

Le bulletin au fil des ans

3225 rue Courchesne, secteur Tracy, 450 742-4144



Bonjour vous tous,

Nous terminons le mois d'octobre sur une très belle note: près de 120 personnes partageront le repas de l'Halloween préparé par Mathieu Doré. Avant la soirée dansante de Michel Tremblay, 13 membres ont préparé un spectacle de personnification qui ne passera pas inaperçu.

Novembre ne sera pas en reste puisque vous, les membres, pourrez profiter de deux soirées du Cabaret pour 10\$ seulement par soirée

Table des matières

- 2- Le Cabaret: Michel et Carmen
- 3- Activités et cours en novembre
- 4- Le Cabaret: Trio Sophie Lemaire
- 5- Rapport déjeuner-conférence
- 6- L'exposition de Sylvie et Mélanie
- 7- Exposition des oeuvres de J.-R. Côté
- 8- Cours de premiers soins
- 8- Leçon de vie
- 8- Gâteaux Lions
- 9- Elvis au Cabaret du samedi
- 10- Le courrier de Christiane + Pétanque
- 11- La chorale de la Traversée
- 12- Tournois de «washers»
- 13-Vernissage (Denis Dubourguais)
par *Christiane Dormaels*
Gilles Paradis
Colette Ritchotte

site: www.aufildesans.ca

courriel: info@aufildesans.ca

Tél.: 450 742-4144

du samedi: Qui dit mieux?

Si vous préférez les tournois, vous serez bien servi: tournois de pétanque tous les jeudis et dimanches, 2 tournois de «washers» le samedi, un tournoi de shuffleboard dans le cadre du XXe anniversaire du Centre pour lequel une bourse de 100\$ est offerte... informations supplémentaires à l'intérieur.

Pour ceux qui veulent continuer à apprendre, Lisette Hills lance une nouvelle série de cours sur les I Pads à partir de la première semaine de novembre.

Toutes les activités et cours fonctionnent à plein régime... c'est ainsi que nous espérons garder nos membres en santé puisqu'il n'y a pas meilleur remède autant pour le moral que pour le physique.

Profitez de novembre qui s'annonce mais surtout profitez de chaque moment qui passe!

Gilles Paradis

POSSIBILITÉ DE RÉSERVER UNE SALLE POUR VOS PARTYS

Nous vous rappelons que quelques salles sont disponibles pendant le temps des fêtes pour les familles qui veulent se rassembler ailleurs que dans la maison familiale. Il y a un coût bien entendu et vous avez la possibilité d'apporter votre boisson à la condition que vous fassiez une demande de permis temporaire auprès de la Régie des alcools.

Une condition s'applique: il faut que le ou la responsable du groupe possède sa carte de membre 2016-2017.

LE CABARET DU SAMEDI

Michel Huard & Carmen Ostiguy

Le samedi 12 novembre 2016 à 19h 30



Coût :

10\$: membre

15\$ non-membre

**Billets en vente
au secrétariat
(Tables rondes à 8)**

**Centre récréatif Au fil des ans
3225 rue Courchesne, S0rel-tacy
450 742-4144**

ACTIVITÉS ET COURS EN NOVEMBRE

- 29 oct. : **Souper de l'HALLOWEEN** et spectacle personnification (à guichets fermés)
4 (vend.) : **Soirée musique country, rétro et pop + danse**
5 (sam.) : Journée pour les membres de l'**Association Camping-Caravaning-Richelieu-Yamaska**
-Réunion du Comité du tournoi de pétanque du 375e
5 (sam.) **Tournoi de shuffleboard** (dans la galerie d'art)
8 (mardi) : **Déjeuner-conférence**, Christelle Dubois, kinésiologue
11 (vend.) : **Danse en ligne** avec Michel Tremblay
12 (sam.) : **Tournoi de «washers»**
12 (sam.) : **Le Cabaret du samedi : Michel Huard et Carmen Ostigui**
18 (vend.) : **Soirée musique country, rétro et pop + danse**
19 (sam.) : **Danse en ligne** avec Michel Tremblay
25 (vend.) : **Danse en ligne** avec Michel Tremblay
26 (sam.) : **Tournoi de «washers»**
26 (sam.) : **Le Cabaret du samedi : Trio Sophie Lemaire**

