

# LA VOIX DE L'ENTRAIDE

2005 rue Victor-Doré, Montréal (Qué) H3M 1S4 ☎ : (514) 332-4222, 📠 : 332-2891  
entraidebdb@bellnet.ca

novembre 2007

## Éditorial

Le succès de notre Cocktail des Bénévoles et de l'excursion à Beauharnois a marqué la rentrée, grâce encore une fois au dévouement du comité des Dames et de tous les membres impliqués.

Un grand nombre de membres a déjà payé la cotisation indiquant ainsi leur attachement et leur encouragement à l'Entraide.

Nous désirons cette année mettre l'emphase sur l'enrichissement par la lecture. Pas seulement pour encourager nos membres à lire mais aussi partager nos livres avec les jeunes du quartier qui en profiteront.

Si donc vous avez des livres que vous avez lus et que vous désirez céder à l'Entraide veuillez nous les faire parvenir avant le 1<sup>er</sup> décembre afin que nous puissions les trier, en faire des paquets de dix livres chaque, que nous offrirons à Noël à des jeunes. Les belles pages qu'ils liront seront autant de gagnées sur l'ordinateur et sur la rue.

Un bel automne à tous,

*Claudie Ayas*  
Présidente

### Adresse email

Avons-nous votre adresse email? Si vous n'avez pas reçu de courriel à la veille de nos conférences c'est que votre adresse email n'était pas inscrite sur votre fiche d'adhésion de l'Entraide. Veuillez nous l'envoyer donc dans un email à [entraidebdb@bellnet.ca](mailto:entraidebdb@bellnet.ca)

## Midtown – Le Sanctuaire

Notre déjeuner-causerie d'octobre était plus qu'une rencontre agréable entre femmes pleines de joie et de jasette, plus qu'un repas exquis, plus que des prix gagnés à la tombola ou des cadeaux. C'était aussi des conseils simples et précieux nous révélant 'les secrets de la longévité'.



*Afaf Attalla, Charlotte Mallouh, Marie Rose Khouri, Claudie Ayas, Rosy Scandar, Gemma Hamoni, Hala Kafena, Christiane Sabe*

M. Stéphane Boivin directeur de l'entraînement physique au Midtown, a parlé des conditions gagnantes : saine alimentation, gestion du stress, repos et sommeil adéquats, bonne information médicale, exercice physique régulier en séances de 30 minutes chaque, 3-4 fois/semaine. Tout cela est d'un impact certain sur nos vies et notre bien-être.



Et pour prouver qu'on peut avoir du plaisir à faire de l'exercice, toutes les dames se sont levées pour une séance d'exercice d'une dizaine de minutes au son d'une musique entraînante. Joie et bonne humeur étaient au rendez-vous! Merci à Mlle Lily Vennor de Midtown pour sa précieuse collaboration.

## Cocktail des Bénévoles de l'Entraide

L'Entraide Bois-de-Boulogne/SAIMOC (Société d'aide aux immigrants du Moyen-Orient du Canada), vient de fêter 43 ans d'activités. Dans un cocktail qui a réuni plus de 350 personnes le dimanche 9 septembre dernier, Madame Claudie Ayas, présidente, et les membres du conseil d'administration ont accueilli les membres de l'Entraide et leurs amis pour entamer une nouvelle année d'activités. M. Elie Rafik Saheb, Vice-président exécutif Technologie Hydro-Québec était le président d'honneur de cette belle soirée.



*L'honorable Eleni Bakopanos, Samia Sidawi, Claudie Ayas, Marie-Thérèse Cassab et Patricia Bittar*

Il y avait aussi plusieurs invités: M. Adel El-Alfi, consul d'Égypte et son épouse, l'Honorable Eleni Bakopanos représentant M. Stéphane Dion, Mme Lina Demnati attachée politique de Mme Maria Mourani, M. Alan DeSousa Maire de Saint-Laurent, M. Jean Yves Gauthier représentant Mme Marie-Andrée Beaudoin Mairesse d'Ahuntsic/Cartierville, Mme Samia Sidaoui représentant la ministre de la culture, des communications et de la condition féminine Mme Christine St-Pierre, Mme Patricia Bittar conseillère municipale de Saint-Laurent, Mme Micheline Legault présidente du conseil d'administration de la Caisse Populaire St-Joseph de Bordeaux.

