

Le bulletin au fil des ans

3225 rue Courchesne, secteur Tracy, 450 742-4144



Bonjour membres du Centre récréatif au fil des ans,

Nous revoilà tous dans cette grande aventure qui nous permet de vivre intensément chaque jour qui passe.

Avec la palette d'activités et de cours qui sont offerts, il est difficile de ne pas s'intéresser à un de ces éléments, autant au domaine physique qu'intellectuel ou social. Le secrétariat est ouvert chaque jour entre 9h et midi et entre 13h. et 16 heures pour accepter vos inscriptions.

Parmi les prochaines activités, nous aurons le déjeuner-conférence de Mme Sophie Tremblay au Restobar le mardi 13 septembre

alors que pour 2\$, vous aurez le café, les roties, les confitures; en prime, la conférence.

Le samedi 17 septembre, dans le cadre des activités du XXe du Centre, un tournoi de baseball-poches sera organisé: coût 2\$; le Centre donnera une bourse de 100\$. Tout l'argent ramassé sera redonné aux joueurs.

Le samedi 24 septembre aura lieu notre premier souper de l'année, le souper de la Rentrée. Pour 20\$, vous aurez droit à un buffet chaud (préparé par quelques-unes de nos membres et buffet froid venant de l'extérieur. Seront présentées les différentes activités concernant le XXe du Centre et le 375e de Sorel-Tracy. La soirée récréative sera réalisée par Michel Tremblay, notre professeur de danse.

Bon mois de septembre!

Gilles Paradis

Table des matières

- 2- Souper de la rentrée
- 2- Déjeuner-conférence
- 3- Photos journée Portes ouvertes...
- 4- Lancement des activités
- 5- Nouvelles activités
 - Jeu de poches babette
 - Cours Aînés en santé
 - Cours Zumba gold 2
 - Hommage à une grande bénévole
- 6- Ralentir le vieillissement
- 7- La valeur des mots
- 7- Déjeuner-conférence
par *Christiane Dormaels et Gilles Paradis*
site: www.aufildesans.ca
courriel: info@aufildesans.ca

Tél.: 450 742-4144

IMPORTANT: NOUVELLE ADRESSE

Nous avons un nouveau site internet; il sera beaucoup plus complet que le précédent. Il sera pro-actif, c'est-à-dire qu'il vous apportera continuellement des informations... et peut-être bien, qu'un jour pas si lointain, nous n'aurons plus besoin de ce bulletin.

À retenir:

site: www.aufildesans.ca

adr. internet:

info@aufildesans.ca

Gilles Paradis

SOUPER DE LA RENTRÉE

**LE SAMEDI
24 SEPTEMBRE 2016**

18 HEURES

COÛT: 20.\$ M

23.\$ N-M

Buffet chaud et froid

MUSIQUE: Michel Tremblay

**Lancement des activités du 20e du Centre
et du 375e de Sorel-Tracy**



**CENTRE RÉCRÉATIF AU-FIL-DES-ANS
POUR RÉSERVATION**

450 742-4144

Journée Portes Ouvertes



Avant l'achalandage de la Journée Portes Ouvertes



Une clientèle intéressée!



Professeurs d'informatique



Peinture, atelier de création littéraire et théâtre



Superbe journée d'été



Professeurs d'anglais et d'espagnol



Tournoi de pétanque de la Journée Portes ouvertes

LANCEMENT DES ACTIVITÉS

Les inscriptions

Depuis la journée Portes ouvertes, les inscriptions aux différents cours et activités va bon train. Le secrétariat est toujours ouvert de 9h à 12h et de 13h à 16h. Cette période durera jusqu'au lancement officiel dans la semaine du 12 septembre.

Après, vous risquez de manquer le bateau, surtout que dans certains cours, les places sont limitées. Bonne chance!

Le billard

Depuis le premier septembre 2016, voulant offrir à tous les membres du Centre récréatif la possibilité de jouer au billard de temps à autre et par souci d'équité, nous avons changé la tarification. Comme pour les autres jeux, nous demandons maintenant 2\$ par jour pour jouer sur une des quatre tables (2 tables de snooker et 2 tables de billard).