Session de cours informatique nov.-déc. 2016

Mercredi : 2 nov. au 14 déc. 2016

9h 30 à 11h 30 : Photographier avec
l'ipad et l'iphone

13h 30 à 15h 30 : ipad débutant

Vendredi : 4 nov. au 16 déc. 2016

9h 30 à 11h 30 : Tout sur les réseaux
sociaux et les nuages

13h 30 à 15h 30 : ipad ; trucs et astuces

Déjeuner-conférence du mardi 8 novembre 2016

Christelle Dubois, kinésiologue, donne un cours intitulé «Aînés en santé» depuis la fin septembre au local 301. Elle varie de l'enseignement à la pratique physique. Aux personnes intéressées à en savoir plus, cette conférence, précédée d'un petit déjeuner à 2\$, sera le moment idéal.

9h 30 au Restobar du Centre

Rencontre amicale shuffleboard 5 novembre 2016

Dans le cadre du **20e anniversaire de fondation du Centre récréatif Au fil des ans**, notre 3e tournoi mensuel aura lieu à la galerie d'art au **coût de 2\$**. Une **bourse de 100\$** sera remise aux participants. Inscrivez-vous et remettez ce coupon au secrétariat.

Si nous avons un seul tapis, nous accepterons les **12 premières personnes** inscrites;

Si nous avons deux tapis, nous accepterons les **24 premières personnes** inscrites;

Je veux participer:

nom: _____

no tél. _____

coupons disponibles au secrétariat

Club Classica

27oct., 10 et 24 nov. 2016

Le **Club Classica**, c'est le plaisir d'écouter ensemble de la musique classique choisie par **Madeleine Lemaire**. Puis on échange simplement sur la musique entendue.

Bienvenue à tous.
La prochaine rencontre sera le 27 octobre, à 19 heures. Après c'est aux quinze jours.



Le trio Sophie Lemaire



Le samedi 26 novembre 2016 à 19h 30

Coût : 10\$: membre 15\$ non-membre

Billets en vente au secrétariat (450 742-4144)

(Tables rondes à 8)

RAPPORT DÉJEUNER-CONFÉRENCE

par Colette Ritchotte, membre

INVITÉ: Madame Elise Lamoureux, pharmacienne, 11 OCTOBRE 2016

338, boul. Gagné, Sorel-Tracy.

Cette pharmacie est affiliée à Uniprix.

Les sujets abordés sont le **rhume** et la **grippe**

L'assistance compte aujourd'hui une dizaine de membres.

La conférencière nous donne d'abord les origines des mots.

- Rhume : mot grec (rhuma) il signifie eau qui coule et a commencé au début de l'humanité, c'est-à-dire, il y a quelques milliers d'années.

- Grippe : mot venant de l'ancien français, harpon. Les symptômes de la maladie ont été décrits par Hippocrate. Il y eut une épidémie en 1580. La plus célèbre est l'épidémie de la grippe espagnole en 1918-19. Ce n'est qu'au 18^e siècle que la grippe est déclarée comme une maladie. L'origine virale des 2 maladies a été découverte au début du 20^e siècle.

Regardons maintenant les ressemblances et les différences :

- Le rhume se voit d'abord par une congestion nasale.

- La grippe commence par une toux, qui est aussi présente dans le rhume. Il y a ensuite de la fièvre, des maux de tête, ainsi qu'une fatigue qui dure plus longtemps que dans un simple rhume. A noter que la grande différence entre les 2 est la fièvre, qui est plus importante dans le cas d'une grippe.

La transmission du virus se fait via l'air, via les gouttelettes provenant de la toux ou des éternuements, par contact direct avec la salive ou des sécrétions nasales contaminées ou par des objets contaminés (ex : poignée de porte).

