

## Le bulletin au fil des ans

3225 rue Courchesne, secteur Tracy, 450 742-4144



Bonjour vous tous,

Le Centre fonctionne à plein régime même si la température nous incite encore à rester à l'extérieur. Plus de 500 membres se sont déjà inscrits aux cours et/ou aux activités. Vous connaissez quelqu'un qui

trouve les jours trop longs, proposez-lui donc de vous accompagner au Centre récréatif, il ou elle trouvera certainement un domaine qui l'attirera.

Mais avant que ne se termine septembre, deux nouvelles activités vont commencer: d'abord, **mercredi le 28** à 9h 30 à la Galerie d'art sera lancé le **MANDALA** avec Marie-

Jacynthe Desrosiers; et le **lendemain, soit le 29** à 19 h au même endroit, le **CLUB CLASSICA** avec Madeleine Lemaire. Pour ces deux activités, il n'est pas trop tard pour s'inscrire. Vous serez très bien reçu!

Octobre commence avec un autre très intéressant cours donné par Christelle Dubois, une **kinésiologue** qui va combiner l'activité physique et des informations diverses sur la santé. Ce cours débutera le **mercredi 5 octobre** au local 301, de 9h 30 à 11h. La partie d'information touche différents sujets comme l'alimentation, les étiquettes nutritionnelles, la mémoire, le sommeil, les intelligences, les problèmes de santé, etc.

Profitez pleinement de chaque moment qui passe, c'est le seul disponible!

*Gilles Paradis*

### Table des matières

- 2- Le Cabaret: Elvis
- 3- Souper de l'Halloween
- 4- Tournoi de baseball-poches
- 5- Tournoi de canasta
- 6- L'exposition de Sylvie et Mélanie
- 7- Ligue de «wahers» intérieur
- 8- Le courrier de Christiane
- 8- Cours de premiers soins
- 9- La Croix rouge
- 10-11- Le souper de la rentrée  
par *Christiane Dormaels*  
*Gilles Paradis*  
*Colette Ritchotte*

site: [www.aufildesans.ca](http://www.aufildesans.ca)

courriel: [info@aufildesans.ca](mailto:info@aufildesans.ca)

Tél.: 450 742-4144

### RAPPEL: 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](http://www.aufildesans.ca)

adr. internet:

[info@aufildesans.ca](mailto:info@aufildesans.ca)

**Le Cabaret du samedi 15 octobre**  
**19 heures 30**

**Coût: 10% membre; 15% n-m.**



*Le 15 octobre, à 19h 30, Mathieu Nardi chante ELVIS*

**CENTRE RÉCRÉATIF AU-FIL-DES-ANS**  
**POUR RÉSERVATION 450 742-4144**

**Les billets en vente au secrétariat**

**ON FÊTE L'HALLLOWEEN**

**LE SAMEDI  
29 OCTOBRE 2016  
18 HEURES  
COÛT: 20. \$ M                      23.\$ N-M**

**SOUPER par MATHIEU DORÉ À 18H**

**SPECTACLE: PERSONNIFICATION DE CHANTEURS  
par des membres du Centre récréatif**

**Soirée dansante : MICHEL TREMBLAY**



**CENTRE RÉCRÉATIF AU-FIL-DES-ANS  
POUR RÉSERVATION 450 742-4144  
Les billets en vente au secrétariat**

## XXe du Centre un premier tournoi: le BASEBALL-POCHES

Le samedi 17 septembre avait lieu le premier tournoi mensuel, initiative dans le cadre du XXe anniversaire de fondation. Dans ce premier tournoi de baseball-poches organisé par Nicole et Denis Charpentier, en plus des 2\$ obligatoires des 32 joueurs pour jouer, une bourse de 100\$ fournie par le Centre a permis aux organisateurs de remettre pour leur participation plusieurs enveloppes de 10\$, 15\$ et même une enveloppe spéciale de 50\$, formule très appréciée des participants.

