

Le bulletin au fil des ans

3225 rue Courchesne, secteur Tracy, 450 742-4144

Le vendredi

26 août 2016

Journée Portes Ouvertes

**Pour mieux connaître
toutes les activités
et cours,
venez chercher le
programme 2016-2017
au Centre récréatif
entre 9 et 16 heures.**

UNE BÉNÉVOLE NOUS QUITTE!

Diane Hervieux, la responsable de l'activité du vendredi p.m., le crible, au Restobar depuis plus de quatre ans, nous a subitement quittés au début du mois d'août: un bête accident de moto! Nos plus sincères sympathies à tes proches!

Diane, tous les membres du C.A. te souhaitent un beau voyage dans ce nouveau monde qui te recueillera. Souhaitons que tu puisses organiser quelques tournois de crible sur place!



Gilles Paradis

Mot du coordonnateur

Août déjà hypothéqué, septembre cogne à la porte du temps. Pourtant, le soleil nous fait croire qu'il ne ralentira pas, qu'il continuera à nous abreuver de sa belle chaleur, que la période estivale va s'éterniser... Ne le croyons surtout pas et préparons-nous à observer la beauté des couleurs de l'automne tout en nous assurant de choisir des cours ou des activités qui enrichiront nos jours.

Essayons de réduire nos heures d'écoute de la télévision qui nous empêchent de bouger et même de réfléchir, oublions de temps à autre notre tablette en un endroit qui nous permettra de consacrer ce temps à une autre activité que nous choisirons pour notre propre bonheur.

Sortons de chez soi et allons vers les autres! Finie la solitude, fini l'isolement...

Un excellent endroit pour créer des liens est sans aucun doute le Centre récréatif au fil des ans puisqu'il a accueilli près de 800 membres à chacune des deux dernières années. L'organisme offre des cours et des activités qui devraient satisfaire les moins motivés. Plus d'une soixantaine de bénévoles travaillent très fort pour nous apporter tout le soutien nécessaire.

Si vous ne trouvez pas un domaine qui vous plaît, proposez-en un nouveau! Le coordonnateur est prêt à vous écouter et... possiblement vous aider à vous lancer dans la grande aventure du bénévolat, comme plusieurs l'ont fait au cours des dernières années.

Au bonheur de vous rencontrer lors de la Journée Portes Ouvertes.



Gilles Paradis

Table des matières

- 2- Mot du coordonnateur
- 2- Déjeuner-conférence
- 3- Journée Portes Ouvertes...
- 4- J.P.O.: baseball-poches, «washers» et Shuffleboard
- 5- J.P.O. Le ping-pong et le billard
- 6- Le Zumba gold
- 7- Poème: Les 20 ans du Centre
- 8- Le courrier de Christiane
- 8- Le souper de la rentrée
- 9- Les responsables 2016-2017
- 10-Tournoi de golf 2016
- 10-Formation soins d'urgence
- 10- Le secrétariat

Journalistes: *Christiane Dormaels
et Gilles Paradis*

site: www.centredesaines.qc.ca

courriel: info@centredesaines.qc.ca

Tél.: 450 742-4144

Déjeuner-conférence

du mardi 13 septembre 2016, 9h 30

Comme l'an dernier, nous offrirons à nos membres et à leurs invités un petit déjeuner (rôties, confiture et café) suivi d'une conférence. En septembre, nous recevrons Mme Sophie Tremblay, prothésiste, qui nous entretiendra sur les orthèses. Cette activité se déroule au Restobar du Centre récréatif toujours le deuxième mardi par mois.

Dans cette pièce, nous possédons une belle **bibliothèque: des volumes donnés par nos membres.** Nous vous les offrons gratuitement. Vous partez avec un ou plusieurs de ces volumes et on vous en remercie; ces volumes revivent une seconde fois.

Gilles Paradis

Journée Portes Ouvertes

Le vendredi 26 août 2016, de 9 heures à 16 heures, vous êtes tous et toutes invités à rencontrer tous les professeurs et responsables d'activités. Quatre secrétaires seront à votre disposition pour les inscriptions. La carte de membre annuelle coûte 35\$; vous pouvez payer par chèque ou en argent. Nous n'avons pas encore le système de la carte débit, ni visa. Vous pourrez aussi visiter les différents locaux et essayer certaines activités. N'oubliez pas de visiter le boulodrome.