Quels sont les moyens de prévention? Tout d'abord, il faudra se laver les mains (eau et savon), un gel pour les mains (Purell ou tout autre marque du commerce) et la vaccin que l'on devra recevoir chaque année. Nous apprenons qu'un

vaccin prendra 2 semaines avant de faire effet. À noter que les vaccins se donneront, cette année, du 2 au 10 novembre aux Promenades de Sorel.

Il y a 2 sortes de vaccins : injectable et nasal. Ce dernier est donné aux enfants de 2 à 17 ans et est peu utilisé au Québec.

Dans le cas du vaccin injectable, il est utile parce que les virus sont morts. Le vaccin ne peut pas donner la grippe. Par contre, malgré la vaccination, il est possible d'avoir quand même la grippe, car la protection est de l'ordre de 40 à 60%. L'effet secondaire principal du vaccin injectable est une douleur au site d'injection. Si les effets secondaires du vaccin durent plus de 48 heures, il faudra consulter.

Qui ne peut pas recevoir le vaccin? Les personnes ayant des allergies, le syndrome Guillain-Barré

La médication Dans le cas du rhume, aucune médication; dans le cas de la grippe « Tamiflu » n'est pas très utilisé.

Les mesures non pharmacologiques sont : repos, une bonne hydratation et solution saline pour le nez, tel « Salinex » car il aide à humidifier.

Congestion: Prendre un décongestionnant, soit « Sudafed ou Tylénol/sinus ou encore « Otrivin » pour les voix nasales.

Toux Sèche (picottements) : prendre un sirop avec DM écrit sur la boîte

Grasse : un expectorant : Benylin mucosité

Mal de gorge

1. Se gargariser avec de l'eau salée (une demie c. à thé dans une tasse d'eau

2. Pastilles « Cépacol »

3. Vaporisateur

4. Glace ou crème glacée

5. Analgésique « Tylénol »

Écoulement nasal Seulement des mouchoirs

Personnes diabétiques Attention aux sirops car ils contiennent du sucre.

Suite page suivante

SUITE DÉJEUNER-CONFÉRENCE

Que penser des produits naturels et des suppositoires?

- Dans le cas des produits naturels, la vitamine C ne donne pas vraiment quelque chose. L'échinacée et Coldfix sont utiles en prévention dans les cas de rhume et de grippe, lorsque l'on s'est fait vacciné. Quant aux pastilles de zinc, ces dernières donnent plus d'effets secondaires qu'elles ne sont efficaces. De plus, elles donnent des nausées.

- Les suppositoires « Neo-Laryngobis » sont très bons dans le cas des extinctions de voix. La pharmacienne voulut bien répondre aux ques-

tions de la salle, dont une portant sur la loi 41 qui est de prescrire des médicaments pour des problèmes de santé mineurs.

Il faut que le traitement et le diagnostic soient déjà connus.

Quelques suggestions nous sont faites :

- INFO SANTÉ.....811
- Livre : Le pharmacien et le site web : lepharmacien.com

MERCI à notre invitée, à mesdames Claudette Sanfaçon, Norma Lepage et Denise Proulx.

Colette Ritchotte, membre.

COURS DE TECHNO DES MOUVEMENTS

PAR MARIE PÉRUSSE Z.I.N.
Inscriptions dès maintenant.

Début : Mardi le 22 Novembre
2016. à 13:30h pm

Fin: Vendredi le 09 Décembre
2016. à 10:00h am.

Cours Mixtes.H/F.

\$12.00 : 1 cours par semaine
pour 3 semaines:

\$24.00: 2 cours par semaine
pour 3 semaines.

Prix: \$4.00 /cours: (à la fois):



Ce cours de Techniques en **Danses Latines** n'est pas un cours de Zumba. Il s'adresse à tous ceux et celles qui voudraient apprendre les déhanchements "contrôlés" du merengué, salsa et sans oublier le cha cha cha tout en travaillant les muscles de la "Cintura"; ou tout simplement rafraîchir leur technique de danse sociale. La musique est choisie parmi mon répertoire de musique personnel.

