

Le bulletin au fil des ans

3225 rue Courchesne, secteur Tracy, 450 742-4144



Bonjour,

La session d'automne achève déjà. En êtes-vous satisfaits? Avez-vous trouvé ce que vous cherchiez?

Profitez maintenant de cet important mois de décembre pour le consacrer à votre famille et à vos amis, période idéale pour tisser des liens, pour se rapprocher de ceux que l'on a oubliés parfois.

Mais auparavant, le Centre propose son **souper de Noël** le 10 décembre (ne tardez pas à vous inscrire, bientôt, il sera trop tard); nous

aurons aussi un Cabaret du samedi le 17 avec **Gynette Théroix**, fille de la région (ceux qui ont déjà vu ses spectacles vous diront qu'elle est formidable).

2017 sera une année importante dans notre aventure puisque nous nous impliquerons dans le cadre du 375e anniversaire de Sorel. Nous allons essayer de relancer notre pétanque à travers ce grand tournoi que l'on organisera en juin prochain. Pour en connaître un peu plus, visitez la dernière page de ce bulletin.

J'aimerais, en terminant, vous souhaiter de très heureuses fêtes, pleines d'amour et d'amitié, que vous ayez la chance de vivre des moments mémorables grâce à de belles visites surprises, des moments qui nous font apprécier la vie.

Gilles Paradis

Table des matières

- 2- Souper de Noël
- 3- Déjeuner-conférence le mardi 12 décembre
- 3- Balle Santé Sportive
- 4- Cabaret du samedi Gynette Théroix
- 5- Rapport déjeuner-conférence novembre
- 6- Tournois de shuffleboard et «washers»
- 7- Vernissage des oeuvres Denis Dubourgais
- 8- Souper de l'Halloween
- 9- Vernissage des oeuvres de Michel Gagnon
- 10- Le courrier de Christiane
- 11- Tournoi provincial de pétanque

par *Christiane Dormaels*
Gilles Paradis
Colette Ritchotte

site: www.aufildesans.ca

courriel: info@aufildesans.ca

Tél.: 450 742-4144

Aux plus anciens du Centre...

Voici un concours original dans la cadre du XXe anniversaire du Centre proposé par notre président. Il s'agit d'identifier les 3 étoiles parmi les membres qui se sont beaucoup impliqués tout au long de ces années. Vous choisissez vos trois étoiles, 1e, 2e, et 3e et vous envoyez votre réponse à l'adresse suivante: **dranech@sympatico.ca** ou vous mettez vos **3 réponses dans une enveloppe que vous apportez au secrétariat avant le 15 décembre.**

Le dévoilement aura lieu le 21 janvier, lors de la Journée des bénévoles.

Souper de NOËL

10 décembre 2016

Souper 18 h.

Soupe, poulet, dessert

spécial: 1/2 litre de vin blanc et 1/2 litre de vin rouge par table

Soirée: André Nadeau



Coût :

20\$: membre

25\$ non-membre

Billets en vente au secrétariat

(Tables rondes à 8)

**Centre récréatif Au fil des ans
3225 rue Courchesne, Sorel-tacy**

450 742-4144

DÉJEUNER-CONFÉRENCE (SPÉCIAL)

Le mardi 13 décembre prochain, contrairement à ce qui était annoncé dans le programme, nous aurons un **Déjeuner-conférence**. Toujours à la même heure pour le déjeuner entre 8h 30 et 9h 30, la conférence de **Mme France Sylvestre**, travailleuse de milieu auprès des aînés, commencera vers 9h 30.



«Le service de travail de milieu auprès des aînés, instauré par la MRC de Pierre-De Saurel en juin 2015, pourra se poursuivre grâce à une nouvelle subvention de 115 000\$, sur 3 ans, en provenance du programme Québec ami des aînés (QADA), volet Soutien aux actions communautaires.

Des résultats concrets

Depuis le début du projet, la travailleuse de milieu auprès des aînés de la région est intervenue dans les 12 municipalités de la MRC de Pierre-De Saurel. À ce jour, plus de 216 personnes ont été rejointes, que ce soit par téléphone, lors d'une visite à domicile ou encore lors d'une rencontre dans un lieu public pour un total de près de 500 interventions de tous genres.