Le Centre fournira une bourse de 100\$ dans chacun des autres tournois qui se dérouleront jusqu'en avril prochain.



## XXe du Centre le deuxième tournoi: le CANASTA

Le samedi 8 octobre prochain, le deuxième tournoi spécial de l'année du vingtième anniversaire du Centre (1997-2017) présentera une autre des activités, soit un tournoi amical du jeu de cartes le **CANASTA**. Cette activité existe depuis moins de trois ans mais est très appréciée par ceux qui la pratiquent.

Pour participer à cette aventure, le coût sera de 2\$ comme pour tous les autres tournois et encore une fois, une bourse de 100\$ sera fournie par le Centre. L'activité commencera à 13 heures; si vous êtes intéressés, rendez-vous sur les lieux vers 12h 30. Le tout devrait se terminer vers 16 heures.

Les organisatrices, Michèle Lacombe, Claudette Sanfaçon et Diane Mercier, ont déjà décidé de remettre deux prix de 50\$ parmi les participants... tout l'argent recueilli reviendra aux joueurs.

Inscrivez-vous auprès

de **Michèle Lacombe-Gauthier au 450 746-7710**

ou au **secrétariat du Centre: 450 742-4144.**

Votre 2\$ fournira la preuve de votre présence.



Cette photo provient de la publicité fournie par le Club de BRIDGE Sorel-Tracy qui dit essentiellement ceci: *Initiation au bridge du 3 octobre au 12 décembre 2016 au Centre culturel... et Séances de bridge tous les mardis, vendredis après-midi et les mercredis soirs au Centre culturel.*

*Information: Gilles Marcotte 450 743-5805*

# DÉJEUNER-CONFÉRENCE

**DU 13 SEPTEMBRE 2016**

INVITÉE Madame Sophie Tremblay,  
Laboratoire Julien Paul,  
49, George, Sorel-Tracy  
www.laboratoirejulienpaul.com

Madame Tremblay est accompagnée de Madame Proulx, une cliente du Laboratoire Julien Paul, qui nous parlera de sa nouvelle orthèse du tibia. L'assistance compte aujourd'hui une dizaine de membres.

Notre invitée occupe la profession d'orthésiste-prothésiste et elle compte plus de 22 années d'expérience. Elle a suivi une technique d'une durée de 3 ans au CEGEP Montmorency à Laval. Elle nous informe que ce n'est qu'en Ontario que le cours universitaire se donne.

Retenons tout d'abord la différence entre les mots « orthèse » et « prothèse » : l'orthèse est une aide offerte au membre déjà existant; la prothèse est lorsqu'il manque quelque chose et qu'on le remplace, par exemple une main artificielle, un dentier ou un œil de verre.

## SAVEZ-VOUS QUE :

- la clientèle desservie est pour tous les âges, et Madame Tremblay ajoute que les enfants sont de plus en plus nombreux à avoir besoin de ses services au laboratoire
- les soins donnés sont : orthèse plantaire, bas support, chevillière, genouillère, chaussure sur mesure, chaussure confort, auxquels s'ajoutent manchon ainsi que prothèse mammaire
- un bilan cinématique du corps est d'abord fait
- lorsqu'il s'agit d'une amputation ou après avoir fait un ACV, les coûts sont défrayés par notre régime d'assurance-maladie (RAMQ). Autrement, le client devra payer les coûts pour les orthèses. Le corset rigide est défrayé par notre régime
- tous les matériaux sont utilisés dans la fabrication d'orthèse : bois, le plastique, la fibre de carbone, qui, soit dit en passant est la plus mince et la plus légère, et l'Éva qui est un type de

mousse

- il existe des orthèses pour toutes sortes de problème : que ce soit au niveau du coude, du poignet, du genou, des bras
- chaque pied compte : 5 orteils, 19 muscles, 26 os et 60 ligaments. Ces derniers s'étirent avec l'âge et c'est la raison pour laquelle le pied élargit.
- Il y a le pied plat et le pied creux. La même personne peut avoir les 2. Les problèmes aux pieds vont de l'oignon aux cors ou encore à l'œil de perdrix. Il y a aussi un peu moins de personnes qui ont le pied externe qu'interne
- Lorsqu'il s'agit de varice ou d'œdème, on

