

## Le bulletin au fil des ans

3225 rue Courchesne, secteur Tracy, 450 742-4144



Bonjour,

Le Centre récréatif devient de plus en plus l'endroit idéal pour relever de nouveaux défis, de s'impliquer dans différents domaines, de se faire plaisir.

Deux activités différentes prouvent cet énoncé. Depuis septembre dernier, plus d'une douzaine de membres se retrouvent chaque semaine pour monter une pièce de théâtre. L'apprentissage du texte par coeur, l'identification au personnage joué, les déplacements et les -

interrelations de façon crédible, toutes des tâches qui demandent beaucoup d'énergie. Il faut ensuite affronter le public avec assurance. Quel bonheur de réussir cette traversée!

Dans un mois, vous aurez la possibilité de vivre l'expérience de notre troupe de théâtre dans une comédie «Sacrées canailles»

En attendant, d'autres membres ont monté un spectacle de personnification de chanteurs de notre jeunesse. Ils devaient apprendre des textes de chansons, imiter leur personnage, se déguiser et jouer le jeu, rendre crédible l'imitation. Ils ont réussi au-delà de toute espérance leur première représentation lors du souper de l'Halloween. Ils l'ont rejouée lors de la journée annuelle de l'Association Camping-caravaning de la région Richelieu-Yamaska.

Vous aurez une dernière chance de voir cette représentation lors d'un Cabaret spécial samedi prochain le 4 mars 2017. Vous y passerez un excellent moment grâce à ces personnes qui ont relevé un beau défi. *Gilles Paradis*

### Table des matières

- 2- Les cabarets du samedi:
- 3- Théâtre: Sacrées canailles
- 4- Déjeuner-conférence: Croix Rouge
- 5- Le souper de la St-Valentin
- 6- Hommage à Claudette Gouin
- 6- Décès de Claire St-Jean, Réal DeBlois et Lise Ouellet
- 7- L'exposition de Patrick Gingras
- 8- Le courrier de Christiane
- 8- Tournoi de scrabble
- 9- Vernissage des oeuvres de Danielle et Mireille Lafond

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

### TOURNOI DE «WASHERS» dans le boulodrome

**LE SAMEDI 4 MARS**

**LE SAMEDI 18 MARS**

## **Le Cabaret du samedi**

*Les crooners  
en folie*



**Samedi le  
4 mars 2017  
19h 30**

**Coût: 10\$ M,  
15\$ N-M**

## **Le Cabaret du samedi**

*Madeleine  
Dutremble*



**Samedi le  
18 mars 2017  
19h 30**

**Coût: 10\$ M,  
15\$ N-M**

**SACRÉES CANAILLES!**  
**COMÉDIE** De CHARLES ISTACE

**PRÉSENTÉE PAR LA TROUPE DU RIDEAU BLEU**



De g. à dr.: **Christiane Dormaels, Nicole Vanasse, Claude Darveau, Cécile Lemire, Colette Rousseau, Ginette Archer, Richard Allard, Louise Auger, Diane Mercier et Diane Gosselin.**  
Les absents sont **Marc Côté et Georgette Cyr**

**Synopsis :**

L'histoire se déroule dans une maison de retraite par temps de canicule. Les pensionnaires souffrent non seulement de la chaleur mais aussi d'une déprime consécutive à une trop grande oisiveté. Pour remédier à cette situation, une éducatrice est engagée. Dès son arrivée, celle-ci s'empresse d'organiser à l'intention des résidents des activités de remise en forme. Elle les oblige également à relever de nouveaux défis, ce qui a pour effet de bouleverser leur vie à l'intérieur de l'institution.  
Les thèmes de la vie en communauté, de l'amour, de la vieillesse et de la mort sont abordés sur un mode humoristique.

