentier, Yolande Plasse, Monique Pellerin, MM. Jean-Pierre Poulin, Daniel Lavoie et j'ajoute le bon travail de la présidente de la ligue de quilles M^{me} Lucille Landry.

Merci aussi à tous nos commanditaires pour le bulletin *La Rumeur*, car sans eux, il n'y aurait pas de parution.

Bienvenue à nos nouveaux membres

Du 16 février au 5 mai 2023



Monique Aubé
Claude Auger
Alice Bonin
Sylvie Champagne
Gaétan Filion

Huguette Racicot
Danielle Simard
France Sylvain
Johanne Sylvain

Sébastien SCHNEEBERGER
DÉPUTÉ DE DRUMMOND-BOIS-FRANCIS

819 475-4343
235, rue Heriot, bur. 470
Drummondville (Québec) J2C 6X5
sebastien.schneeberger.drumsnat.qc.ca

ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC

ASSEMBLÉE NATIONALE
QUÉBEC

André Lamontagne
Député de Johnson
Drummondville: 819 474-7770
Acton Vale: 450 546-3251



INSERTECH

TECHNOS ET ENGAGÉS

L'AQRP et Insertech vous offrent gratuitement un service de dépannage informatique et vous pouvez y accéder dès maintenant.

Exemples de problèmes qu'Insertech peut vous aider à résoudre :

- Vous n'êtes plus en mesure d'imprimer un document ;
- Votre ordinateur est lent ;
- Vous voulez installer un logiciel ;
- Vous croyez que votre ordinateur est infecté par un virus.

No de tél. : 514 596-2842, poste 206

Courriel: aqrpsoutien@insertech.ca

C'est un tout nouveau service que l'AQRP vous offre, gratuitement, rapidité de réponse et contact courtois et chaleureux.

Pourquoi ne pas l'utiliser en cas de pépins informatiques ?

Dans mes nombreuses recherches sur Internet, j'ai trouvé quelques sites forts utilisés, et ce, en français.

Le premier site, est celui de François Charron, bien connu pour ses apparitions à la télévision.

Voir sur le site de : francoischarron.com

Le 2^e site, [Dominic Lessard](#) que vous retrouverez dans l'application *YouTube* : vous n'avez qu'à inscrire son nom dans la loupe de la barre de recherche et vous y retrouverez une multitude de vidéos qui sûrement vous donneront des informations fort utiles.

Je vous invite à souscrire **gratuitement** à son infolettre « Le Filtre ». Tous les vendredis, vous recevrez un courriel sur les dernières recherches informatiques qu'il a faites pour vous sur le *NET*. Vous trouverez le lien dans ses vidéos sur *YouTube*.

Comité AQRP secteur Drummond



1^{ère} rangée : M^{mes} Thérèse Béliveau, Lynda St-Pierre et Johanne St-Pierre.
2^e rangée : M^{mes} Julie Rajotte, Jacqueline Courtois, Hélène Laforge et Danielle Jutras.
3^e rangée : MM. Yvon Jutras, Daniel Jutras et André Allard.
Absentes : M^{mes} Ginette Vanasse et Christiane Simard

Conseil régional AQRP Centre-du-Québec



De gauche à droite : M. Claude Bolduc, M^{mes} Lynda St-Pierre, Doris Milot, M. André Allard, M^{mes} Johanne S-Pierre, Marielle Leclerc, Nicole Rioux, M. Daniel Jutras et M^{me} Denise Vermette.

JAZZ DRUMMONDVILLE
RÉSIDENCE PRIVÉE POUR AÎNÉS

La liberté de choisir
la vie que vous désirez
au jour le jour!

Le Jazz Drummondville, c'est :

- Une équipe attentionnée, disponible en tout temps!
- Des repas savoureux et réconfortants
- Des activités pour tous les goûts
- L'accès à une voiture électrique sans frais

Prenez rendez-vous avec nous dès maintenant pour une visite personnalisée!
819 479-8853 • mtessier@cogir.net • JazzDrummondville.ca
400, rue Rose-Ellis, Drummondville (Centre-du-Québec)

cogir
RÉSIDENCES

Table régionale de concertation des personnes âgées du Centre-du-Québec



Daniel Jutras



Communiqué de presse

CONSEILS DE PRÉVENTION EN LIEN AVEC DE LA VENTE ITINÉRANTE

Trois-Rivières, le 1^{er} avril 2023 - Les policiers de la Sûreté du Québec désirent rappeler quelques conseils de prévention aux résidents qui sont sollicités par des vendeurs itinérants offrant des services ou des produits à domicile.