3 secrétaires: Nicole Gauthier et Suzel Ménard assises, et Audette Lambert debout.



Tout au long de la journée, le café sera gratuit dans le boulodrome dans lequel vous découvrirez les jeux: «washers», pétanque, shuffleboard et baseball-poches ainsi que des informations pour le billard et le ping-pong. Profitez-en pour les essayer!

Pour le dîner, profitez du **blé d'inde gratuit** entre 11h 30 et 14 heures.

Si vous désirez des hot dogs, ils coûteront 1.00\$ l'unité;



Jean-René Gervais, Roger Vincent, Pierre Masse, Jacques Goudreau



Claudette Sanfaçon au bar

À l'extérieur, un tournoi de pétanque sera organisé dans l'après-midi (inscription entre 11 1/2 et 12 1/2 heures). Le bar sera ouvert toute la journée pour la bière, le vin et les liqueurs.

Profitez bien de cette journée!

LA JOURNÉE PORTES OUVERTES DANS LE BOULODROME

LE BASEBALL-POCHES

Ce jeu d'équipe est joué le mercredi pm dans la salle. Au cours des dernières années, il y avait 6 équipes d'environ 8 personnes qui s'affrontaient une fois par semaine. Deux personnes ont pris le relais de la responsabilité de cette activité; il s'agit de **Nicole et Denis Charpentier** qui prennent leurs responsabilités très au sérieux. À vous de profiter de ces bons moments! Cette année, la saison commencera le **14 septembre; rendez-vous à 13 heures** dans la salle

Saviez-vous que dans le cadre du XXe anniversaire de fondation du Centre, nous allons **organiser**, à partir de septembre, un **tournoi différent** par mois. Tous ceux qui accepteront d'y participer devront déboursier un **frais de partici-**



pation de 2\$ au moins 3 jours avant le déroulement de l'activité. Le **Centre récréatif fournira un 100\$ en bourse.**

Considérant que tout le monde travaille très fort dans une activité semblable, nous

allons récompenser la participation plutôt que la performance. Lors de la Journée Portes Ouvertes, vous serez invité à participer au premier tournoi du XXe, soit un **tournoi de baseball-poches le samedi 17 septembre prochain** qui débutera à 12h 30 et se terminera vers 16 heures. Arrivez vers 12h. Nous acceptons un maximum de 64 joueurs qui formeront 8 équipes.

Les premiers inscrits auront leur place réservée.

Gilles Paradis

LES «WASHERS»

En septembre 2015, un homme est venu nous voir pour connaître les possibilités de jouer aux «washers» dans le Centre récréatif. Avec des amis, il avait passé l'été près d'une piscine à jouer à ce jeu. Nous lui avons proposé le boulodrome lorsqu'il n'y a pas de pétanque... Pendant la J.P.O. du 26 août prochain, vous pourrez essayer ce jeu qui demande de l'habileté, non pas de force ou d'endurance.

Ce gars, **Pierre Gauthier** a commencé lentement. Maintenant, il a plusieurs jeux et s'est même permis un tournoi le 4 juin dernier. Vous

pouvez compter sur ce responsable pour

faire de ce jeu un incontournable. Cet automne, vous pourrez même vous inscrire dans une **ligue de «washers» qui jouera les jeudis soirs**, en plus de la possibilité de **jouer les lundis, mercredis et vendredi pm**, en plus de tournois quelques samedis par mois.

Gilles Paradis



LE SHUFFLEBOARD

Ce jeu est entré dans le Centre il y a deux ans et cet automne, pour la 3e année, la **responsable Sylvie Doré** vous invite dans la Galerie d'art les mardis et vendredis am. Lors de la Journée Portes Ouvertes, n'hésitez pas à essayer ce jeu qui se retrouvera **dans le boulodrome** toute la journée. Jeu agréable qui se joue en équipe.