Les membres des différents comités étaient présents : jeunes, conférences culturelles, les Dames, Femmes professionnelles, aide aux familles, café-rencontre et bridge, Educ-Atout, aide aux immigrants.

Les membres de l'Entraide et leurs amis étaient fiers de se retrouver et de commencer ensemble les activités de la nouvelle année. Suite à l'allocution de Mme Claudie Ayas, M. Elie Rafik Saheb a raconté à un auditoire intéressé comment les activités de l'Entraide faisaient du bien à notre communauté.



M. Saheb a employé les mots techniques pour comparer l'interaction entre les membres à des atomes qui interagissent dans un générateur atomique et libèrent de l'énergie (chaleur humaine de l'Entraide). Il a encouragé les gens à participer et à soutenir l'activité bénévole tellement nécessaire dans notre vie tumultueuse et matérialiste.



Comme de coutume, l'Entraide Bois-de-Boulogne a reconnu le mérite de personnes bénévoles, membres de l'Entraide, et leur a décerné le titre de Gouverneur à vie de l'Entraide Bois-de-Boulogne/SAIMOC.

Voici comment les quatre grands bénévoles de l'année ont été présentés :

**Mme Claude Naami** est un visage familier à l'Entraide qu'elle fréquente depuis que Ghazi son mari fut nommé gouverneur en 1986 et qu'il a par la suite siégé sur le conseil d'administration. Mère de 6 enfants, grand-mère de nombreux petits enfants elle a trouvé le temps pour donner à chacun; travailler à son commerce, collaborer avec les Dames de la Paroisse syriaque catholique.

Son aide est précieuse lors des activités sociales de l'Entraide, sa participation à nos paniers de Noël à chaque année. Elle seconde Ghazi dans le projet de parrainage de réfugiés irakiens, permettant ainsi une vie plus souriante à

plusieurs familles venues sous la responsabilité de la paroisse syriaque catholique. Claude est toujours positive, souriante et de bonne humeur. Elle trouve le temps d'aider même aux dépens de son repos et de sa santé. Claude c'est l'Entraide.

**M. Fouad Massie** ingénieur et homme d'affaires s'est montré toujours intéressé à favoriser l'activité sociale et communautaire. Proche des milieux ecclésiastiques orthodoxes d'Antioche, il a favorisé le rapprochement entre les communautés; au Canada s'ajoute cette ouverture avec la société d'accueil québécoise où évoluent nos familles et où notre jeunesse continuera à s'intégrer.

Il est le président du Rassemblement des chrétiens du Moyen-Orient, RCMO, qui cherche activement à rapprocher les chrétiens entre eux et à les doter d'outils qui assureront une meilleure contribution à la société de demain. Il siège sur le conseil d'administration de l'Entraide, exprimant ainsi ce rapprochement recherché par le RCMO et par nous tous. Toujours disponible, souriant, serviable, généreux, sa contribution sur notre conseil est appréciée.

**Mme Gemma Hamoui** a grandi dans une famille où le bénévolat faisait partie des valeurs quotidiennes. Toute petite, elle accompagnait son père quand il allait aider les plus démunis de St-Vincent de Paul à Alep. Elle a été tour à tour : croisée, croisillon, messagère et jeannette avant de devenir cheftaine scoute. Elle a fait partie des 'Mères chrétiennes' chez les sœurs franciscaines pour aider les mères en détresse.