Pour **Info: 450-785-5643** (demandez Marie);

Pour Inscription: le

secrétariat: **450-742-4144**

LA FÊTE DU MAIRE

Lors du souper de la rentrée en septembre, nous avons eu la bonheur de recevoir notre maire Serge Péloquin. Puisque c'était le jour de sa fête, nous lui avons fait l'honneur d'un gâteau spécial!

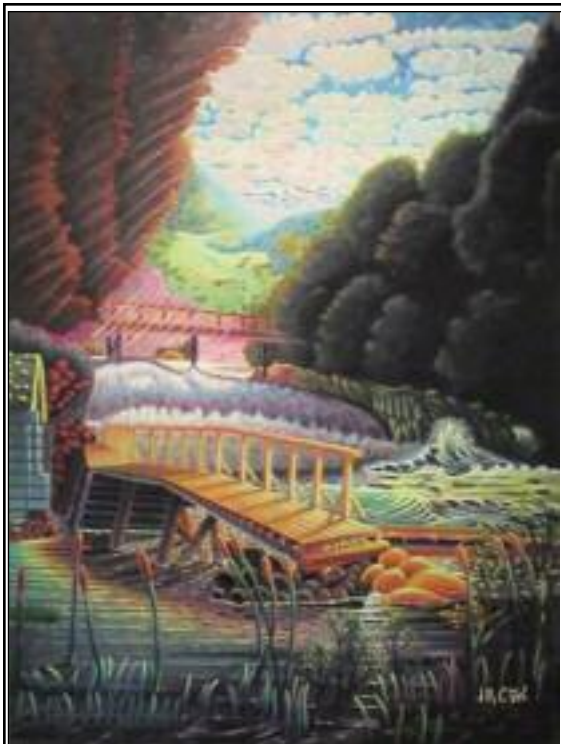
Profitons de cet espace pour remercier la ville de l'appui qu'elle nous donne pour notre **Tournoi de pétanque provincial du 375e**: (deux jours... les 21 et 22 juin 2017 avec une bourse de 1 000\$ chaque jour).

Nous les remercions!

Gilles P.



EXPOSITION DES OEUVRES DE JEAN-RAYMOND CÔTÉ



Ce dimanche 16 octobre 2016 a eu lieu le vernissage des œuvres de Jean Raymond Côté, sous la présidence de M. Yvon Bibeau, conseiller municipal. Superbe exposition. Nous sommes comme pénétrés du chaleureux éclat de la lumière, qui irradie toutes les œuvres .

La douceur des effets lumineux est une sorte de présence qui anime et harmonise tous les éléments des peintures.

Merci, de nous avoir fait profiter de votre passion. Vous êtes un véritable capteur de lumière.

Christiane Dormaels.



COURS DE PREMIERS SOINS

Vous êtes invité(e) à suivre le cours de Soins d'urgence niveau A au coût de 49.95\$ qui sera donné par Gestion Paramédical le mercredi 23 novembre de 8 h à 17 h. à la Galerie d'art . Si vous êtes professeur ou responsable d'activité, vous pourrez profiter du demi-prix, l'autre 25\$ sera payé par le Centre ; et si vous remplacez un professeur ou responsable d'activité, vous aurez aussi ce privilège.

Inscrivez-vous au secrétariat du Centre.

UNE LEÇON DE VIE

Quelle sagesse! (tiré d'un courriel...)

Il y a quelques jours, je suis tombé par hasard sur un discours d'adieu donné par le PDG de Coca-Cola, la grande firme américaine.

Le voici :

"Imaginez la vie comme un jeu dans lequel vous jonglez avec cinq balles. Ces balles représentent : le travail, la famille, la santé, les amis et la vie spirituelle.

Vous vous rendrez compte rapidement que le travail est comme une balle en caoutchouc. Si vous la laissez tomber, elle rebondira et vous reviendra.