**Le prochain déjeuner-  
conférence aura lieu le mardi  
11 octobre au Restobar.  
Mme Élise Lamoureux vous  
parlera d'un sujet d'actualité  
en automne:  
Rhume et grippe,  
comment les prévenir!**

règle la problématique avec des bas supports faits aux États-Unis ou en Allemagne et dont les prix vont de 20\$ à 60\$. Ces derniers sont faits de différents tissus : la laine de mérinos pour contrer l'humidité des pieds ou encore le coton pour toute personne qui serait allergique aux autres tissus

Madame Proulx qui accompagnait madame Sophie Tremblay nous parla de son orthèse de tibia qu'elle porte depuis maintenant un an. Cette dame nous résuma très bien sa situation et elle semble conserver sa sérénité ainsi que sa joie de vivre dans le quotidien. Merci pour ce beau témoignage.

Je veux ici remercier mesdames Claudette Sansfaçon, Norma Lepage, Denise Proulx ainsi que Michèle Lacombe pour leur accueil.

*Colette Ritchotte, membre*



# L'EXPOSITION DE SYLVIE DEMERS ET MÉLANIE THERRIEN



## VERNISSAGE :

Le 17 septembre a eu lieu le vernissage de l'exposition de Sylvie Demers et Mélanie Therrien, sous la présidence de Monsieur Jocelyn Mondou.

Intitulée **Chaos**, cette exposition est la rencontre de deux générations et styles différents.

Opposition entre l'ombre et la lumière. Contraste intéressant des deux artistes.

Merci à vous deux pour cette belle expérience.

*Christiane*





# LIGUE «WASHERS» INTÉRIEUR

**Tous les jeudis soirs**

**Début: le 15 septembre 19 heures**

**par équipe (2) :**

**Coût : 5\$ par joueur, membre du Centre**

**7\$ non-membre du Centre**



**Arrêt 268  
Taxibus**

**70% des mises en bourse**

**Bienvenue à vous tous,  
de 40 à 199 ans**

**Pour s'inscrire ou informations:**

**Pierre Gauthier  
450 881-5747**

**Le secrétariat du Centre  
450 742-4144  
du lundi au vendredi  
de 9h à 16 h.**

**Venez jouer, pratiquer pendant la semaine...**

**Lundi, mercredi et vendredi  
de 13 h. à 16 h.**

**Coût : 2\$ par jour/maximum; 4\$ par semaine**

# LE COURRIER DE CHRISTIANE

## LE COURRIER DE CHRISTIANE.

L'automne est bien là avec ses superbes paysages mais aussi avec ses premières gelées. Si vous avez des fines herbes dans votre jardin, il est temps de les protéger et pourquoi ne pas en faire des pistous. Je commencerai par :

### LA CORIANDRE :

Cette plante aromatique est à la fois une herbe et une épice largement utilisée en cuisine sur tous les continents. La coriandre a gagné l'Amérique lors de la conquête espagnole et parfume agréablement plusieurs spécialités mexicaine. La plante contient de la vitamine K et plusieurs antioxydants, dont la bêta-carotène qui permet à l'organisme de lutter contre les maladies liées au vieillissement.

La coriandre est fragile et ne se conserve que peu de temps. Pour ne pas la perdre préparez cette exquise variante du pistou au basilic, que vous pourrez servir sur des pâtes comme sauce à pizza ou trempette, ou encore pour garnir des potages ou des ragoûts.