Diplômée en littérature française, Gemma arrive à Montréal en 1980 avec Michel et leurs 4 enfants. Dès son arrivée, elle est attirée par le communautaire : les scouts de St-Ephrem, le conseil des parents du collège Brébeuf, sans oublier les grandes soirées de Gemma pour envoyer des fonds aux organismes humanitaires d'Alep. En 1992, elle fonde la Confrérie de Ste Rita à l'église arménienne catholique. En 2000 elle s'implique avec enthousiasme dans l'Entraide et depuis 2002 est très active au sein du comité social des dames. Sa disponibilité, sa générosité, son sens de l'organisation et son grand cœur font d'elle une bénévole exceptionnelle.

**M. Hani Qatami**, historien de formation a fait carrière de diplomate. Ex-ambassadeur de Jordanie, chargé de mission dans plusieurs capitales : Yougoslavie, Inde, Taiwan, Russie et autres il a représenté dignement son pays.

Il fut l'exemple du chrétien authentique, engagé et fier de son héritage dans un pays arabe. Au Canada depuis 5 ans, membre de l'Entraide depuis 3 ans il a participé avec assiduité à nos activités déclarant toujours sa conviction qu'il est important d'encourager l'Entraide Bois-de-

Boulogne et favoriser les jeunes qui assumeront notre relève un jour.



*Hani Qatami, Gemma Hamoui, Claude Naami et Fouad Massie*

Les quatre récipiendaires qui ont été honorés ce soir-là ont reçu aussi les applaudissements de la foule et les mabrouks de leurs amis pour cette reconnaissance bien méritée. Exemples à suivre.

## Allocution de M. Élie Rafik Saheb au Cocktail des Bénévoles

Mesdames, Messieurs,  
Distingués invités,

C'est une occasion privilégiée pour moi de vous parler ce soir car vous êtes un groupe très sélect de la communauté moyen-orientale et que votre contribution à notre société montréalaise est ressentie et bien appréciée.

Je suis arrivé à Montréal au début des années 60 et comme plusieurs parmi vous ici ce sont les diplômes et le travail acharné qui nous ont permis de gravir les échelons et remplir des fonctions importantes dans le service de la population.



*M. Élie Rafik Saheb*

J'ai remarqué le travail de l'Entraide comme aussi d'autres organisations paroissiales et communautaires. Tout au long de la route il y a eu cet esprit de famille, cet esprit rassembleur qui ont été source d'inspiration et de réjouissance. Vous essayez d'organiser des activités pour les grands et pour les petits, vous mettez les aînés à l'aise et vous allez à la recherche des jeunes. Vous resserrer les liens dans un monde en tourmente devenu anonyme et impersonnel.

En tant que Président d'honneur de cette soirée je désire exprimer ce que plusieurs dans la salle ici présents pensent : l'Entraide fait un travail remarquable, nécessaire et que nous devons encourager. Comme vous le dites souvent, l'argent n'est pas le but, chacun de nous doit donner de son bénévolat. Soyons fiers d'être tous des bénévoles.

Au nom d'Hydro-Québec et de son président M. Thierry Vandal, je vous remercie et souhaite aux membres de l'Entraide une nouvelle année d'activités réussies et emballantes.

## Sortie culturelle

Notre sortie culturelle, organisée par Mme Gulnar Habra, nous a amenés cette fois-ci à visiter la centrale hydro-électrique de Beauharnois située à une heure de Montréal. Une des plus grandes au monde, en effet, majestueuse avec ses 38 grosses turbines, alignées sur plus d'un kilomètre. Munis de lunettes et casques protecteurs nous étions impressionnés par la haute sécurité des lieux.

Notre visite guidée à travers les installations de la Centrale nous a permis de comprendre comment l'électricité était générée, captée et transportée.



*Notre groupe à la centrale Beauharnois*

Après cette visite scientifique intéressante notre itinéraire nous a conduit à l'Atelier Bernard Séguin Poirier artiste-peintre spécialisé dans les tableaux et murales en émail. Le groupe a dîné dans la Chapelle Émaillée et assisté à une

initiation à l'art de l'émail faite par M. Séguin Poirier en personne.