L'idéal, pour en profiter au maximum, serait de venir avec 3 de vos amis.

Bienvenue!



Les cours de guitare

Nouvelle activité; ces cours se donneront les jeudis de chaque semaine au local 312. En discutant avec votre professeur, vous obtiendrez votre heure préférée.

Musique country, rétro et pop

Les soirées animées du vendredi soir ont recommencé le 2 septembre dans la salle du Centre récréatif. Si vous jouez d'un instrument de musique ou si vous voulez chanter, un groupe de musiciens vous accompagneront.

Ce sont de belles soirées qui commencent vers 19 heures et qui se terminent entre 10 et 11 heures.

Venez vous amuser en dansant sur le rythme de cette musique!

Baseball-poches, ligue et tournoi

Comme à chaque année, la ligue de baseball-poches espère avoir plus de 50 joueurs afin de former des équipes afin de passer de beaux mercredis pm à s'amuser, rire, encourager les partenaires, etc.

De plus, dans le cadre du XXe du Centre, les responsables de ce jeu organiseront un tournoi le samedi 14 septembre prochain. Il vous en coûtera 2\$ pour l'inscription; l'argent ramassé plus une bourse de 100\$ du Centre seront redistribués aux joueurs. Puisque nous voulons insister sur la participation, le plus mauvais joueur de la journée aura autant de chances de gagner que le meilleur.

Il faut vous inscrire au secrétariat avant le 12 sept. 16 heures ou auprès des responsables Nicole et Denis Charpentier.



NOUVELLES ACTIVITÉS

JEU DE POCHEs BABETTE

Nous possédons deux jeux de poches babette depuis deux ans; personne n'avait vraiment joué avec ce jeu. Puisque nous avons déjà le jeu de baseball-poches, le jeu de «washers», nous n'avions pas mis en évidence cet autre jeu lors de la journée Portes ouvertes. Pourtant, une feuille d'inscriptions a circulé et nous avons plusieurs noms de personnes intéressées à jouer à cet autre jeu.

Nous offrirons donc à ce groupe de personnes tous les avantages possibles afin que ces personnes puissent s'amuser. Nous allons communiquer avec eux en temps et lieu. Si j'ai bien compris, les personnes joueraient dans le boulodrome les lundis avant-midi entre 9h 30 et 11h 30.

Si vous êtes intéressé par ce jeu peu incliné et qui ne possède qu'un trou, n'hésitez pas à vous inscrire au secrétariat avant le 16 septembre, il y aura certainement de la place! L'activité débutera lundi le 19 septembre.

Gilles Paradis

COURS DE ZUMBA-GOLD-2

Suite à une grande demande, un cours de **zumba gold-2** sera ajouté à notre liste de cours. Ce cours sera donné par Mélanie Éthier les mardis matin entre 9 et 10 heures. Il coûtera 40\$ pour 10 semaines et commencera le mardi 20 septembre, pour laisser un peu de temps aux inscriptions.

Gilles Paradis

COURS AÎNÉS en SANTÉ

Voici un cours très complet d'une heure 30 combinant l'activité physique et des informations diverses sur la santé. La partie des exercices est variée, stimulante et de niveau léger à moyen, tout est entraîné; la capacité du cœur (léger), la capacité respiratoire, l'équilibre, les étirements, les muscles du corps entier (abdominaux, dos, jambes, bras, etc.).

La partie d'information touche différents sujets comme l'alimentation, les étiquettes nutritionnelles, la mémoire, le sommeil, les intelligences, les problèmes de santé, etc.

Quand: les mercredis matin de 9h30 à 11h

Local: 301

Début: le 5 octobre jusqu'au 23 novembre (8 semaines)

Coût: membre 55\$ non-membre 70\$

Qui: accessible à tous

Peu importe votre âge ou votre condition, vous faites ce que vous êtes capable!

Ce cours est offert par une spécialiste en sciences du mouvement ayant plus de 15 ans d'expérience!