Les vendeurs qui font du porte-à-porte emploient parfois des tactiques de vente sous pression et peuvent être très insistants auprès des personnes, qui finissent souvent par acheter un produit ou signer un contrat pour un service malgré leur réticence. Quelques conseils :

- Gardez toujours les portes verrouillées, et ce, même si vous êtes dans la maison ou dans la cour.
- Regardez par la fenêtre ou judas pour voir la personne qui sonne à votre porte. Si vous ne pouvez pas la voir, demandez à travers la porte l'identité du visiteur.
- Même s'il semble honnête, il ne faut **JAMAIS** laisser un inconnu entrer dans la maison.
- Demandez à la personne de s'identifier : son nom, la compagnie ou de l'organisme de bienfaisance qu'elle représente et de produire une pièce d'identité avec photo.
- Demandez-lui de voir le permis que la municipalité lui a décerné. Par la suite, vérifiez auprès de votre municipalité si la personne, la compagnie ou l'organisme, a le droit d'effectuer de la vente itinérante ou de la sollicitation. Si le représentant n'a pas de permis ou que la présence de l'individu dans le quartier vous insécurise, contactez les policiers.
- Avant toute chose, demandez-vous si vous en avez vraiment besoin. Nous vous conseillons de magasiner vous-même pour demander des soumissions. Vous aurez ainsi toutes les informations en main et un délai de réflexion avant de signer un contrat.
- Ne donnez jamais de renseignements personnels, ni d'argent, ni de chèque, ni de copies de factures ou d'états financiers.
- Renseignez-vous sur vos droits. Consultez l'Office de la protection du consommateur. Vous pouvez également consulter le Centre antifraude du Canada pour vous informer sur les différentes fraudes courantes et les conseils de prévention à leur sujet.

La Sûreté du Québec vous invite à être vigilant par rapport à ce type de sollicitation et vous rappelle que toute information sur des activités de nature criminelle peut être communiquée en tout temps, de façon confidentielle, à la Centrale de l'information criminelle au 1 800 659-4264.

Service des communications et de la prévention
Région Mauricie-Lanaudière
Sûreté du Québec
819 379-7195 www.sq.gouv.qc.ca



Invisible vent



Monique Pellerin

Élément occulte, le vent me fascine, m'intrigue et m'impose le respect : il possède un tel pouvoir ! Versatile, il oscille entre la douceur et la violence, il semble même s'en délecter... Parfois coquin, parfois polisson, il s'amuse à soulever les jupes, à s'infiltrer sous les chapeaux, à les basculer et à les rouler sur le sol. Il prend aussi un malin plaisir à retourner les coquets parapluies, les rendant complètement inutiles, se faisant ainsi complice de la pluie.

Insolent, il s'arroge le droit de voler une lettre d'adieu des mains tremblantes d'une amoureuse éconduite. Il la projette dans les eaux du lac ; puis, compatissant, il revient, se fait tendresse, reçoit l'écho des sanglots et sèche les larmes de souffrance d'un amour anéanti.

Espiègle, il feint l'attendrissement pour les amoureux. Faisant fi de leur âge, il s'ingénie à les décoiffer savamment, leur donnant des airs de gamins en vacances ! Il caresse leur peau, réveille leurs sens, ravive le désir, puis ... il les quitte, satisfait de son tour d'adresse.

Il devient respectueux quand, à l'aube d'une journée de février, il aperçoit la neige immobile qui orne les branches dégarnies de leurs feuilles. Devant le scintillement des cristaux immaculés, il semble en extase ; il n'ose pas bouger, retient son souffle quelques instants. Sa contemplation terminée, il gonfle ses joues, disperse la neige légère et transforme le paysage en quelques minutes.

Selon ses humeurs, il pique des colères démesurées. Surnoisement, il concocte son plan machiavélique ; puis furieux il se déchaîne. Ignorant cette fois la beauté de la nature, il revêt son habit de tornade, de tempête tropicale et commence sa danse endiablée. Dévastateur, il n'épargne rien ni personne : il ne laisse que mort et désolation. Son pouvoir est terrifiant !

Mais le vent possède aussi un côté artistique : il se fait aquarelliste quand, par journée pluvieuse, il accélère la course des nuages, dénude le soleil, facilitant ainsi son flirt avec la pluie d'où émerge un splendide arc-en-ciel. Par temps glacial, il givre les vitres, y peignant de jolies arabesques. Et que dire quand il devient musicien ? Son chant peut se faire plaintif lorsqu'il s'engouffre aux fissures de fenêtres. Il devient majestueux et symphonique quand il module ses intensités dans les arbres. Et que dire quand il habite un instrument à vent, qui n'a pas vibré au son d'une sensuelle mélodie interprétée au saxophone ?

Malgré ses frasques d'adolescents, confions-lui nos peines, pour qu'il les souffle au loin jusqu'à les perdre... nos rêves et nos espoirs pour qu'il les saupoudre dans l'univers telle une semence qui portera ses fruits...



STRATOS
PIZZERIA
LE ROI DE LA FOUTINE!