*Démonstration donnée par M. Séguin Poirier*

Belle journée ensoleillée d'automne où la technologie hydro-électrique s'est unie à la beauté de l'art et des couleurs de l'émail.

## 13e Forum des Femmes Professionnelles de l'Entraide

Le 22 septembre dernier, lors du 13<sup>e</sup> Forum des Femmes Professionnelles, membres et amies de l'Entraide ont écouté attentivement la conférence intitulée "D'une génération à l'autre – besoins, attentes et bien-être".

Notre conférencière, membre et bénévole de l'Entraide, Dr Marie-Rose Kasbo, a entretenu son auditoire d'un ton chaleureux et engagé, sur les besoins des aînés et de leurs familles. Mme Isabelle Lévis, travailleuse sociale qui accompagnait Dr Kasbo, nous a aussi fait part de quelques conseils précieux et communiqué des adresses d'aide aux familles.

Compte tenu de l'importance du sujet, nous nous sommes permis d'en résumer la portée pour vous le communiquer par le biais de notre journal. Toutefois, ce résumé ne pourrait jamais remplacer l'éloquence et l'attitude professionnelle et chaleureuse de nos conférencières.

- **Nos aînés qui sont-ils ? Les reconnaissez-vous?**  
Ils possèdent expérience et vécu. Ils nous ont élevés dans tous les sens du terme: notre éducation, nos grandes valeurs, nos propres familles et notre place dans la société. Ils donnent surtout généreusement. Ils sont bénévoles dans différents organismes et dans la famille.
- **Ils méritent aujourd'hui qu'on s'occupe d'eux.**  
Ils ont des besoins et des attentes, qui varient selon leur niveau d'autonomie. Ils ressentent, dans certains cas,

l'isolement et la dépression. Ils peuvent avoir, différentes formes de problèmes physiques, psychiques ou sociaux.



*Dr Marie-Rose Kasbo entourée de quelques participantes du forum*

- **Quelques statistiques des pays industrialisés:**

**La bonne nouvelle :** l'espérance de vie a augmenté, depuis 1920, de 7 ans chez les hommes et de 13 ans chez les femmes.

**Les années difficiles :** les 2 dernières chez les hommes, les 4 dernières chez les femmes.

**65 ans et plus:** les hommes vivent en couple, les femmes sont plutôt seules et souvent pauvres

- Des choses simples que nous pouvons faire? Ils ont besoin de se sentir aimés, utiles et valorisés. Donnons-leur des responsabilités, impliquons-les dans les décisions familiales.

**Voici quelques constats et recommandations de nos conférencières aux "aidants", afin de créer et maintenir un équilibre :**

- La pierre angulaire du support aux personnes âgées demeure la famille et les proches pour le maintien à domicile: 70-80% de l'aide vient de la famille
- Attention aux préjugés: " Au Québec on place les personnes âgées!" FAUX. Le maintien à domicile est la première option dans l'ensemble de la société québécoise et ça demeure le choix idéal.
- Qui sont les aidants ? En général on constate l'inversion des rôles dans la famille, les enfants deviennent les parents de leurs parents. D'autre part, force est de constater que le rôle-support est principalement réalisé par les femmes, même dans les cas où la personne âgée vit avec son fils. C'est en réalité sa belle fille qui s'en occupe.
- Attention à la culpabilité des aidants: L'arrêt du plaisir, des loisirs et des vacances chez les aidants sont des signes de culpabilité à surveiller, pour éviter de perdre l'équilibre.
- L'aide aux aidants: Chercher de l'aide à l'extérieur, pour se donner des temps de répit