De plus, par son travail, la travailleuse de milieu a pu réaliser 427 références vers les différents services communautaires et institutionnels.

Le Phare des aînés, service complémentaire

Le Phare des aînés est une nouveauté qui vise le développement d'une culture de vigilance citoyenne dans tous les secteurs de la communauté de la MRC de Pierre-De Saurel. Sont principalement ciblés les gens qui ont un contact direct avec les aînés tels que ceux œuvrant dans les pharmacies, les institutions financières, les municipalités et tous les autres citoyens intéressés.

Une formation adaptée est offerte au milieu ciblé pour les outiller à devenir des citoyens Phares. Les personnes intéressées à devenir un citoyen Phare peuvent se joindre à une formation ou encore en organiser une dans leur milieu en téléphonant au 450 881-7017 ou en expédiant un courriel à lepharedesaines@hotmail.com.»

Le texte entre guillemets est tiré du Journal électronique La Voix du 5 octobre 2016.

BALLE SANTÉ SPORTIVE

Dans les années 70 à 90 et peut-être même plus tard, la région Sorel-Tracy avait plusieurs ligues de balle-molle. Semaine après semaine, les gars étaient heureux de se retrouver pour jouer.

Les années ont passé, les gars ont vieilli, on ne les voyait plus sur les terrains de balle. Il y a environ 5 ans, un homme, qui s'ennuyait de ce bon temps de la balle-molle, appela quelques-unes de ses connaissances pour savoir s'ils seraient intéressés à jouer à nouveau à la balle... Ce gars, **Réal Duquette**, réussit à sortir de leur maison assez de gars pour former deux équipes. Il alla voir la ville pour avoir un terrain de balle; on lui loua le terrain du parc-soleil. Au cours des deux dernières années, ils ont joué les mercredis avant-midis au parc Pelletier.

Il a rencontré le Maire Serge Péloquin lui demandant de les aider par de la publicité à travers

les revues de la ville pour faire connaître leur groupe à tous ces anciens joueurs. Puisqu'ils ne sont pas un groupe avec une charte, la ville ne pouvait rien faire sauf leur dire de contacter un organisme qui pourrait leur donner un coup de main.

M. Duquette est venu une première fois et nous a parlé de son groupe avec enthousiasme. Le groupe s'est donné la même mission que le Centre, soit d'éloigner leur monde de la solitude, de socialiser, de jouer (faire un peu d'exercices) et faire en sorte qu'ils aient hâte au prochain mercredi.

Le C.A. a donc accepté de prendre ce groupe sous son aile: nous pourrions les faire connaître à travers notre pub dans le Temps libre et ces joueurs d'été, devenus membres de notre Centre, pourront profiter de nos services l'hiver.

par Gilles Paradis

LE CABARET DU SAMEDI

Gynette Théroux

**Le samedi
17 décembre 2016
à 19h 30**

**Coût : 10\$: membre
15\$ non-membre**



**Billets en vente au secrétariat (450 742-4144)
(Tables rondes à 8)**

**Centre récréatif Au fil des ans
3225 rue Courchesne, Sorel-tacy
450 742-4144**

LE DÉJEUNER-CONFÉRENCE DE NOVEMBRE

INVITÉE : Mme **Christelle Dubois, kinésiologue**

SUJET : Comprendre et travailler sa mémoire

La responsable de cette activité, madame Claudette Sanfaçon, souhaite la bienvenue aux quelque 33 personnes présentes.

Précisons, au départ, que la kinésiologie est la science du mouvement, et que madame Dubois, de par les différents cours universitaires qui se sont offerts à elle, a choisi de devenir une spécialiste en changement dans les habitudes de vie.

Afin de mieux comprendre la mémoire, madame Dubois propose au groupe un petit test à faire sur notre mémoire à court terme.

1. On nous montre un ensemble de 25 mots à observer pendant une minute. Nous devons attendre une minute, puis nous écrivons les mots dont nous nous rappelons.