Gilles Paradis

DANS LE BOULODROME...

pour informations

LE PING-PONG

Le tennis sur table est le jeu offert par le Centre récréatif qui exige une grande dépense d'énergie. Si vous êtes intéressé(e) à tenter l'expérience, la table est installée au local 301. Le Centre fournit les «palettes» ainsi que les balles. Il suffit que vous apportiez votre bonne humeur et votre désir d'avoir du plaisir en dépensant plusieurs calories.

Le moment où la table est la plus utilisée est l'avant-midi entre 10h et 11h 30. Cela ne vous empêche pas de vous rendre dans ce local l'après-midi mais à ce moment, venez avec un ou une personne intéressée à vous retourner la balle. Actuellement, il y a régulièrement deux personnes qui jouent tout l'après-midi du lundi. Vous avez donc le choix... parlez-nous en!



LE BILLARD

Deux tables de snookers et deux tables de billard sont à la disposition des membres au local 205; vous avez toujours le loisir d'aller les visiter et peut-être même faire un essai.

Le billard, à partir du premier septembre, présentera un nouveau visage, un visage plus démocratique puisque les joueurs devront payer la même somme que ceux du baseball-poches ou les joueurs de la ligue de pétanque qui doivent payer 2\$ pour jouer environ 2 heures une journée par semaine; mais le joueur de billard peut jouer toute la journée pour le même prix. Si le joueur veut jouer tous les jours de la semaine, il doit accepter de payer plus cher: ce

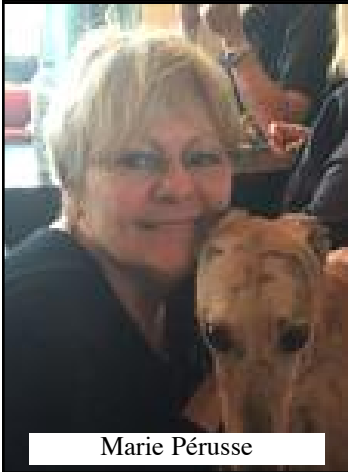
sera le principe de l'utilisateur-payeur qui s'appliquera.

Afin de ne pas surcharger la tâche des secrétaires bénévoles, le joueur intéressé à jouer au billard devra se présenter au secrétariat pour acheter 10 billets au coût de 20\$ et mettre dans la boîte préparée à cet effet dans la salle de billard un billet signé et daté.

L'idéal pour le joueur intéressé serait de s'entendre avec 3 autres joueurs pour se retrouver ensemble une demi-journée complète... ça pourrait être toute la journée. S'il y a peu d'intéressés, la règle qui s'appliquera sera celle qui a toujours prévalu, soit que les 4 premiers arrivés s'accaparent de la table qu'ils préfèrent; les quatre suivants auront le loisir de jouer sur la deuxième table.

ACTIF + AUTONOME = HEUREUX

LE ZUMBA GOLD



Marie Pérusse

Ce cours reprend la **formule ZUMBA (r fitness)** et en modifie les mouvements et le rythme afin de s'adapter aux besoins des 50 ans et plus, actifs, ainsi qu'à ceux et celles qui commencent leur aventure vers un style de vie plus sain. Ce qui ne change pas, ce sont les éléments qui ont fait la célébrité de Zumba Fitness-Party, une musique latine pétillante (comme la salsa, le merengue, la cumbia, le chacha et le reggaeton), des mouvements faciles à suivre dans une atmosphère stimulante. Les adeptes de la Zumba recherchent la camaraderie, l'excitation et le fitness (mise en forme) dans leur emploi du temps régulier hebdomadaire. Le Zumba gold répond parfaitement à cette exigence. C'est un cours de DANSE_FITNESS, sympathique et surtout, amusant.

L'intensité est modéré et sans impact (sauts répétitifs), c'est très important. Cette intensité respecte vos capacités (limitations physiques) et c'est vous qui décidez, en tout temps. **L'équipement** requis se résume à des souliers (genre espadrilles), de l'eau (jus) et le goût de vous remettre en forme.