Christelle Dubois, Kinésiologue

HOMMAGE À UNE GRANDE BÉNÉVOLE

Remercions cette grande bénévole qui nous a quittés le 10 juillet dernier; en effet, **Mme Normande (Drolet) Ledoux** a oeuvré dans l'équipe de la pétanque depuis 2004 avec Jean-Claude Lafrenière, son épouse Irène, et bien entendu, le mari de Normande, **Marcel Ledoux** parmi plusieurs autres. Ces gens se sont impliqués beaucoup dans l'organisation de tournois, la vente de billets, etc...

Normande était une femme joyeuse, bonne, généreuse, toujours prête à aider au Centre... elle était aussi une amie sincère pour plusieurs joueurs de pétanque, à qui elle va manquer beaucoup cet automne... (j'en suis une, ainsi qu'Alain Audren, mon conjoint)...

RALENTIR LE VIEILLISSEMENT PAR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

ÉTUDE

L'espérance de vie des Canadiens n'a jamais été aussi élevée. Malheureusement, ce n'est pas parce qu'on vit longtemps qu'on vit en santé. **Comment faire pour augmenter nos chances d'être vieux ET en forme ?** Dans tous les cas, une étude confirme que l'activité physique peut ralentir le processus de vieillissement.

Explications.

Jean Siag La Presse

L'espérance de vie augmente d'année en année, c'est acquis. Selon les dernières données de Statistique Canada (2012), les hommes vivent en moyenne jusqu'à l'âge de 79 ans, les femmes jusqu'à 83 ans. Ceux qui ont échappé aux accidents et aux maladies jusqu'à l'âge de 65 ans affichent un score plus élevé : 83 ans chez les hommes, 86 chez les femmes.

« On vit plus longtemps qu'avant, mais avec de plus grandes limitations physiques. Malheureusement, le nombre d'années en mauvaise santé augmente d'année en année. »

— Mylène Aubertin-Leheudre, professeure au département des sciences de l'activité physique de l'UQAM et spécialiste des aspects physiologiques du vieillissement et de l'exercice

C'est à partir de ce constat que la chercheuse s'est intéressée à l'effet de l'activité physique sur le processus de vieillissement. Y a-t-il moyen de ralentir ce processus ? s'est-elle demandé. Quelles activités physiques peuvent nous en prémunir ? Est-ce que l'alimentation joue un rôle ? Notre catégorie socioprofessionnelle ? Quels sont les facteurs déterminants ?

Dans une étude qui a débuté en 2011, elle a voulu mesurer la qualité musculaire à travers le temps – c'est-à-dire la force musculaire par rap-

port à la masse corporelle. « On voulait savoir ce qui est touché en premier : le muscle en lui-même, sa fibre ou bien le système nerveux ? Pour la première fois, on s'intéresse à la fois aux facteurs physiologiques et aux facteurs neurophysiologiques. »

Pour ce faire, elle a comparé trois groupes d'hommes – des jeunes âgés de 20 à 30 ans, un deuxième groupe d'hommes âgés de 55 à 65 ans (en période de décélération musculaire) et un dernier groupe réunissant des hommes de plus de 70 ans. Tous avaient en commun d'être actifs depuis plus de 10 ans – c'est-à-dire qu'ils faisaient tous plus de 180 minutes d'exercice par semaine.

Sa conclusion : peu importe l'âge, la qualité musculaire était la même. « L'objectif était de savoir si l'activité physique, à travers le temps, permettait de contrer la perte de fonction musculaire qui doit avoir lieu normalement avec l'âge, explique Mylène Aubertin-Leheudre. La réponse est oui. On n'a pas vu de différence ni sur le plan physiologique ni sur le plan neurophysiologique. »

Ces résultats l'ont à moitié étonnée. « Je m'attendais à ce qu'il y ait une légère détérioration sur le plan du fonctionnement cellulaire. Je ne m'attendais pas à ce que les résultats soient équivalents pour tous les groupes d'âge. Je croyais qu'il y aurait un léger déclin, sans que ce soit significatif. Mais la qualité musculaire était même supérieure chez les personnes âgées ! »

EXERCICES DE MUSCULATION

Quelles activités physiques faut-il donc pratiquer pour augmenter ses chances de vieillir en santé ?