- Demander secours, chercher de l'aide ne veut pas systématiquement dire "placer" la personne âgée.
- Ne pas penser que vous êtes la seule personne capable de donner le support nécessaire à vos proches
- Votre vie sociale et professionnelle doit continuer le plus normalement possible
- Quelques signes de votre fatigue et votre besoin d'aide:
  - Abus de nourriture, d'alcool, de médicaments. Colère et manque d'affection envers la personne âgée. Épuisement et rancune
- **Quelques adresses d'Aide bénévole aux aidants:**
  - La fédération des centres d'action bénévole du Québec Tél. 514-843-6312, site Web: [www.fcabq.org](http://www.fcabq.org)
  - Soutien aux responsables des personnes âgées à domicile (centre de bénévolat SARPAD) Tél. 514-737-2354, site Web: [www.sarpad.com](http://www.sarpad.com)

- **Autres formes d'aide possibles: lorsque les aidants ne sont plus capables**

Au privé: dame de compagnie, femme de ménage, préposés aux bénéficiaires (bain et hygiène), thérapeutes: physio, ergo pour adapter leur environnement à domicile, popote roulante (livraison à domicile de nourriture destinée aux malades selon leurs besoins particuliers), infirmière, transport adapté, travailleurs sociaux

- **Centres de gériatrie**
  - À Montréal, 2 grands centres pour personnes âgées: Notre-Dame-de-la-Merci et l'Institut de gériatrie
  - Il y a aussi des centres de jour, des activités encadrées
  - Résidences semi-autonomes privées
- **Au centre d'accueil**
  - Quelques situations d'adaptation: Accepter de changer son quotidien et partager son intimité. Des émotions différentes, démotivation, symptômes physiques
- **Conseil de nos conférenciers :** Être à l'écoute pour les aider à s'intégrer au centre d'accueil. Apporter un objet familier au patient. Retour à la maison en weekend ou aller au resto en famille  
Souhaitons-nous tous de "Vivre heureux et en santé le plus longtemps possible!" Merci encore à Dr Kasbo, pour cette excellente conférence.

*Résumé par: Micheline Sayad-Achkar*

## Cadeaux de livres

Offrez en cadeau à Noël les livres que vous avez déjà lus et qui sont en bonne condition. Vous pouvez les déposer à notre bureau au 2005 Victor-Doré avant le 1<sup>er</sup> décembre 2007. Un grand merci : les jeunes du quartier en ont grand besoin.

# Mieux vivre avec son environnement

*Kamal Karazivan, Gouverneur de l'Entraide est détenteur d'une maîtrise en Génie de l'Environnement de l'École Polytechnique de Montréal, et a fait sa carrière pendant 30 ans au Ministère de l'Environnement ainsi qu'au Ministère des Affaires municipales comme coordonnateur des projets en eaux potables et usées totalisant plusieurs centaines de millions \$.*

Mardi, le 24 octobre, M. Kamal Karazivan ingénieur chimiste et spécialiste en assainissement des eaux nous a présenté une conférence passionnante sur les changements climatiques, le réchauffement planétaire, l'eau potable et usée et les déchets.



*Kamal Karazivan suite à la conférence*

Voici un résumé de sa conférence :

- **Le réchauffement global** est la principale menace qui guette notre avenir et celui de nos enfants et nos petits enfants. Pendant des siècles la planète était en équilibre. Dans les 50 dernières années l'effet de serre causé principalement par l'augmentation du  $\text{CO}_2$  a bouleversé cet équilibre et provoqué, le début de la fonte de la calotte glaciaire, des ouragans, inondations, sécheresses, désertifications et feux de forêts dans des proportions jamais vues auparavant. Tous les pays sont affectés particulièrement les pays du sud. Si cette tendance se maintient, les effets sur la santé seront majeurs. Des conflits et guerres seront provoqués par la pauvreté et les sécheresses.