2. On nous montre un ensemble de 18 chiffres à observer pendant une minute. Nous devons attendre une minute, puis nous écrivons les chiffres dont nous nous rappelons.

Cette mémoire, à court terme ne se modifie pas beaucoup; de plus, elle est limitée. Il n'y a pas beaucoup de place à l'amélioration. Sa capacité de rétention moyenne est de l'ordre de 5 à 9 éléments sur une période de 1 à 2 minutes. En conclusion, ce qu'il faut retenir, est que la seule et unique façon d'améliorer sa mémoire est de faire le lien entre la mémoire à court terme et de la faire entrer dans la mémoire à long terme. Plus le lien émotif est fort, mieux c'est.

Quels sont les moyens à prendre pour améliorer cette mémoire?

- Jeux qui font travailler la tête;
- Avoir une vie sociale bien remplie : continuer de se stimuler;

Ne pas oublier que la mémoire, ça se travaille. Dès que nous restons dans notre zone de confort, nous n'entretenons plus d'autres connec-



Parlons maintenant de la mémoire à long terme:

1. Mémoire épisodique : elle fait appel à des émotions, à la consolidation des souvenirs; elle est solide, car elle est reliée aux émotions.

2. Mémoire procédurale : elle est reliée à des automatismes, des répétitions, comme conduire une auto, faire du vélo, de la marche; elle est très solide, dû au fait qu'elle nous donne des angoisses, des frissons. Mais, cette mémoire va finir par être atteinte, et diminuée petit à petit, car il deviendra de moins en moins facile de marcher, de faire du vélo, n'ayant plus suffisamment de connexions au cerveau.

3. Mémoire sémantique : elle est reliée à la connaissance, au sens des choses (description)

Mémoire lexicale (qui fait partie de la mémoire sémantique); elle est moins ancrée. Par exemple, ne pas se souvenir du nom de mon professeur de catéchèse, de français. Tout le monde a une meilleure mémoire sémantique que lexicale.

Pourquoi je ne trouve pas le mot que j'ai sur le bout de ma langue? D'une part, il y a la mémoire lexicale qui comporte le glossaire des mots que nous connaissons avec leur écriture et leur prononciation. De l'autre part, la mémoire sémantique qui contient la signification des termes. Et, les 2 sont reliées. À un mot de la mémoire lexicale, correspondent une ou plusieurs définitions de la mémoire sémantique.

Pour conclure, madame Dubois nous dit que la mémoire émotionnelle est plus développée et plus efficace chez la femme que chez l'homme. Et parce qu'elle est plus efficace chez la femme, celle-ci serait plus sujette à faire des dépressions. Par contre, les hommes ont une plus grande mémoire de catégorisation.

Madame Dubois a bien voulu remettre à chacun une feuille explicative sur les amis et ennemis de l'attention, et une autre comprenant quelques exercices à faire.

Le centre remercie madame Christelle Dubois et mesdames Claudette Sanfaçon, Norma Lepage et Denise Proulx.

TOURNOI DE SHUFFLEBOARD



Le 5 novembre dernier avait lieu le troisième tournoi mensuel dans le cadre du XXe anniversaire du Centre récréatif au fil des ans.



Après les tournois de baseball-poches et de canasta, c'était au tour du shuffleboard d'offrir son tournoi qui se déroulait dans la galerie d'art en après-midi.

Nous remercions la Résidence Soleil pour nous avoir prêté son tapis extérieur qui exige régulièrement de la cire. Les 16 joueurs se sont rendu compte que notre tapis bleu, c'est une cadillac, un tapis où les pierres glissent facilement. Mais comme disait Roger, on s'habituerait aux nouvelles difficultés.



Les joueurs devaient payer 2\$ et une bourse de 100\$ était distribuée aux participants. 8 équipes ont été formées par une pige au hasard et tous purent jouer 5 parties.

2 équipes ont terminé en tête avec 4 étoiles, soit Léandre Chénard et Roger Vincent ainsi que Jacques Hurteau et Paul Poirier. Merci à l'organisatrice Sylvie Doré.