**POUR RÉSERVATIONS:**  
**450 742-4144**

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

**SITE:** [www.aufildesans.ca](http://www.aufildesans.ca)

**THÉÂTRE  
DU  
VENDREDI**

**31 MARS 2017**

**19 H 30**

**10 \$**

**SOUPER  
THÉÂTRE  
DU  
SAMEDI**

**1 AVRIL 2017**

**17 H 30**

**20 \$**

**8 AVRIL 2017**

**17 H 30**

**20 \$**

**THÉÂTRE  
DU  
DIMANCHE**

**9 AVRIL 2017**

**13 H 30**

**10\$**

## Déjeuner-conférence : Service Croix-Rouge

Nos invitées sont : Diane Mercier, Claudette Sanfaçon et Louise Lambert

Le resto-bar compte aujourd'hui 4 autres personnes.

- Le service de la Croix-Rouge est reconnu internationalement. Le croissant rouge de même que le cristal rouge sont des symboles équivalents à celui de la croix rouge.

- Chacune de nos invitées occupe une fonction bien précise :

Diane travaille en intervention. Au total, elles sont 10 personnes. En quoi consiste ce travail bénévole? Toute intervenante choisie par la Croix Rouge devra recevoir une journée complète de formation à Montréal. Lors d'un appel reçu du Service des incendies de la ville, l'intervenante se rend sur le lieu du sinistre. Une collaboration s'installe entre le Service des incendies et le Service de la Croix-Rouge. Diane aidera la ou les personnes à remplir un formulaire avec les coordonnées de la personne, etc. À noter qu'aucune distinction n'est faite : que la personne possède une assurance ou pas. Aussi, il faut souligner que le Service Croix-Rouge intervient durant les premières 72 heures du sinistre. L'aide obtenue par les sinistrés est la suivante : don de couvertures, trousse d'hygiène, toutou; de l'hébergement (offert dans un établissement hôtelier, par exemple), et la nourriture pour une durée de trois (3) jours. L'habillement neuf est aussi offert. Le sinistré devra se trouver un logis après ces trois (3) jours. Dans le cas d'une personne sinistrée qui est hébergée par un proche, l'aide obtenue sera la nourriture et l'habillement. Toute cette aide se fait dans une seule et même journée : l'intervenante de la Croix-Rouge avec le (la) sinistré (e).

Diane nous apprend que le matériel fourni (couvertures, trousse, etc.) au(x) sinistré(s) se trouve dans le local du Service des incendies à Tracy.

Louise est présidente de la Croix-Rouge de la MRC de Sorel-Tracy et responsable du financement. Actuellement, quatre-vingts (80) personnes ont accepté d'être bénévoles dans la Croix-Rouge. Toutes ces personnes doivent faire

l'objet d'une enquête judiciaire.

Louise nous dit que beaucoup de jeunes du niveau secondaire ont été sensibilisés au Service Croix-Rouge. Ils veulent donner du temps et ils peuvent le faire les vendredis et samedis. Ces jeunes sont toujours jumelés avec une personne d'expérience de la Croix-Rouge. Ils abordent facilement la clientèle adulte au sortir de leur épicerie, par exemple, et avec les articles promotionnels mis à leur disposition, cela devient vite du temps bien employé dans leur communauté. À noter que les campagnes de financement auront lieu cette année au mois de mai 2017 ainsi qu'à l'automne. Les argents recueillis restent au niveau local.

Quant à Claudette, celle-ci, comptant plus d'une quinzaine d'années dans le Service de la Croix-Rouge, débuta son travail dans l'intervention; et, elle en est très fière.

Diane, Louise et Claudette accomplissent bénévolement de l'excellent travail et on ne peut s'empêcher de les féliciter pour leur engagement. Elles nous laissent avec leur mot de la fin : L'implication sociale est un cadeau sans prix que vous pouvez léguer à vos petits-enfants et la société aura de plus en plus besoin de ces citoyens altruistes.



**DONNEZ GÉNÉREUSEMENT** car ces dons permettent à la Croix-Rouge d'aider les personnes sinistrées, partout au Québec, sans délai. Il est possible de faire un don en composant le 1 800 418-1111 ou en ligne.

Merci à nos invitées ainsi qu'à mesdames Norma Lepage et Denise Proulx.