Il nous appartient à tous d'agir vite. Chaque nord-américain produit 20 tonnes de  $\text{CO}_2$  par année comparativement à 2.5 tonnes pour un citoyen du Moyen-Orient ou de la Chine. Un coup de barre s'impose d'abord dans l'industrie pétrolière, la fabrication et l'agriculture. C'est la responsabilité de nos gouvernements d'agir vite dans le sens du protocole de Kyoto. Ensuite chacun de nous devrait

réduire son usage de l'automobile. Le retour au tramway allégerait les centres-villes bondés d'autos. Nos habitudes de consommation devraient aussi évoluer. Chacun de nos gestes devrait être réévalué en fonction de la survie de notre planète en péril.

- **L'eau** est omniprésente au Québec. Lacs et rivières alimentent un fleuve majestueux. Les grands lacs représentent 20 pourcent d'eau douce dans le monde et le Québec en possède 3 pourcent. Malgré cela il y a une crise de confiance dans l'eau de robinet, des rivières et des lacs. Les causes sont les 3 sources de pollution: industrielle, urbaine et agricole. Toutefois des progrès immenses ont été réalisés au Québec depuis 25 ans. Aujourd'hui, l'eau de robinet de la plupart des municipalités du Québec est de bonne qualité pour la consommation humaine particulièrement l'eau de la grande région de Montréal. Nous n'avons pas à nous inquiéter de sa consommation. Le conseil du conférencier est «Laissez couler un peu, réfrigérez dans une bouteille en verre et buvez». Les rares problèmes rencontrés sont dus à une vieille tuyauterie en plomb ou corrodée. Il appartient alors aux propriétaires des maisons et des immeubles concernés de rénover leur tuyauterie.

Toutefois nous ne sommes pas à l'abri d'une baisse du niveau du fleuve qui alimente 45 pourcent de la population du Québec, lors des étés très secs causés par le réchauffement global. Pour cela il faut dès à présent réduire notre quantité d'eau.

1. **Les déchets** : Les Québécois et Canadiens étaient jusqu'à tout récemment les plus grands producteurs de déchets dans le monde. Grâce au recyclage domestique et aux règlements sévères sur les déchets industriels, la production de déchets par personne a baissé de 550 kg par an en 2000 à 400 kg en 2007. Les déchets sont le reflet de notre mode de vie. Nous produisons au Québec 8 millions de tonnes par jour. Cela inclut les déchets domestiques, industriels et agricoles. Les plus dangereux sont les déchets toxiques, chimiques et radioactifs.

Si les 6 milliards d'humains produisaient autant de déchets que les canadiens, 2,6 planètes supplémentaires seraient nécessaires pour subvenir à nos besoins.

Quelques conseils : Éviter les produits suremballés, favoriser les produits de qualité plus durable, n'acheter que selon vos besoins stricts, ne pas accumuler des biens de consommation, entretenir et prolonger la vie des produits, recycler beaucoup, retourner les huiles, peintures, vieilles batteries, matériel informatique, cellulaires aux centres de

recyclage près de chez vous. Il nous faut réduire à la source car 6 pourcent de l'effet de serre est causé par le traitement de nos déchets.



*Kamal Karazivan entouré de Mme Laurice Karazivan, Raouf Ayas et Ibtissam Karazivan*

Finalement le conférencier a terminé sur une note d'espoir basée sur 2 points :

1. Plus de savants et de chercheurs trouveront des solutions de rechanges: l'énergie éolienne et solaire.
2. Un nouveau modèle de développement sera probablement construit sur l'ancien modèle qui s'effrite sous nos yeux à condition que les citoyens des pays riches acceptent les principes de l'austérité joyeuse et modifient leurs gestes envers nos frères et sœurs des pays en développement.

## Comprendre la Chine

M. Carlos Leitao, économiste en chef de la Banque Laurentienne nous a servi un cours magistral sur l'évolution de l'économie de la Chine et des pays émergents d'Asie.