Le prochain tournoi aura lieu le samedi 14 janvier et ce sera un **tournoi de crible**; vous êtes tous les bienvenus.

TOURNOI DE «WASHERS»

Le 12 novembre Pierre Gauthier organisait son deuxième tournoi de la saison dans le boulodrome du Centre récréatif.

Le troisième tournoi aura lieu **samedi le 26 novembre**; vous n'avez pas besoin d'être des champions pour jouer.

* * * * *

CHAMPIONS
TOURNOI DE «WASHERS
12 NOVEMBRE 2016

FRANÇOISE DUFORT
ET
RENÉ DUFORT



EXPOSITION DES OEUVRES DE DENIS DUBOURGUAIS

Ce dimanche 30 octobre a eu lieu le vernissage des œuvres de Denis Dubourgais avec la présence d'Elaine Gouin, vice-présidente, de l'Association de la sclérose en Plaques de Sorel-Tracy et Région.

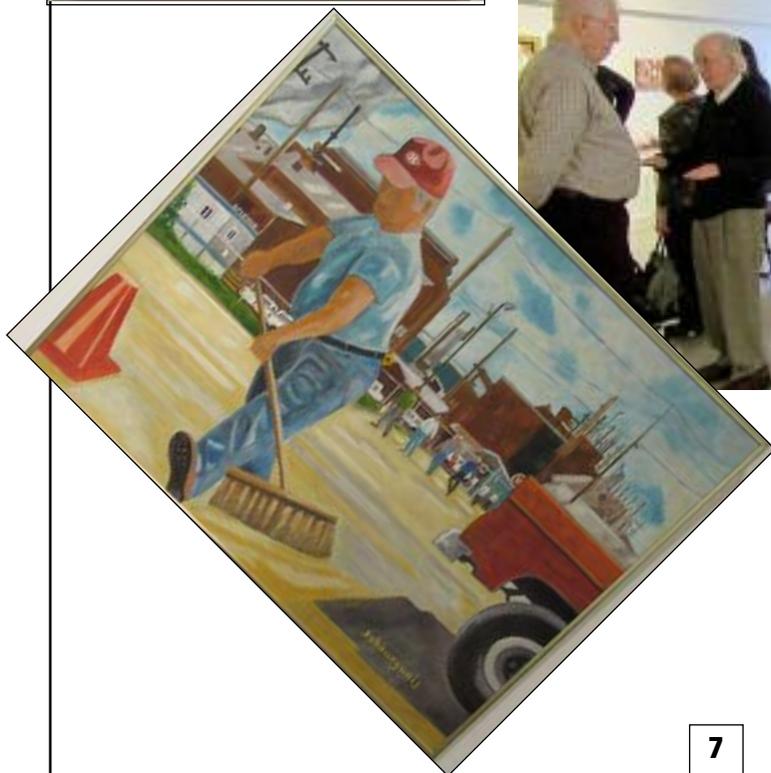
En entrant dans la galerie nous sommes envahis par un apport intense de couleurs représentant la vie de tous les jours. Il ressort

des tableaux une indiscutable inspiration du Fauvisme. Le peintre nous

présente sa vision personnelle des personnages en jouant sur les formes en aplats et des couleurs intenses qui semblent appliquées avec désinvolture, alors qu'elles sont en fait soigneusement étudiées pour en obtenir un maximum d'effets.

Merci pour cette très belle exposition.

Christiane Dormaels



SOUPER DE L'HALLOWEEN



Photos et arrangements de notre photographe Antoinet Fournier



La galerie d'art AU FIL DES ANS

Nous avons le plaisir de vous inviter
au vernissage de l'exposition

MICHEL GAGNON

Le vernissage le dimanche 4 décembre 2016, de 13 heures à 16h.

Nous vous accueillerons les jours suivants de 13h à 16h

jusqu'au 16 décembre.



UN TABLEAU pour NOËL à un prix qui est un cadeau

Petit format: 75\$ à 95\$

Format moyen: 125\$ à 175\$

Grand format: 225\$ à 250\$

Très grand format: 295\$

J'ai réuni, pour l'occasion, des tableaux peints entre 2000 et 2010.
Je les ai modifiés, retravaillés, recadrés, pour leur donner une nouvelle vie
et vous les offrir à un prix plus que raisonnable.