**La QUALITÉ
et le SERVICE
sont notre
DISTINCTION!**

Johnny Martin
Détenteur de franchise

4532, boulevard St-Joseph
St-Nicéphore (Québec) J2A 1B5

Téléphone : 819 474-8888
Télécopieur : 819 474-7637

www.stratos-pizzeria.com



SALON DE QUILLES
La Place
Membre FCDQ

- Restaurant
- Salle de réception
(Baptême, mariage, etc)
- Pro Shop
- Fêtes d'enfant

Une partie GRATUITE *Exp. **30 avril 2024**
*Avec l'achat de 2 parties à prix régulier - Ne peut être jumelé

Centre Commercial Charpentier
4565 boul. St-Joseph
Drummondville QC J2A 1B4

Denis Leclerc, Président
Tél.: 819 472-1181 / Fax: 819 472-8164
Courriel: laplace@cgcable.ca
www.quillesdelaplace.com



Projet pilote Alerte SILVER

En bref...

Le projet pilote Alerte SILVER se déroule dans 3 municipalités régionales de comté (MRC) desservies par la Sûreté du Québec. Il consiste, sous réserve de critères stricts, à transmettre une « alerte intrusive » comme l'alerte AMBER, aux citoyens susceptibles d'être concernés lors de la disparition d'une personne atteinte d'un trouble neurocognitif majeur (TNM) ou en présentant les symptômes (60 ans et +).

TNMC

- Maladie caractérisée par une atteinte au cerveau amenant la perte progressive des fonctions cognitives : mémoire, langage, capacités d'organisation et de planification, jugement, etc.
- Lorsqu'il y a un impact sur les capacités de la personne à faire ses tâches au quotidien, le TNM est majeur.

Il existe plusieurs types de troubles neurocognitifs, le plus connu étant la maladie d'Alzheimer.

Symptômes apparentés

- Déambulation et errance.
- Désorientation (temps et espace).
- Incapacité à résoudre des problèmes.
- Incapacité à identifier la faim et la soif ou la solution pour y remédier.
- Atteinte au jugement : adoption de comportements hors normes ne tenant pas compte des risques.
- * Détérioration du langage : difficultés à organiser sa pensée, se faire comprendre ou comprendre les autres.

Atteintes motrices : coordination difficile des mouvements et augmentation des risques de blessures ou de chutes.

Critères de déclenchement

- 1) Disparition : une personne disparue s'entend d'une personne, à la fois :
- 2) Diagnostic de TNM
- 3) Risque imminent pour la vie
- 4) Unité de l'alerte (personne demeure introuvable malgré les efforts déployés)
- 5) Renseignements minimaux.

HÔPITAL STE-CROIX

POUR MIEUX RÉPONDRE AUX BESOINS DE LA POPULATION!



*Signez ici
la pétition pour un
nouvel hôpital régional*



Savard
Membre du
Groupe Médicus

350 St-Jean, bureau 400-A
Drummondville (QC)
J2B 5L4

FRÉDÉRIC FAUCHER
Président

T 819 478-6050
C 819 479-5208
F 819 472-4264

frederic.faucher@medicus.ca

Simon VALLIÈRES
VICE-PRÉSIDENT

T : 819 477-8770, poste 21
simon@imprimeriems.com

IMPRIMERIEMS
ns
Clicopies
IMPRESSION NUMÉRIQUE

1435, boul. Lemire
Drummondville
(Québec) J2C 2B2
imprimeriems.com

GRAPHISME IMPRIMERIE PHOTOCOPIE LETTRAGE

Voyage en Andalousie



Mais qu'est-ce que l'Andalousie ? C'est une des régions de l'Espagne qui compte huit provinces. La *Costa Del Sol* est bien réputée en tant que station balnéaire. Elle comporte plusieurs kilomètres de plage. Le centre se nomme *Malaga*. C'est aussi à cet endroit que se trouve l'aéroport. *Malaga* est l'une des provinces en bordure de la Méditerranée. Bien sûr, cette côte compte plusieurs villes balnéaires telles que *Nerja*, *Torremolinos*, *Benalmadena*, *Fuengirola*, etc. qui comportent toutes un cachet particulier à découvrir. Il faut s'y imprégner et découvrir chacune à son rythme. C'est une région montagneuse, il y a alors beaucoup de marches à grimper, ce qui est bon à savoir avant de s'y aventurer.

J'ai eu la chance de faire un circuit organisé en compagnie de ma sœur, à partir de *Malaga*. Nous étions 18 touristes francophones avec une guide pour la semaine. J'étais très sceptique à l'idée d'un groupe organisé, n'ayant jamais tenté l'expérience. Personnellement, j'aime bien m'organiser moi-même. Mon forfait était de 24 jours en partant du Canada. Le circuit organisé de 7 jours se trouvait au milieu du séjour. Ainsi, j'avais du temps libre avant et après le circuit. J'ai été agréablement surprise et conquise de cette façon de faire. Tout était inclus : hôtels, restaurants, visites guidées, etc.



Grenade

Alors j'ai pu voir *Grenade* et son *Alhambra*, *Cordoue*, *Séville*, *Cadix*, *Malaga*, *Mijas*, *Ronda* et *Gibraltar*. C'était très intense, mais tellement enrichissant. Toutes ces visites étaient incluses dans le circuit en question. *Grenade* : la visite de l'*Alhambra* est un incontournable, bordé par la *Sierra Nevada* à l'arrière. Il y avait encore de la neige au sommet. Le soir, nous avons eu la chance d'assister à une prestation de flamenco exécuté par de vrais gitans.