*Colette Ritchotte, membre.*



# Le souper de la St-Valentin



Le 11 février dernier, au Centre récréatif, c'était la fête des Amoureux, la St-Valentin. Près de 80 personnes ont pu profiter d'un excellent repas préparé par Mathieu Doré dont le plat principal était la lasagne régulière



et/ou aux fruits de mer. Tous se sont régalingés.

Avant le repas, le président et le coordonnateur, accompagnés de Janet Garrison, ont complété la vente de quelques billets pour le tirage d'une très belle courtepointe créée par Janet dans le but d'aider la Maison Halte-Soleil qui vient en aide aux Aidants naturels ayant besoin d'un peu de répit. Après le repas, le tirage a permis d'identifier la chanceuse: Madame Francine Fontaine; celle-ci étant sur place, Mme a pu quitter avec cette belle oeuvre d'art.

Il y a eu aussi un prix de présence soit une toile du peintre Patrick Gingras qui avait exposé à la Galerie d'art dans les semaines précédentes. De plus, le tirage du prix fixe a été remis à Suzel Ménard.



La soirée s'est poursuivie dans une très belle atmosphère et la majorité des personnes présentes ont dansé avec la musique de Mathieu. Soirée très réussie!

*Gilles Paradis*

5



**ACTIF + AUTONOME = HEUREUX**

# Hommages



J'aimerais rendre hommage à un membre féminin du Centre qui a eu le courage il y a 5 ans de lancer seule l'activité du tricot seule dans le Restobar. Son objectif était noble: fournir du matériel à la Maison La Source qui aide les femmes en détresse. **Claudette Gouin** a persévéré; petit à petit, d'autres personnes se sont intégrées à son groupe et maintenant, elle sont parfois une dizaine qui tricotent avec beaucoup d'entrain et de plaisir.

**Claudette**, toi qui quittes la région, tu vas nous manquer... Nous te souhaitons beaucoup de bonheur avec les tiens et tous ceux que tu connaîtras!

## Laine recherchée

Depuis cinq ans, des femmes, membres du Centre récréatif Au fil des ans, se réunissent chaque mercredi pour tricoter différents articles et les remettre à la Maison La Source qui vient en aide aux femmes en difficultés. Si vous avez de la laine à la maison et que vous voulez vous en débarrasser, pensez à elles.

amies\_laine@videotron.ca

**Claudette**, tu as même préparé ta relève, Merci! Le Centre est très heureux de voir une autre dame très dynamique s'impliquer. **LyseHamel**, l'activité **Amies-laine** est entre bonnes mains; merci pour ton implication.

*Gilles Paradis*



## Décès de Mme Claire St-Jean

Nous tenons à vous informer que feu Mme Claire St-Jean sera exposée au salon funéraire Gilbert Mandeville de Tracy entre 9h et 12h 30 le samedi 25 février. Suivra l'oraison funèbre sur place.

Mme St-Jean, épouse de Lucien Chiasson de St-Roch, était une adepte des tournois de pétanque au Centre récréatif depuis très longtemps.

Au nom de tous les membres du Centre, nous offrons nos plus sincères sympathies à son mari, sa famille et à tous ses mis.

## Décès de Lise Ouellet



Décédée le 21 février dernier à Québec, Lise Ouellet a participé aux premiers pas du Centre. Très active, elle a joué dans des pièces de théâtre et a animé l'atelier de

création littéraire pendant quelques années. l'atelier.

## Décès de Réal De Blois

Réal De Blois nous a quitté pour un autre monde le 15 février dernier à l'âge de 84 ans. Il était un des pionniers qui ont lancé l'aventure du Centre récréatif en 1997. Bien plus, il s'est toujours



impliqué dans le développement de ce beau projet, surtout au niveau de l'organisation des voyages ainsi que du billard (on m'a dit qu'il était dur à battre). Les dernières années, avant sa grave maladie, il s'occupait des blés d'inde lors de la Journée Portes ouvertes. Réal tu vas nous manquer.

Ceux qui voudront lui souhaiter «Bon voyage» pourront le faire au salon Gilbert Mandeville de Tracy le 18 mars de 11h à 14h.

Son épouse Jacqueline Leblanc, son fils Marco ainsi que son copain Denys et les membres de sa famille seront présents pour vous accueillir.