Mais les quatre autres balles : la Famille, la Santé, les Amis et l'Esprit sont fragiles comme le cristal. Si vous laissez tomber l'une d'elles, elle en sortira inévitablement éclatée, ébréchée, abimée, voire même brisée. Jamais elle ne redeviendra la même. Vous devez comprendre ceci : appréciez le plus précieux et efforcez-vous de l'atteindre.

Travaillez avec efficacité dans les heures

normales de bureau et laissez le travail à temps.

Consacrez le temps nécessaire à votre famille et à vos amis. Faites de l'exercice, mangez et détendez-vous de manière adéquate. Et par-dessus tout, croyez en la vie intérieure, le spirituel, qui est le plus transcendantal parce qu'il est éternel.

Shakespeare disait : "Je me sens toujours heureux, vous savez pourquoi ? Parce que je n'espère rien de personne, espérer fait toujours mal". Les problèmes ne sont pas éternels, ils ont toujours une solution. Le seul qui ne se résolve pas est la mort.

La vie est courte, alors aimez-la!

Vivez intensément et rappelez-vous :

Avant de parler... écoutez !

Avant d'écrire... pensez !

Avant de critiquer... regardez-vous !

Avant de frapper... calmez-vous !

Avant de prier... pardonnez !

Avant de dépenser... gagnez !

Avant de baisser les bras... essayez !

Avant de mourir... vivez !"

GÂTEAUX LIONS

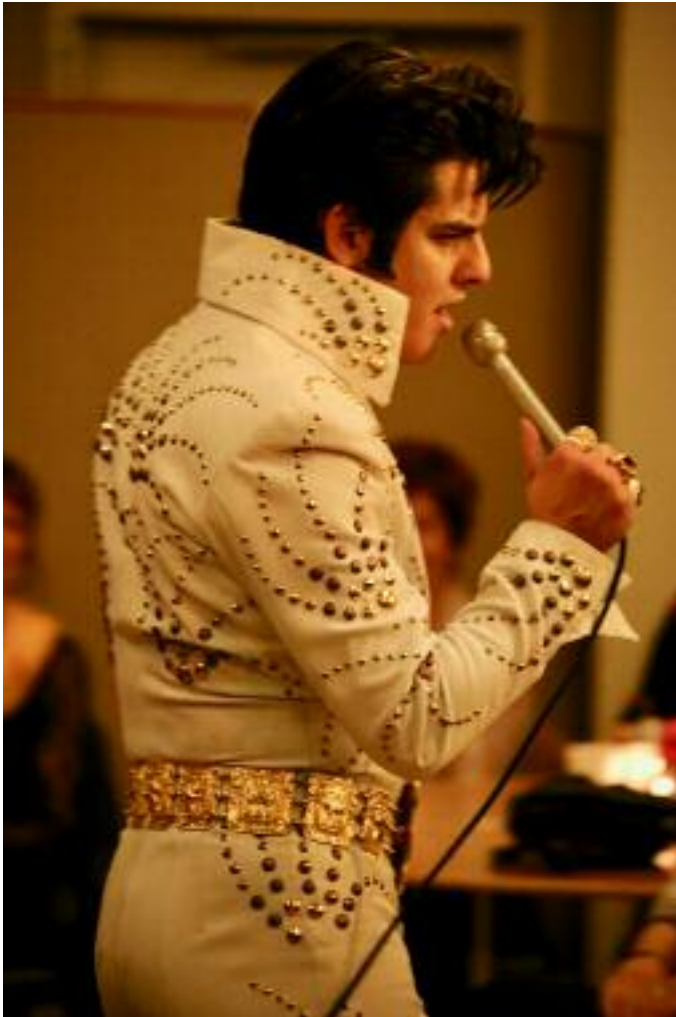


Les clubs Lions, depuis plus de 95 ans, se dévouent auprès des aveugles. Il faut maintenant penser qu'aider les non-voyants n'est plus la façon efficace: il faut prévenir la cécité. Il faut tout faire pour diminuer la progression de la cécité dans le monde. Les nouvelles technologies permettent de contrôler le diabète, le glaucome et autres maladies qui rendent aveugles.