### INGRÉDIENTS :

¼ de tasse de pistaches non salées  
1 tasse de coriandre fraîche, hachée grossièrement  
1 tasse de persil frais, haché  
3 gousses d'ail, hachées  
2 c à soupe de bouillon  
¼ de tasse d'huile de canola  
Sel et poivre au goût.

### PRÉPARATION :

\*Dans un robot culinaire, hacher d'abord les pistaches et réserver,  
\*Dans le récipient du robot, mettre le hachis de coriandre et de persil, l'ail et le bouillon de poulet, actionner l'appareil et mélanger

\*Ajouter l'huile de canola et mixer jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. Si la préparation est trop épaisse, ajouter un peu de bouillon. Remettre les pistaches dans le récipient, saler et poivrer au goût, et mixer de nouveau pour obtenir la consistance désirée.

Comme le pistou ne se conserve pas longtemps, congélez le reste dans des petits récipients.

### VARIANTE TREMPETTE

Ajoutez au pistou quelques c. à soupe de yogourt et servez avec des crudités.

## QUELQUES SECRETS DE LA LANGUE FRANÇAISE :

S'il n'existe qu'une seule façon de bien parler le français - toute question de style à part -, on dénombre une infinité de mauvais traitements à faire subir à cette belle langue. Plusieurs injures lui sont réservées. En voici une parmi tant d'autres.

*Christiane*

### SOLÉGISME :

Pour les Grecs chatouilleux sur la pureté de leur langue, soloikismos désignait le langage défectueux des habitants de Soles, une ville de Cilicie. C'est aujourd'hui une faute de style.

Cette liste n'est pas limitative: on peut faire des cuirs (liaisons incorrectes) ou des velours (fautes de liaison), on peut aussi commettre des barbarismes ou des pléonasmes ou parler le français comme une vache espagnole.

Profitez bien des derniers beaux jours .

N'oubliez pas de bouger, rire, aimer et positiver pour rester en bonne santé

## COURS DE PREMIERS SOINS

**Vous êtes invité à suivre le cours de Soins d'urgence niveau A qui sera donné par Gestion Paramédical le mercredi 19 octobre de 8 h à 17 h. à la Galerie d'art. Les membres du CA participeront à ce cours en défrayant la moitié du coût de ce cours, soit 25\$ plutôt que 49.95 \$. Tous les professeurs ou responsables d'activités pourront aussi profiter de ce demi-prix ; et si vous remplacez un professeur ou responsable d'activité, vous aurez aussi ce privilège.**

**Inscrivez-vous au secrétariat du Centre.**



# LA CROIX ROUGE

Salut à vous, lorsque j'ai reçu cette lettre j'ai ressentie une très grande peine et ça m'a convaincue de vous la partager. Ici dans votre communauté un petit geste deviendra grand, nous participons au maintien de cet organisme Mondial, par nos collectes de fond. Chez nous, 16 bénévoles sont disponibles et formés pour tout genre de sinistre et en tout temps.

30 bénévoles en financement soutiennent la Croix Rouge locale.

J'aimerais compter aussi sur vous, comme le font déjà certains membres du centre Au fil des ans.

Vous pourriez augmenter la liste de bénévoles en financement en nous donnant 4 heures de votre temps pour nos collectes dans les commerces de notre région.

Merci.

Michèle Lacombe

Bonjour,

C'est avec une grande tristesse et une profonde indignation que nous avons appris qu'au moins un travailleur humanitaire du Croissant-Rouge arabe syrien et une vingtaine de civils ont péri dans une frappe contre un entrepôt du Croissant-Rouge.

L'attaque s'est produite le lundi 19 septembre, alors que les travailleurs déchargeaient des camions transportant de l'aide humanitaire qui devait servir à apporter des secours d'urgence aux personnes touchées par le conflit en Syrie.