En rencontrant le professeur Marie Pérusse, le 26 août prochain, vous aurez toutes les informations que vous désirez. De plus, vous pourrez assister à un premier cours gratuit le mardi 6 septembre prochain à 13 h. 30... et un deuxième cours gratuit le vendredi 9 sept, de 10 à 11h.

Une nouveauté, à l'automne: les hommes, n'oubliez pas que vous aurez votre cours particulier de Zumba baptisé «CARDIO-LATINO» les vendredis entre 9 heures et 9h 40; n'hésitez pas à vous inscrire lors de la journée Portes ouvertes. Un cours gratuit vendredi 9 sept. à 9h.

INVITATION

CONFÉRENCE : LA VOIX DANS TOUS SES ÉTATS

Présentée par « Le centre la voix de l'harmonie »



Conférencier : M. Jacques Bonhomme,
psychophonologue

Invitée d'honneur : Marilou Brousseau,
écrivaine, animatrice à Radio VM

Dimanche 11 septembre 2016, à 13h30

Centre récréatif "Au fil des ans"
3225 rue Courchesne,
Sorel-Tracy, QC, J3R 3A7



- Quelques chants vous seront partagés en compagnie de nos musiciens invités -
Pour réservations appelez Nathalie Péloquin au : 450-742-8649
Coût: 15\$

LES 20 ANS DU CENTRE

LES 20 ANS DU CENTRE RÉCRÉATIF AU FIL DES ANS

C'EST L'HISTOIRE DE NOS AÎNÉS
DU CENTRE AU FIL DES ANS
QUI UN JOUR SE SONT MOBILISÉS
POUR SE CRÉER UN ENDROIT CHARMANT

AVEC UN IMMEUBLE DÉSAFFECTÉ
ET UNE ARMÉE DE BÉNÉVOLES
ILS ONT SI BIEN NETTOYÉ, SI BIEN RÉPARÉ
QU'À LA FIN, CE N'ÉTAIT PLUS UNE VIEILLE ÉCOLE

C'ÉTAIT DEVENU UN LIEU DE RENCONTRE
POUR BRISER L'ISOLEMENT ET LA SOLITUDE
BIEN SÛR, PERSONNE N'ÉTAIT CONTRE
ET TOUS AVAIENT DE LA GRATITUDE

L'ENTRAIDE ET LA JOIE DE VIVRE ILS ONT AMENÉ
POUR QUE LES GENS SE SENTENT BIEN
AVEC TOUS, ILS ONT PARTAGÉ
LEUR TEMPS, LEURS COMPÉTENCES ET LEUR ENTRAIN

DES ACTIVITÉS RÉCRÉATIVES ET DES COURS ILS ONT ORGANISÉ
AU PROFIT DE TOUS LES MEMBRES
CE QUI FAIT QU'AVEC LES ANNÉES
NOTRE CENTRE EST CITÉ EN EXEMPLE

NOUS FÊTERONS BIENTÔT VINGT ANS
MERCİ À TOUS LES PIONNIERS
QUI ONT OEUVRÉ AU FIL DU TEMPS
SANS EUX, RIEN NE SE SERAIT PASSÉ

DE LEURS MAINS ET DE LEUR COEUR, ILS ONT DONNÉ
CE QUI NE S'ACHÈTE NULLE PART
GÉNÉROSITÉ, TRAVAIL DE QUALITÉ ET FIERTÉ
CONTINUONS CETTE OEUVRE D'ART

Audette Lambert, responsable de l'Atelier de création littéraire

LE COURRIER DE CHRISTIANE

Eh oui, je suis déjà de retour!

J'espère que vous passez un bel été... tout doucement on pense à la rentrée. Nous allons nous retrouver pour profiter à nouveau des activités du centre. Nous allons reprendre un rythme de vie peut-être plus stressant. Alors voici quelques petits strucs pour vous simplifier la vie .

Comment améliorer la cuisine de tous les jours? Comment échapper aux recettes traditionnelles qui finissent par lasser toute la famille? Et qui usent la ménagère....

Il suffit parfois d'un rien pour surprendre, pour amuser, pour séduire. Pour faire d'un simple repas une fête.