Chaque automne, une levée de fonds se fait à l'aide de la vente de gâteaux Lions, gâteaux aux fruits de grande réputation au prix de 16\$ l'unité. Ils sont en vente dès maintenant au secrétariat du Centre récréatif. Merci, c'est un beau geste que d'encourager les clubs Lions.

Gilles Paradis

ELVIS AU CABARET DU SAMEDI



Les fans d'Elvis ont été choyés samedi soir le 15 octobre alors que l'imitateur Mathieu Nardi nous a rendu visite au Centre récréatif. Les 67 personnes ont vite été plongés dans les années 50 et 60. Les fourmis dans les jambes, les personnes ont beaucoup apprécié l'énergie que dégageait Elvis; sa voix se rapproche beaucoup de celle d'Elvis, son habillement et sa physiologie aussi.

Nous n'avions pas prévu que plusieurs personnes avaient le goût de danser et l'ont même fait près des tables. Si un spectacle semblable se représente, nous allons placer les tables différemment.

Merci à vous les membres présents ainsi qu'aux nombreuses personnes non-membres.

Gilles Paradis



LE COURRIER DE CHRISTIANE

Les dernières journées nous ont confirmé que les belles journées d'automne sont terminées. Nous allons retrouver les bon petits plats mijotés. Comme nous devons protéger notre santé, réduire les mauvais gras et le sel, je vous propose une recette de bouillon maison facile à réaliser et santé. Je vous suggère de le surgeler dans des petits contenants pour en faciliter l'emploi dans une grand variétés de recettes.

BOUILLON DE POULET MAISON :

Ce bouillon rempli de saveurs ne coûte presque rien puisqu'il est préparé avec la carcasse d'un poulet qu'on jette habituellement après en avoir extirpé les bons morceaux. Or, les os et les restes de volaille constituent une excellente base pour mitonner des sauces et des soupes express.

INGRÉDIENTS :

(6TASSES- 1,5LITRES OU PLUS)

Les restes d'un poulet rôti(ou toute autre volaille), c'est-à-dire la carcasse, le jus de cuisson ou la sauce, la peau et les os, y compris ceux du cou, ainsi que le cœur et les rognons mais pas le foie.

1 oignon entier

1 carotte entière broyée

1 branche de céleri avec les feuilles

1 gousse d'ail, pelée

1 morceau de gingembre, pelé

1 bouquet de persil

1 feuille de laurier

1 c. à thé d'herbes variées (thym, basilic, origan, cerfeuil)

1 c. à soupe de concentré de tomate suffisamment d'eau pour recouvrir le reste du poulet

Sel et poivre au goût.

PREPARATION :

* Dans une grande casserole, déposer les restes du poulet, le jus de cuisson et la sauce, s'il y en a.

* Ajouter tous les autres ingrédients et suffisamment d'eau pour recouvrir la carcasse (environ 10 tasses ou 2,5 litres)

* Porter à ébullition, assaisonner au goût, réduire le feu et laisser mijoter à couvert au moins 2h ou toute la nuit en veillant à ce que le feu soit à la plus faible intensité.

* Laisser refroidir ce bouillon plusieurs heures .

Il se conserve plusieurs jours au réfrigérateur, recouvert de son gras. Pour l'utiliser, il suffit de retirer la couche de gras qui aura figé au frigo. Un fois dégraissé et congelé, il se conserve jusqu'à 6 mois.

SUGGESTION : SOUPE EXPRESS

Ce bouillon est un extraordinaire dépanneur. Il suffit d'y ajouter quelques cuillerées de couscous (semoule de blé), de champignons tranchés, du persi, de fines lamelles de carottes, un peu de concentré de tomate ou de sauce, portez à ébullition, et vous obtenez une soupe délicieuse en moins de 5 minutes.