Cordoue : la mosquée de *Cordoue* m'a vraiment impressionnée par la dimension du bâtiment. Le guide nous a donné tellement d'explications que j'en ai oublié la moitié. C'est un mélange arabe et catholique, ce qui fait sa particularité, avec tant de trésors.

Séville, capitale de l'Andalousie : très belle ville avec sa cathédrale imposante. Il faut visiter la *Place de l'Espagne*. Tellement de choses à voir... Notre trajet a été bref, car nous devons partir.



La Place de l'Espagne, Séville

Cadix : ville côtière et venteuse lors de notre visite. *Mijas* : village blanc. Il y a beaucoup de ces villages blancs en Espagne. Celui-ci est en hauteur avec une vue sur la Méditerranée fabuleuse. *Ronda* : ville située sur une falaise. À cet endroit il y a une arène importante pour les corridas. Nous avons eu droit à une visite guidée avec toutes les explications concernant le fonctionnement des corridas.



Ronda

Gibraltar : comme c'est britannique, on doit présenter son passeport. C'est un tout petit territoire de 5 km sur la pointe sud de l'Espagne, face au Maroc. Comme la visite du circuit a été rapide, on a décidé d'y retourner par nous-mêmes. Ainsi, on a fait la visite des grottes, vu les tunnels datant de la 2^e guerre mondiale avec ses canons, traversé la piste d'atter-



Gibraltar

rissage à pied et utilisé le téléphérique pour atteindre le haut de *Gibraltar* avec les singes en liberté.

J'ai également visité *Nerja* et ses grottes. Fantastiques, extraordinaires, époustouflants sont les qualificatifs qui me viennent à l'esprit. À voir. Cette ville est nommée « balcon de l'Europe » par sa géographie.

Ce que j'ai appris en Espagne *via* notre guide : boire et manger. Cela nous a bien fait rire. En effet, il y a des terrasses et les gens boivent et mangent partout. Ce que l'on a alors mis en œuvre, sans problème. Le poisson est sur tous les menus. Il y a abondance de sardines et elles sont cuites dans un BBQ, style bateau. Excellent.

Ainsi, durant notre circuit, nous avons bénéficié de repas typiques espagnols, ce qui est un avantage. On a alors goûté et mangé des plats que nous n'aurions pas osé commander.

Il y a des cultures d'oliviers à perte de vue en région. Ils fabriquent de l'huile d'olive en très grande quantité.

C'était un voyage culturel et on revient avec plein d'informations dans notre tête et que malheureusement on oublie.



Culture d'oliviers

Nous avons aussi pu profiter de la plage et nous sommes baignés dans la Méditerranée, et avons bu et mangé, telle que la tradition espagnole le veut.

Louise Mercier



LES NAVETTES DU CASINO
Départ à tous les mercredis de Drummondville!

EXPRESSION VOYAGES



**ESCAPADES
D'UN JOUR
ET SPECTACLES**



**ESCAPADES
DE DEUX À
QUATRE JOURS**



**CIRCUITS
DE CINQ
JOURS ET PLUS**



**CIRCUITS
INTER-
NATIONAUX**



**CROISIÈRES
MARITIMES
OU FLUVIALES**



**VOYAGES
D'EXCEPTION**

ExpressionVoyages.com | Réservation : 819 868-1421 | 1 800 667-1469

2694 rue Sherbrooke, Magog | Permis du Québec

S'alléger pour avancer en âge pleinement vivant

Avancer en âge, constitue un privilège partagé par de plus en plus de gens. La vie, quand elle s'allonge en bonne santé, est une faveur pour soi-même et pour les autres. C'est le début d'une longue période de bien-être physique, psychologique et de liberté. Elle implique un changement progressif de cap vers des valeurs plus durables. Il s'agit de faire lentement le passage de l'avoir à l'être. La dimension extérieure prend moins d'importance au bénéfice de la vie intérieure. C'est plus que jamais l'heure de passer du dehors au dedans afin de se tourner vers l'essentiel. Notre manière d'avancer en âge dépend de nous. Nous avons la liberté de choisir une aventure pleine d'intérêts, une croissance et non un déclin. Le sociologue Frédéric Lenoir indique qu'il s'agit d'aimer encore davantage la vie. De l'aimer à travers ses hauts et ses bas, ses moments agréables et ses moments difficiles.

Lors d'une entrevue le 16 janvier 2020 à l'Université de Sherbrooke, une question a été posée au grand cinéaste québécois Fernand Dansereau : « Qu'est-ce qui est important dans la vie ? » **Le jeune nonagénaire** a répondu par une question : « **C'est quoi qui t'allume au fond de toi ?** » En effet, il s'agit d'accueillir ce qui monte intérieurement, de laisser mûrir et de mettre en œuvre, pas à pas, à tâtons, dans la direction ressentie. « Vivre pleinement, c'est faire jaillir du neuf jusqu'à son dernier souffle. » Et quel bonheur d'apporter autour de soi la joie et la chaleur humaine.