D'abord les grandes dates qui ont marqué l'histoire depuis la guerre 1939-1945. L'arrivée au pouvoir de Mao et des communistes en 1947 puis la révolution culturelle, le règne de Den Xiao Ping, la manifestation écrasée de Tianamen Square puis le déclenchement des grands préparatifs en vue des jeux olympiques de 2008. Nous ne devons pas avoir peur de ce géant qui grandit. La force de l'économie chinoise tient d'abord à son gros marché intérieur. L'ouverture de ce marché depuis les 25 dernières années provoqua une entrée massive et rapide de 1.4 milliards de personnes à l'économie mondiale. Grosso modo, la Chine exporte chaque année pour 600 milliards de dollars mais n'oublions pas qu'elle importe

aussi pour 550 milliards de dollars de matériel lourd et de services. Nos échanges avec la Chine sont donc très positifs pour nous et pour eux.



*Anwar Thomas et Carlos Leitao*

Cette prospérité rapide de la Chine depuis 25 ans tenait aussi au vaste bassin de main-d'œuvre bon marché dont elle jouissait. Les salaires ont monté graduellement depuis et maintenant le phénomène se répète et les chinois 'sous contractent' d'autres pays émergents moins riches qui produiront à moindre coût.

Nous avons déjà perdu 250,000 emplois dans le secteur manufacturier, nous perdrons encore 150,000 emplois dans les années qui viennent. Toutefois il y a un aspect très positif : nos échanges ont créé 900,000 jobs bien payés.

N'ayons donc pas peur de la Chine, son entrée nous a permis de réorienter notre économie. Nous sommes sortis de l'industriel pour devenir axés sur une économie de services.

### Café-rencontre

Nos rencontres à tous les mercredis soirs de 19h30 à 22h au Centre des Loisirs de Saint-Laurent feront relâche pour la période des fêtes. Elles reprendront le mercredi 10 janvier 2008.

## Calendrier des activités – Hiver 2008

### Décembre 2007

Dimanche	2	<b>Fête de la Sainte Barbe</b>	Loisirs Saint-Laurent
Mercredi	12	Conférence : Réveiller le monde sur l'importance du sommeil, par Dr. I. Kassissia	Loisirs Saint-Laurent
Samedi	15	<b>Soirée dansante de Noël</b>	Centre Syriaque

### Janvier 2008

Mercredi	10	Reprise des café-rencontre	Loisirs Saint-Laurent
Mercredi	23	Conférence : Le hasard & les découvertes mondiales, par Anwar Thomas	Loisirs Saint-Laurent
Dimanche	27	RCMO/ Soirée de retrouvailles chrétiennes	Oratoire St-Joseph

### Février

Samedi	9	Soirée de la Saint-Valentin	Le Crystal
Samedi	9	Soirée de la Saint-Valentin des Jeunes	
Mercredi	13	Récital de la Saint-Valentin	Loisirs Saint-Laurent
Mercredi	27	Conférence Culturelle	Loisirs Saint-Laurent



Fête de la Ste-Barbe, dimanche 2 décembre 07

Soirée dansante de Noël, samedi 15 décembre 07

Pour réservations 514-332-4222



Entraide Bois-de-Boulogne vous invite cordialement à assister à la conférence intitulée :

« Réveiller le monde sur l'importance  
du sommeil dans notre vie »

qui sera donnée par :

**Dr. Ibrahim Kassissia**

Notre corps a tellement besoin de sommeil réparateur que la nature lui a accordé le tiers de notre vie. Or notre train de vie moderne et certaines maladies nous empêchent d'atteindre ce but. Les différents types d'insomnie et le problème grandissant de l'apnée du sommeil questionnent notre nonchalance et le peu d'importance qu'accordent certaines personnes au sommeil.

Dr. Kassissia a développé une expertise et une vaste expérience; il la partage avec nous ce soir.

**Le mercredi 12 décembre 2007 à 19h30**

Centre des Loisirs de Saint-Laurent  
1375 rue Grenet