UN PETIT PROVERBE POUR TERMINER À BON CHAT BON RAT

Se dit quand celui qui attaque trouve un antagoniste capable de lui résister.

N'oubliez pas de bouger, de rire, d'aimer, c'est le secret pour rester en forme

Christiane

UNE COURTE-POINTE POUR HALTE-SOLEIL

Un membre du Centre, Janet, a passé une partie de l'été à créer une courte pointe blanc, gris et noir, avec des motifs différents d'un côté à l'autre. C'est un travail de moine que de réussir une

oeuvre aussi riche. Le Centre vend des billets à 5\$ et tous les profits seront remis à la Maison Halte-Soleil... qui en a besoin.

Samedi soir, lors du souper de l'Halloween, cette dame ira de table en table pour offrir la chance de gagner cette belle pièce. Tous ceux qui auront acheté un billet ce soir-là auront la possibilité de gagner un montant de 50\$ qui sera tiré à la fin du repas.

Bonne chance!



LA CHORALE DE LA TRAVERSÉE

La Traversée est un organisme qui oeuvre pour la prévention du suicide. Cette chorale est un projet qui sera réalisé en collaboration avec l'École de musique Porte-Voix de Karolane Millette.

Voilà une excellente idée qui mérite d'être encouragée!

L'École de musique Porte-Voix, propriété de l'artiste entrepreneure Karolane Millette, a réalisé une association avec La Traversée afin de mettre sur pied une Chorale mettant en scène les amis et membres de notre organisme

Chanter en chœur. Pour l'amour de la vie.

Pourquoi une chorale?

La Chorale de La Traversée vise l'atteinte de plusieurs objectifs liés à la réalisation et à l'estime de soi. Mais pardessus-tout, elle vise à mettre sur pied un projet créatif et ludique pour le plaisir de chanter ensemble, et de partager notre adhésion à la prévention du suicide. C'est une prise de position individuelle et collective pour la vie.

Quand ?

Tous les jeudis, de 13h30 à 14h30, à partir du 3 novembre jusqu'à la première semaine du mois de février 2017 (excluant les semaines des fêtes) et pour une période de douze semaines.

Où?

Les pratiques se dérouleront dans les locaux de La Traversée, au 120 chemin Sainte-Anne à Sorel-Tracy et la représentation publique sera offerte dans le cadre de la Semaine nationale de prévention du suicide au Café-Théâtre Les Beaux Instants.

Combien ça coûte?

Rien du tout. Cette activité est rendue possible grâce à nos donateurs et commanditaires dont les noms seront dévoilés bientôt

Qui est Karolane Milette?

Originnaire de Sorel-Tracy, Karolane est une jeune prodige qui apprend à connaître son premier instrument, le piano, dès l'âge de 5 ans. Dès lors, elle prend goût à la musique et se met au chant, puis aux percussions, et passe toutes ses études à explorer différents styles de musique tels que le Jazz et le Pop. Bachelière en pratique artistique de l'UQAM, elle devient aussi choriste pour des spectacles intimes à la Place des Arts et va jusqu'à performer dans le cadre de l'émission En direct de l'univers. En tant qu'auteure-compositrice-interprète, elle participe à de différents projets en tant que claviériste et choriste.

En 2011, elle décide de mettre sur pied l'École de musique Porte-Voix afin de permettre aux passionnés de tous âges d'expérimenter l'univers de la musique et de la scène. La pratique d'une activité artistique permet non seulement de développer certaines habiletés techniques mais elle favorise également l'estime de soi, la rigueur et l'autonomie.

Il n'en fallait pas plus pour que La Traversée reconnaisse en Karolane la collaboratrice parfaite pour guider la Chorale de La Traversée dans son cheminement vers l'accomplissement de soi.

Inscription à la Chorale de La Traversée

**120, Chemin Sainte-Anne,
Sorel-Tracy, (Qué.) J3P 1J8**

cpstpierredesaurel.aide@bellnet.ca

Adm.: 450 746-0400



TOURNOIS «WASHERS»

Samedi le 12 et 26 novembre 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**