LES AVOCATS AU FROMAGE BLANC

Pour deux avocats bien mûrs, prenez 200gr de fromage blanc, ½ verre de lait, un petit oignon, deux gousses d'ail, un citron, du sel et du poivre. Dénoyautez les avocats, mixez-les avec tous les ingrédients. Vous aurez poivré largement. Mettez au réfrigérateur pour servir frais. Idéal sur une terrasse au soleil.

LA PURÉE D'AIL UN RÉGAL

La purée d'ail est un accompagnement de choix pour escorter gigot, poissons, rognons, escargots, etc...

N'épluchez pas les gousses. Cuisez-les dans 50gr de cème, autant d'eau, sel, à couvert, pendant 30 minutes. Passez à la moulinette (qui retiendra les peaux) et ajoutez un peu de beurre.

CAMEMBERT

Du cœur de camembert chaud, sur du pain

de campagne grillé, c'est merveilleux surtout si on l'accompagne d'une bolée de cidre à l'ancienne.

DES BONS PETITS TRUCS POUR BÉNÉVOLES CONGELER LES ALIMENTS

Utilisez le moins possible de corps gras; leur présence diminue le temps de conservation. Salez et poivrez le moins possible.

Retirez au ¾ de la cuisson ce que vous voulez congeler. Le froid produit une certaine cuisson et il faut compter aussi avec le réchauffage.

Ne liez jamais les sauces à la farine. Si c'est nécessaire, vous effectuerez la liaison lorsque le plat sera réchauffé.

QUELQUES EXPRESSIONS FRANÇAISES

À vilain, vilain et demi

Un individu malhonnête risque toujours d'être roulé par pire que lui.

Jeux de mains, jeux de vilains

Il vaut mieux éviter d'en venir aux mains. Ou dans un registre plus grivois, les caresses ne sont pas innocentes.

Aux vilains matous, les belles chattes.

La beauté s'appareille souvent à la laideur

Je vous souhaite une belle fin d'été.

Surtout ne laissez pas le temps vous regarder passer , mais regardez le temps passer en profitant au maximum de chaque instant.

Christiane

SOUPER DE LA RENTRÉE

Le samedi 24 septembre prochain aura lieu le premier de nos soupers thématiques. Nous présenterons à ce moment les activités du XXe du Centre récréatif. **Un buffet chaud et froid vous sera servi et l'animation sera réalisé par Michel Tremblay.** Le coût du billet sera de **20\$ pour le membre et 23\$ pour le non-membre.**



RESPONSABLES 2016-2017

Membres du C.A. 2016-2017

Léandre Chénard, président

Michèle Lacombe G., v-p

Jean-Guy Morin trés.:

Cécile Lemire, secr.

Michèle Lacombe

Pierre Masse

Claudette Sanfaçon

Pierre Gauthier

Christiane Dormaels

Gilles Paradis, coordonnateur

Secrétariat

Nicole Gauthier

Audette Lambert

Cécile Lemire

Christiane dormaels

Suzel Ménard

Théâtre: Christiane Dormaels

Nicole Vanasse

Claude Darveau

Galerie d'art : Guy Lemaire

Création litt. : Audette Lambert

Convers. anglaise Georges LeMay

Cours d'anglais : Beverley Sloan

Janet Garrison

Espagnol: Nicole Trépanier

Informatique : Pierre Boulanger

Louis-Georges Roy

Lisette Hills

Danse en ligne : Michel Tremblay

Musique du vendredi et cours de guitare

Jean-Guy Grimard

Agathe Pelletier

Mandalas: M.-Jacynthe Desrosiers

Scrabble: Colette Brousseau

Club Classica: Madeleine Lemaire

Tai chi : Huguette Roy

Rencontres amicales : Mireille Perron

Cours de tricot: Nathaly Lacasse

Amies-Laine : Claudette Gouin

Cartes: crible: Claude Lévesque

Canasta: Michèle Lacombe G.