# VERSINNAGE GALERIE HORIZON

Le 12 février 2017 a eu lieu le vernissage d'une quinzaine d'artistes de la Galerie Horizon au centre récréatif au fil des ans

Le thème LA MAGIE DE L'AMOUR.

Ce fut l'occasion de contempler des talents différents et d'apprécier la qualité artistique des artistes de notre région . L'exposition a eu un grand succès . Merci à tous ces artistes de nous faire partager leur talent.

*Christiane*



## Le courrier de Christiane

Je veux vous parler aujourd'hui d'une mauvaise herbe salutaire pour notre santé.

### **L'ORTIE QUI S'Y FROTTE S'Y SOIGNE!**

Nous la connaissons tous, ne serait-ce que pour s'y être piqué un jour. La connaissez-vous vraiment?

#### **L'ORTIE, un trésor de bienfaits**

L'ortie est constituée de principes actifs majeurs. De nombreux minéraux : calcium, chlore, magnésium, manganèse, potassium, soufre, zinc, silicium et fer en importante quantité.

De nombreuses études cliniques ont démontré que la prise d'ortie permettait de réduire de 75% la prise de médicaments anti-inflammatoires et des tests pharmacologiques ont donné la preuve de son efficacité et dans bien des domaines.

#### **L'ortie est un tonique général de l'organisme.**

Diurétique, dépurative, déminéralisation, détoxifiant, calmante contre les douleurs, anti allergique, hémostatique. Elle favorise l'attention,

la concentration, la mémoire.

Il existe en pharmacie des gélules d'orties (feuilles ou racines) prêtes à l'emploi. Les feuilles d'ortie peuvent être utilisées en infusion cataplasme, lotion et décoction. Les feuilles d'orties peuvent être consommées en légumes.

#### **CONTRE INDICATION**

Dans la plupart des cas, l'ortie ne présente aucun danger ni risque de toxicité. Cependant dans le cadre de traitements contre l'hypertension, anti-inflammatoires, sédatifs, anticoagulants et diurétiques ou en cas d'œdème par rétention due à une insuffisance cardiaque ou rénale, l'ortie sera fortement déconseillée. Il est toujours utile de consulter son médecin ou son pharmacien .

Je vous souhaite un super mois de mars  
N'oubliez pas : «positiver», bouger, aimer est le secret d'une bonne santé.

*Christiane*

## TOURNOI DE SCRABBLE

Dans le cadre des fêtes du XXe anniversaire du Centre récréatif, nous présenterons le lundi pm 4 mars un tournoi spécial de scrabble. À cette occasion, le Centre fournira une bourse de 100\$ qui sera remis à la responsable, Colette Brousseau, qui pourra récompenser différents joueurs selon leur performance ou selon leur présence; on sait que tous ceux qui jouent travaillent très fort.

Voilà une belle occasion de passer un après-midi agréable au Retobar. Considérez ce court texte comme une invitation personnelle. L'équipe a de la place pour plusieurs personnes.



### **HISTOIRE TRÈS SÉRIEUSE**

Hier soir, mon mari et moi étions assis à discuter de choses et d'autres. Puis, nous en sommes venus à parler d'euthanasie, sur le délicat sujet de choix entre la vie et la mort.

Il m'a dit:»Ne me laisse jamais vivre dans un état végétatif, dépendant d'une machine et alimenté par le liquide d'une bouteille. Si tu me vois dans cet état, débranche les appareils qui me relient à la vie.

Je me suis levé, j'ai débranché le TV, j'ai éteint l'ordinateur et j'ai jeté sa bière.





## LA GALERIE D'ART AU FIL DES ANS

Nous avons le plaisir de vous inviter  
au vernissage de l'exposition des œuvres de  
**DANIELLE ET MIREILLE LAFOND**  
dimanche le 26 février 2017, à 14 heures.

Nous vous accueillerons les jours suivants,  
du lundi au vendredi de 13h à 16h jusqu'au 10 mars.



**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) se trouve devant la porte.**

**Accès par la rue Laflèche  
pour les personnes à mobilité réduite**