Plusieurs moyens facilitent une démarche d'intériorité. La pratique quotidienne de la méditation, selon plusieurs études sérieuses, procure par surcroît plusieurs effets bénéfiques sur la santé. Il existe beaucoup de matériel gratuit sur Internet pour aider à progresser dans l'exercice soutenu de la méditation. De plus en plus d'études scientifiques s'intéressent aux bienfaits de la méditation. Elle aide à réduire les symptômes du stress, améliore les fonctions cognitives, renforce la mémoire, influence le syndrome métabolique et prévient l'apparition de la maladie d'Alzheimer, etc. La pratique quotidienne permet de tirer le meilleur usage de ce temps où on avance en âge. Avec le temps et la pratique, la méditation devient une façon d'être, surtout si on se dégage du superflu. Donner, réduire, s'alléger de tout ce qui est non nécessaire et ne sert plus, etc. Il y a d'autres moyens qui aident à débiter la journée sur le bon pied, dans la joie de vivre et la gratitude. La vidéo sur la gratitude, toute simple (celle avec des sous-titres en français, accessible sur *You Tube*) « *A good day* », avec David Steindl-Rast, un moine bénédictin nonagénaire, est un excellent moyen pour s'ancrer dans la gratitude et l'émerveillement de vivre une autre belle journée. La méditation guidée gratuite proposant la phrase suivante (traduction de l'anglais) : « J'avance sur ma route, le cœur léger et sans souci, sachant que tout est bien » nous entraîne à poursuivre la route par en avant et avec confiance.

L'exercice physique constitue un moyen par excellence pour assurer le bien-être du corps. En plus de contribuer à conserver une bonne forme physique, la pratique d'un sport collectif est une excellente occasion de retrouver la jeunesse spontanée du cœur en s'amusant avec d'autres qui forment un réseau social où la bonne humeur règne malgré les petits bobos. C'est aussi une occasion unique permettant de découvrir de nouvelles amitiés. La conférence, en novembre 2016 du D^r Louis Bherer, neuropsychologue à l'Institut de gériatrie de Montréal, se résume ainsi : « Notre meilleur défi consiste à activer sa vie. Le cerveau n'arrête jamais de se développer et de changer. C'est ce qui fait sa plus grande force. Et surtout choisir des activités physiques et autres qu'on a le goût de faire pour en assurer la régularité et le maintien. Apprendre une autre langue, jouer d'un instrument de musique et ne pas hésiter à y augmenter l'intensité a un effet bénéfique sur le cerveau. La meilleure activité physique est celle qu'on adopte parce qu'elle est agréable .

Pouvoir contribuer à la dimension collective en acceptant de s'impliquer bénévolement est source de joie et de satisfaction. Privilégier une vie active et sociale dans la joie permet de vivre encore plus vieux. Avancer en âge est aussi un temps pour s'intéresser aux autres avec comme mission d'aimer. La disposition à s'intéresser et à se dévouer pour autrui, surtout pour ceux qui en ont le plus besoin, aide à progresser intérieurement dans une joie insoupçonnée. Les personnes rendues au grand âge, les enfants et petits-enfants sont au cœur du quotidien. Leur apporter un support inconditionnel est naturel. S'ouvrir en s'intéressant au bien commun, par exemple s'impliquer pour le projet d'un nouvel hôpital régional à Drummondville, apporte une grande satisfaction en plus de nous éloigner du repli sur soi. Des chercheurs ont dé-

couvert que la solitude a un mauvais effet sur la santé. L'augmentation de l'implication sociale diminuerait les risques de décès prématurés de 50 %. *En particulier, se rapprocher des plus éloignés, permet de cultiver les valeurs d'amour, de tolérance et de compassion.*

De retour à l'entrevue avec notre réputé cinéaste québécois Fernand Dansereau : « **Le matin quand je me lève, je me demande ce que je peux créer aujourd'hui, quel geste d'amitié je pourrais poser, qu'est-ce que je peux apprendre ?** » Conserver un regard de confiance et de gratitude procure la joie de vivre. Comme le souligne Marie de Hennezel, psychologue française connue pour son engagement pour l'amélioration des conditions de vie : « Avancer en âge n'est pas un naufrage, mais une renaissance... » Il s'agit de s'appuyer sur ses forces pour continuer sa route par en avant en tenant compte et en acceptant ses faiblesses et ses limites. C'est notre condition humaine de vivre avec nos hauts et nos bas. C'est un temps propice pour lire, écrire, écouter de la musique, chanter, danser, contempler, créer, retrouver son cœur d'enfant qui pouffe de rire, s'ouvrir aux autres, etc. On devient encore plus conscient de la valeur de la vie quand on avance en âge et qu'il reste moins de temps à vivre. Avancer en âge, pleinement vivant, implique une vie active et sociale fondée sur la joie de vivre, ce qui permet de vivre encore plus longtemps.

Jean-Guy Moreau, bénévole et membre de l'AQRP

La jeunesse d'esprit préserve de la vieillesse.