Diane Mercier

Claudette Sanfaçon

Blé d'inde (portes ouvertes):

Jean-Luc Audry

Richard Cournoyer

Jean-René Gervais

Pierre Masse

Photographe: Antoinet Fournier

Cuisine : Noëlla Cournoyer

Bingo: Irène Lafrenière

Cécile Lemire

Gisèle Boudreault

Gisèle Salvas

Zumba gold: Marie Pérusse

Déjeuners-conférence:

Claudette Sanfaçon

Norma Lepage

Denise Proulx

Voyages: Cécile Lemire

Cours de peinture: Michel Gagnon

Washers: Pierre Gauthier

Bibliothèque Francine Gagnon

Micheline Benoît

Stationnement: Fernand Veillette

Lucille Poirier

Shuffleboard: Sylvie Doré

Baseball- poches: Denis Charpentier

Nicole Charpentier

Billard et Ping-pong: Léandre Chénard

Gilles Paradis

Entretien: Jean-Luc Audry

Fernand Veillette

Marcelline Béland

Pétanque: Irène Lafrenière

Gisèle Boudreault

Lucie Malo

Gisèle Salvas

Bar: Michèle Lacombe

Cécile Lemire

Cuisine: Noëlla Cournoyer

et ses abeilles

TOURNOI DE GOLF 2016



Noëlla Cournoyer, la responsable du tournoi, Denise Blais la grande gagnante et Gilles Paradis coordonnateur du Centre récréatif

Le 12 août dernier se déroulait le 12^e tournoi de golf du Centre récréatif au fil des ans. 81 personnes ont participé activement au tournoi style vegas au terrain de golf Les Patriotes malgré le risque de pluie très présente. Heureusement que sur un terrain de golf, il pleut rarement.

Tout au long du tournoi, le rythme était bon; pour notre quatuor, il n'a pas fallu 4 heures pour faire le tour du terrain. Sur le troisième trou, un par 3, un concours du plus précis des joueurs a déterminé le petit-fils de Lucien Doyle, Wilfred Doyle, à quelques pieds seulement du trou.

Le souper au Centre a été une fois de plus une belle réussite. La recette de sauce à spaghetti de la cuisinière en chef, Noëlla Cournoyer, a fait beaucoup d'heureux. La soirée sympathique pendant laquelle Noëlla et Lucien ont remis 45 cadeaux différents aux joueurs... mais le clou de la soirée a quand même été le tirage d'un certificat-cadeau de 1000\$ pour un voyage et c'est Mme Denise Blais de

Varenes qui a été l'heureuse gagnante.

Merci, Noëlla pour ta grande implication dans le tournoi de golf au cours des dernières années.

FORMATION SOINS D'URGENCE

Le Centre récréatif est disponible pour organiser une Formation en soins d'urgence A DEA-SA. Cette formation dure 8 heures et coûte 50\$ mais si vous êtes membre du Centre, celui-ci paiera la moitié du coût. Il suffit de vous inscrire au secrétariat par téléphone: 450 742-4144.

Le nombre de personnes admises est limité; la priorité sera d'abord les responsables d'activité. Les premiers seront avantagés. Si vous avez des questions, communiquez avec M. Patrick Desmarais au 1 888 926 -2301 #223

Principaux sujets traités

- Prise en charge d'une situation d'urgence
- Perte de conscience
- Les hémorragies
- Les brûlures
- Problèmes reliés au froid et au chaud
- L'empoisonnement, les morsures et les piqures
- Les troubles de santé divers
- Les entorses et les fractures
- La réanimation cardiorespiratoire
- Utilisation du DEA (défibrillateur)

LE SECRÉTARIAT

Depuis le lundi 15 août, le secrétariat a repris son horaire régulier de 9h à 12h et de 13h à 16h, du lundi au vendredi inclusivement. Ceux qui ne veulent pas se faire prendre par manque de place, peuvent s'inscrire au cours choisi au moment qui leur convient.

Vous pouvez aussi réserver votre place dans votre activité ou cours par téléphone mais il faudra régulariser cette réservation lors de la Journée Portes Ouvertes. Tous les billets, soit pour les Cabarets du samedi ou les différents soupers thématiques, sont vendus par le secrétariat.

Les cinq secrétaires, Audette, Nicole, Cécile, Christiane et Suzel, vous souhaitent une agréable année 2016-2017, une année remplie de petits bonheurs qui font du bien,

Gilles P.