(suite page 7)

ACTIF + AUTONOME = HEUREUX

Dans une autre étude, Mylène Aubertin-Leheudre a rencontré des hommes et des femmes dans cinq YMCA de l'île de Montréal. Sa conclusion : avant l'âge de 60 ans, pour préserver la qualité musculaire – le meilleur indicateur de mobilité chez la personne âgée –, il faut absolument faire des exercices de musculation. Passé 60 ans, les exercices d'aérobic ou de corps et d'esprit (comme le taï-chi) sont tout aussi efficaces.

Comme quoi il n'est jamais trop tard pour bien faire, l'étude des personnes très sédentaires – un autre groupe que la chercheuse a mis sous la loupe – indique que les gains en qualité musculaire sont toujours possibles. « Après 12 semaines seulement, on est capable d'améliorer la qualité musculaire de près de 180 % chez les personnes âgées de 60 ans et plus. »

Que dire de ceux qui ont été très actifs dans leur jeunesse, mais qui se sont laissés aller ? Peuvent-ils « surfer » un peu sur leurs gloires anciennes ? « Ils ont ce qu'on appelle un "capital de réserves", répond Mylène Aubertin-Leheudre. Ce sera aussi difficile que pour les autres de l'acti-

ver ; par contre, leurs muscles ont connu la douleur au travail, donc ils risquent d'être plus persévérants à l'effort. »

Parmi les gens qui consultent le système de santé, l'équipe de Mylène Aubertin-Leheudre a constaté que six mois après une visite aux urgences, les personnes âgées perdaient des capacités fonctionnelles, même si elles étaient en santé. « Est-ce que le fait de leur prescrire des activités physiques en sortant de l'hôpital pourrait leur permettre d'éviter cette perte d'autonomie ? C'est ce qu'on essaie de voir. »

Les nombreuses études de Mylène Aubertin-Leheudre se poursuivent – auprès des autres groupes d'âge et des personnes sédentaires. Mais **son message se résume en un mot : bouger.** « Il y a 60 % de sédentaires chez les 65 ans et plus au Canada, estime-t-elle. Il ne s'agit même pas de leur dire de faire tel ou tel sport. En fait, ils doivent bouger, un point c'est tout, même si c'est juste de la marche. N'importe quoi, mais bouger. »

Document de la Presse fourni par Léandre Chénard

LA VALEUR DES MOTS...

par Christiane Dormaels

- Quand vous lancez un bébé en l'air, il rit parce qu'il sait que vous l'attraperez. C'est ça la **CONFIANCE**.
- Tous les soirs nous allons au lit, sans aucune assurance d'être en vie le lendemain matin, mais nous réglons les réveils pour nous réveiller. C'est ça **L'ESPÉRANCE**.
- Nous prévoyons de grandes choses pour l'avenir sans vraiment connaître ce que sera cet avenir. C'est ça **L'ESPOIR**.
- Nous voyons le monde divorçant, souffrant, injuste, un peu partout, mais nous nous marions. C'est ça **L'AMOUR**.
- Sur une vieille chemise de retraité une phrase est écrite : " Je ne suis pas un ancien de 70 ans... Je suis un jeune de 16 ans, avec 54 années d'expérience " C'est ça **L'ATTITUDE & le POSITIVISME**.

Je vous souhaite des jours heureux et, vivez votre vie comme l'expriment ces petits textes !
Ecouter avec les oreilles de la tolérance
Regarder avec les yeux de la compassion
et parler avec le langage de l'amour (rumi)

À ne pas oublier:

**Déjeuner-conférence
mardi le 13 sept:
au RESTOBAR**

**Déjeuner: 8h 30 à 9h 30
Café, roties, confitures**

**Conférence à 9h 30
Mme Sophie Tremblay,
prothésiste**

2\$... BIENVENUE