Auteur inconnu



Cimetière Catholique Romain de Drummondville

Michel Beauchemin

Directeur des opérations du Cimetière

Téléphone: 819-478-0677

Sans Frais: 1-877-338-0677

Télécopieur: 819-445-0677

Courriel: directeur@cimetierecath.ca

Adresse: 880, rue St-Pierre, Drummondville, QC J2C 3X3



Services funéraires St-Pierre

T. 819 474-3767 • F. 819 445-3766

880, rue St-Pierre, Drummondville QC J2C 3X3

info@sfstpierre.ca • www.sfstpierre.ca

1380, rue Hébert
Drummondville
(Québec) J2C 1Z9

Tél.
819 477-4700

Sans frais
1 877 477-4709

Télééc.
819 474-3857

Propriétaire
Camil St-Onge

info@fleuristebergeron.com



FLEURISTEBERGERON.COM



TOYOTA
DRUMMONDVILLE

10, rue Cormier
Drummondville (Québec)
J2C 0L4

Tél.: (819) 477-1777

Télééc.: (819) 474-6393

www.toyotadrummond.com

Un moment de recueillement



Gilles Dumais
Jocelyn Nadeau
Gérard Proulx
Jacques Trempe
Ange-Aimée Turgeon



L'AQRP offre ses condoléances aux familles éprouvées.



Recrutement de nouveaux membres

Voici la façon de procéder pour recruter un nouveau membre : chaque membre peut recruter et ainsi obtenir les 25 \$ alloués pour chaque recrutement.

- Vous pouvez aller directement sur le site Web provincial de l'AQRP : www.aqrp.ca/adhesion. Pour que la personne qui vous réfère reçoive le montant alloué, vous devez y inscrire son nom et son numéro de membre sur le formulaire.
- Pour plus de renseignements, vous pouvez également rejoindre la responsable du recrutement de notre secteur, soit : Johanne St-Pierre, au 819 473-2316. Elle ne fournit pas de formulaire.

Changement d'adresse, de numéro de téléphone, de courriel et signalement du décès d'un membre

Maintenez vos coordonnées à jour en les signifiant à la direction générale de l'AQRP :
Tél. : 1 800 653-2747 ou par courriel à info@aqrp.ca

Vous pourrez ainsi recevoir les dernières nouvelles et les informations pour les activités.

Adresses et numéros de téléphone utiles

Services

Adresse de l'AQRP - Secteur Drummond :554, rue Brock Tél. 819 474-6656
Drummondville, J2B 1E7

Adresse courriel :aqrp.drummondville@gmail.com

Site Web de l'AQRP :www.aqrp.ca

Adresse courriel :info@aqrp.ca

Retraite Québec : <http://www.retraitequebec.gouv.qc.ca>.....Tél. 1 800 463-5533

Sécurité de la vieillesse :Tél. en français : 1 800 277-9915

www.canada.ca/fr/services/prestations/securite-vieillesse.....Tél. en anglais : 1 800 277-9914

RAMQ : www.ramq.gouv.qc.caTél. 1 800 561-9749

Tél. malentendants : 1 800 361-3939

RRQ : www.rrq.gouv.qc.ca/fr/Tél. 1 800 463-5185

Tél. malentendants : 1 800 603-3540

Services à la communauté...

Comité des usagers de Drummond

Le Comité des usagers de Drummond est un organisme qui œuvre à Drummondville depuis 2006. Le but principal de cet organisme composé de bénévoles bienveillants est d'agir comme une sentinelle auprès des personnes recevant des soins de santé et services offerts par le Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux (CIUSSS) de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec .

Notre comité prône la bienveillance des personnes malades ou ayant des difficultés, des problématiques diverses à travers tout le système de santé sur le territoire de la MRC de Drummond et ses environs.

Que la personne porte le nom soit patient, client, résident ou d'utilisateur, elle est au cœur de la mission du Comité des usagers et elle est sa raison d'être.

Une autre implication de notre comité est de nous assurer que les 12 droits des usagers soient entièrement respectés.

- 1) Droit à l'information
- 2) Droit aux services
- 3) Droit de choisir son professionnel ou l'établissement
- 4) Droit de recevoir les soins que requiert son état
- 5) Droit de consentir à des soins ou de les refuser
- 6) Droit de participer aux décisions
- 7) Droit d'être accompagné, assisté et représenté
- 8) Droit à l'hébergement
- 9) Droit de recevoir des services en anglais
- 10) Droit d'accéder à son dossier d'utilisateur
- 11) Droit à la confidentialité de son dossier d'utilisateur
- 12) Droit de porter plainte

Le Comité travaille pour que tous les citoyens reçoivent les meilleurs services d'accompagnements et de guidances dans leur démarche pour un mieux-être et puissent parvenir à être reconnus (es), soignés (es), soutenus (es) par le biais soit d'écoute, d'information, de référence et de soins.

Nous veillons à ce que les personnes arrivent à se retrouver, à se sentir importantes en n'étant plus seules face à toutes les problématiques médicales et autres.