La galerie d'art AU FIL DES ANS est située
au Centre récréatif AU FIL DES ANS,
3225, rue Courchesne, Sorel-Tracy

L'arrêt de Taxibus (268) **9** se trouve devant la porte.

LE COURRIER DE CHRISTIANE

Depuis toujours on nous vante les bienfaits de la pomme, mais je veux aujourd'hui vous parler de la poire.

LA POIRE:



La poire, quelle que soit la variété (d'Anjou, Williams, Red Williams, Conférence ou encore Doyenné du Comice), est riche en vitamines A, B et E, ainsi qu'en potassium (125 mg/100 g) et en zinc, ce qui en fait un antioxydant de premier choix.

Hypocalorique (58 kcal/100 g) malgré un goût très sucré, la poire est idéale en cas de régime. Elle contient entre 80 et 85% d'eau et présente des propriétés laxatives et diurétiques. Peu acide, la poire convient très bien aux personnes souffrant de maux d'estomac. Consommée en fin de repas, elle facilite la digestion. Dans ce contexte, les variétés à chair fondante seront préférées aux fruits plus granuleux.

Comment les choisir ?

Préférez des poires lisses, fermes, pas trop mûres, exemptes de meurtrissures et présentant une couleur assez uniforme (afin d'éviter qu'elles noircissent trop vite). Les fruits doivent dégager un parfum quasi fleuri et pas trop prenant. La chair autour du pédoncule cédera facilement sous la simple pression du doigt. Elles seront consommées lorsque la chair sera à la fois ferme et fondante.

Comment les conserver ?

- À température ambiante, durant dix à quinze jours.
- Ne jamais les laisser sous cellophane.
- Evitez de les placer à proximité immédiate des pommes. En effet, pommes et poires ne font pas bon ménage. Les premières accéléreront le mûrissement voire le noircissement des secondes. Ne mélangez pas non plus les poires avec des oignons, des échalotes, de l'ail, des choux, des herbes aromatiques avec une odeur caractéristique et assez forte : elles pourraient capter ces arômes.

• Ne conservez pas les poires au réfrigérateur sauf si elles sont bien mûres. Dans ce cas-là, enveloppez-les une à une dans du papier absorbant, glissez-les dans un sac de congélation et placez-les dans le bac à légumes.

- La poire épluchée s'oxyde très rapidement. Arrosez-la d'un filet de jus de citron pour freiner ce processus.

Bonne dégustation .

UN PETIT TOUR DANS LES PROVERBES

Quand on veut noyer son chien, on dit qu'il a la rage (ou la gale)

Quand on en veut à quelqu'un, on l'accuse faussement

Je vous souhaite un beau mois de décembre. Je sais que c'est un peu tôt mais je vous souhaite une très belle fête de Noël entouré de tous ceux que vous aimez .

Et n'oubliez pas d'aimer, de rire, de bouger et d'être positif.

Christiane



TOURNOI PROVINCIAL RÉCRÉATIF DE PÉTANQUE 2017

Mercredi le 21 et jeudi le 22 juin

**Bourse de 1 000\$ chaque jour
Possibilité de 92 équipes de 3 joueurs**

Inscription 9h 30 à 10h 30 coût: 10\$/ jour

La formule du tournoi est: 3 parties pour le classement (points pour moins les points contre) et une 4e partie pour laquelle les équipes gagnantes recevront une bourse. (ex.: 80 éq. = 40 gagnants)

L'AQCCRY aura son stationnement pour une centaine de roulottes.

Le tournoi se déroulera au Centre récréatif Au fil des ans.

Nourriture et bar sur place

Tente 40' X 100' dans le stationnement du Centre

Le 21, à 19h 30, spect. gratuit sous la tente: Carl Gauthier

Le 22, spect. extérieur au Curling... surprise

Samedi le 24, tournoi régional avec une bourse de 400\$

Coût: 10\$ même formule

En soirée du 24, autre spectacle