Nous tenons à offrir nos plus sincères condoléances aux familles et aux collègues des victimes qui ont été tuées en tentant d'apporter une aide vitale à des personnes dans le besoin. La Croix-Rouge canadienne travaille en étroite collaboration avec le Croissant-Rouge arabe syrien, et se déclare solidaire de ses collègues qui travaillent sans relâche pour alléger les souffrances de la population syrienne.

Les frappes ciblant les travailleurs et les convois humanitaires sont absolument inacceptables, et ont de graves répercussions sur les efforts humanitaires. En effet, la majeure partie des articles de secours et des fournitures médicales du convoi a été détruite pendant l'attaque, privant ainsi plus de 70 000 civils de secours indispensables.

Le conflit qui sévit en Syrie fait de ce pays l'un des endroits les plus dangereux au monde pour les travailleurs humanitaires. Plus de 60

employés et bénévoles de la Croix Rouge et du Croissant Rouge ont perdu la vie dans l'exercice de leurs fonctions en Syrie. Malgré le danger, nos collègues du Croissant-Rouge arabe syrien continuent, chaque mois, d'apporter des secours à des millions de gens qui en ont désespérément besoin.

Solidaire du Croissant-Rouge arabe syrien et du Mouvement international de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge, la Croix Rouge canadienne demande à la communauté internationale de prendre les mesures nécessaires pour protéger les bénévoles et les travailleurs humanitaires sur le terrain.

Nous invitons tous les Canadiens à prêter leur voix à l'appel mondial pour la protection des travailleurs humanitaires du Croissant Rouge en Syrie en utilisant le mot-clic #ROUGEpourlaSYRIE. Merci de suivre notre exemple en changeant votre photo de profil sur les réseaux sociaux pour un carré rouge afin d'exprimer votre solidarité envers les milliers de bénévoles et travailleurs qui, jour après jour, mettent leur vie en péril pour offrir de l'aide et ainsi réclamer qu'ils soient protégés.

En hommage au courage et au sacrifice de nos partenaires humanitaires, les drapeaux de tous les bureaux de la Croix-Rouge canadienne seront mis en berne.

Cordialement,

Conrad Sauvé

Président et chef de la direction

# LE SOUPER DE LA RENTRÉE



*Merci, Noëlla et Cécile, pour votre précieuse participation.*

Le samedi 24 septembre dernier avait lieu le Souper de la rentrée. 84 membres et non-membres incluant nos invités le maire de Sorel-Tracy Serge Péloquin et son



épouse ont participé activement à créer une atmosphère de soirée agréable. Un excellent

repas froid et chaud nous a été servi. Léandre, l'animateur, a présenté les principaux événements du XXe du Centre et a ensuite donné la parole au maire qui a rappelé les moments forts du 375e de la ville. Le coordonnateur a ensuite parlé de la participation du Centre dans l'aventure du 375e. Ce sera



le plus gros tournoi de pétanque jamais présenté dans la région avec 2000\$ de bourse. La participation des membres de l'Association Camping-caravaning de tout le Québec qui vont se rassembler près de Curling pour plusieurs jours apporte un gros plus.

*Mme Flibotte reçoit le montant de 125\$ du tirage moitié-moitié de la main du Maire.*



Merci à toutes celles qui ont travaillé fort pour faire de ce repas une belle réussite; merci aux filles du bar, et merci à Pierre pour son implication.



*Cherchez l'erreur! Notre photographe Antoynet avait demandé une présentation originale de chacune des tables.*





# LE SOUPER DE LA RENTRÉE





# TOURNOI «WASHERS»

**Samedi le 8 octobre 2016**  
**Insc. 10 h30 déb.: 11 h. 30**  
**par équipe (2) :**

**Coût : 5\$ par joueur, membre du Centre**  
**7\$ non-membre du Centre**  
**70% des mises en bourse**  
**Formule: 2 de 3**



**Bienvenue à vous tous,**  
**Pour s'inscrire ou informations:**

**Pierre Gauthier**  
**450 881-5747**

**Secrétariat**  
**450 742-4144**