Jacqueline Courtois
Agente de liaison
Comité des usagers de Drummond

Retour sur nos activités

Déjeuner-conférence du 9 mars 2023

La notaire Isabelle Desmarais a donné une conférence portant sur le mandat de protection, les directives médicales anticipées et l'aide médicale à mourir. Il y a eu une belle participation des membres qui ont posé plusieurs questions.



Ginette Vanasse

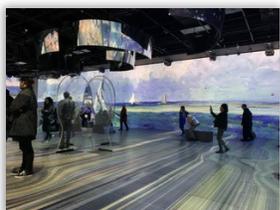
Voyages des 24 et 31 mars 2023

Une sortie très populaire puisque nous avons dû organiser 2 voyages pour répondre à la demande. Ce voyage comprenait une visite du Biodôme, la Maison de Radio-Canada et l'exposition Oasis immersion Van Gogh.



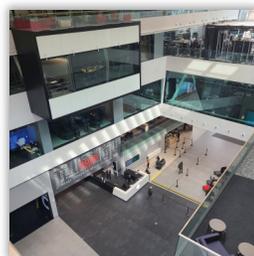
Le Biodôme présente 5 écosystèmes (Forêt tropicale humide, golfe du St-Laurent, l'Érablière des Laurentides, les Côtes du Labrador et les Îles subantarctiques). Nous avons pu voir de très beaux animaux sauvages ; lynx, castors, serpents, pingouins, perroquets et de nombreux poissons de toutes les tailles.

L'**OASIS immersion Van Gogh** nous a entourés de tous les côtés par la lumière, les formes et les mouvements. Il s'agit d'une expérience unique. La lumière nous suit dans la salle. À d'autres moments, on a l'impression de marcher sur l'eau. L'œuvre de Van Gogh est exploitée de toutes les manières. Les toiles dansent sur les murs, grossissent, bougent. Tout change sans arrêt. Expérience inoubliable, mais si vous avez des vertiges, abstenez-vous.



La **Maison Radio-Canada** a capté notre petit côté voyeur. Nous regardons discrètement tout autour pour apercevoir une vedette. Nous en avons vu quelques-unes, mais le vendredi, c'est pas mal plus tranquille.

Nous accédons à l'édifice par un grand atrium qui s'ouvre sur plusieurs étages et sépare les 2 tours. Cet atrium est accessible par tous et en tout temps. On y voit directement certains studios dont certains n'ont pas de porte. Nous avons pu faire des « tatas » aux animateurs de radio qui étaient en direct (Pierre Brassard, Élyse Marquis, Pierre-Yves Roy Desmarais). Ils nous ont salués à leur tour.



La visite débute par le studio A. C'est là qu'on tourne *Tout le monde en parle*, mais aussi, Les enfants de la télé et quelques autres émissions. C'est prévu comme ça. Le décor est démonté complètement après chaque émission pour faire place à l'autre. Pour *Tout le monde en parle*, 11 caméras sont déployées : certaines avec un caméraman et d'autres manipulées à distance.

Chaque studio peut servir pour plusieurs émissions. Le démontage peut prendre plusieurs heures, mais c'est beaucoup plus long pour le montage qui peut nécessiter jusqu'à 2 jours. Pendant notre visite, l'équipe de *Bonsoir-Bonsoir* s'activait; une bonne dizaine de personnes. Le même studio sert pour *Dans l'œil du Dragon*.

Le plateau du *Téléjournal* est aussi intéressant. Il y a 3 îlots selon le type d'entrevue réalisée et le grand pupitre de Céline Galipeau. La caméra qui la suit et qui incorpore le télé souffleur coûte autour de 300 000 \$.

En somme, une journée bien remplie et beaucoup d'images en souvenir.

Hélène Laforge et André Allard

Assemblée secteur annuelle-Secteur Drummond Voyage du 23 mai 2023 du 13 avril 2023

L'assemblée a eu lieu au Club de Curling Celanese et 39 personnes y ont participé. Elle a été suivie d'un repas de cabane à sucre auquel 5 personnes se sont ajoutées et qui était préparé par le *Porc Bonheur*.

Il y a eu tirage de produits d'érable et de chocolat.

Ginette Vanasse

Déjeuner-conférence du 18 mai 2023

Le jeudi 18 mai, le déjeuner-conférence portait sur la maladie de Parkinson et 56 personnes y ont assisté. La conférencière, M^{me} Renée Quévillon, intervenante sociale à Parkinson Drummond, a su maintenir notre attention par son dynamisme, sa maîtrise du sujet, son humour et ses exemples de la vie courante. C'était un sujet très intéressant et cela nous a permis de mieux comprendre toutes les implications qu'ont cette maladie sur la personne atteinte et sur les proches aidants qui, au fur et à mesure que la maladie évolue et qu'ils voient leurs tâches augmentées.

Il y a eu tirage de 3 prix de présence consistant en des articles promotionnels de l'AQRP. Les gagnantes sont : Jocelyne L'Écuyer, Lise Morel et Françoise Théberge.

Ginette Vanasse



Partis du Walmart à 7 h 30 en direction de Lanau-dièrre, nous avons pris notre guide local à Joliette. Nous avons débuté la visite chez Simon Turcotte Confiturier, situé à Sainte-Marcelline-de-Kildare. Depuis 20 ans, le confiturier capture l'arôme des fruits du Québec pour créer les meilleures confitures artisanales, gelées et moutardes du terroir qui sont délicatement cuisinées en petites quantités (toujours pas plus de 4 kilos à la fois). Tous ses produits sont ses créations et il cherche toujours des mariages de saveurs qui mettent en valeur le fruit dominant. Il y a eu une dégustation de 3 tartinades sur du bon pain croûté maison, puis l'achat de leurs produits.

Diner à l'Auberge de la Montagne Coupée suivi de la visite guidée de la Maison Louis-Cyr, à Saint-Jean-de-Matha. Nous avons tout appris sur sa vie et sa famille, ses exploits et son époque. On a découvert, par des affiches, l'histoire fascinante de l'homme qui fut consacré le plus fort au monde. Nous avons terminé par une visite au vignoble Saint-Thomas qui est établi sur les terres sablonneuses qui ont produit le célèbre tabac blond. Le vignoble a été créé par M^{me} Lucille Mercier et M. Jean-Marc Harnois. De plus, ils font la culture de l'asperge que nous n'avons pu acheter, car malheureusement ils ont perdu leur récolte à cause de la gelée des derniers jours. Nous avons dégusté 5 variétés de vin, vu la présentation PowerPoint de son vignoble et fait la visite de la fabrication de son vin.

Vers 17 h 30, retour à Drummondville. Tout le monde a apprécié leur journée.

Hélène Laforge

Ligue de quilles AQRP - secteur Drummond

Pour toute information, contactez M^{me} Lucille Landry, présidente de la ligue de quilles au **819 477-5265**.

Pour connaître les résultats de la ligue de quilles, consultez le site Web du Salon de quilles La Place :

<https://quillesdelaplace.com/ligues/> dans la section petites quilles.



Lucille Landry
présidente

Prochaines activités

Pique-nique

Date : mercredi le 28 juin 2023
Endroit : Maison dans les arbres
80 route 122, Saint-Guillaume
Coût : 5 \$
Prévente : vendredi le 16 juin 2023, de 13 h 15 à 14 h 30, au 200, rue Celanese (arrière de l'Église Sainte-Thérèse, 2^e étage), Drummondville.

Aucun remboursement si annulation de la part de la personne ou non présence. Les gens doivent apporter leur pique-nique, leurs breuvages et leur chaise.

Voyage

Date : mardi le 11 juillet 2023
Endroit : Croisière-spectacle à bord du Cavalier Maxim
Coût : 215 \$ pour les membres
229 \$ pour les non-membres
Prévente : vendredi
Informations et/ou réservation :
Hélène Laforge (819 395-4020) ou
Ginette Vanasse (819 313-1306)

La politique de remboursement de l'agence de voyage s'applique.

Les 35 ans de l'AQRP Secteur Drummond)

Activité surprise. Toutes les informations vous parviendront par courriel ou par messagerie téléphonique.

Brunch de la rentrée

Date : dimanche le 17 septembre 2023
Endroit : sous-sol de la Basilique Saint-Frédéric, salle Soucy (porte 6, côté stationnement de la Ville)
Heure : 11 h 30
Coût : à suivre par courriel et/ou par messagerie téléphonique
Prévente : vendredi le 8 septembre 2023 de 13 h 15 à 14 h 30 au 200, rue Celanese, (arrière de l'Église Sainte-Thérèse, 2^e étage), Drummondville.

Aucun remboursement si annulation de la part de la personne ou son absence. Vous devez apporter votre breuvage.

Salon santé et Bien-être des aînés

Date : samedi le 23 septembre 2023 de 9 h 30 à 16 h
Endroit : Centrexpro Cogeco
550 rue St-Amant, Drummondville
Entrée: gratuite pour tous.

Déjeuner-conférence

Date : jeudi le 12 octobre 2023
Endroit : Restaurant Stratos Pizzeria
4532, boul. Saint-Joseph
Drummondville (secteur St-Nicéphore)
Heure : 9 h
Sujet : dégénérescence maculaire
Conférencière : M^{me} Hélène Thibodeau
Coût : déjeuner à vos frais.

Important de confirmer votre présence au 819 474-6656 ou par courriel : thebell51@hotmail.com

Déjeuner-conférence

Date : jeudi le 9 novembre 2023
Endroit : Restaurant Stratos Pizzeria
4532, boul. Saint-Joseph
Drummondville (secteur St-Nicéphore)
Heure : 9 h
Sujet : les impôts
Conférencière : M^{me} Louise Corriveau du Centre d'action bénévole Drummond
Coût : déjeuner à vos frais.

Important de confirmer votre présence au 819 474-6656 ou par courriel : thebell51@hotmail.com

À inscrire à votre agenda: Souper de Noël, jeudi le 7 décembre 2023. Les informations suivront.

