

Le bulletin au fil des ans

3225 rue Courchesne, secteur Tracy, 450 742-4144



Bonjour,

Pour sa vingtième année de vie, le Centre récréatif méritait une mise à jour au niveau des communications entre la direction et les membres, incluant la population globalement.

Depuis le printemps dernier, nous avons donc pris les grands moyens pour restructurer notre site internet au grand complet. Suzel

Ménard, secrétaire bénévole du Centre a accepté, avec l'appui du président Léandre Chénard, de prendre en charge la formation qui nous permettra d'être continuellement à jour.

Pour apprécier notre site très moderne: www.aufildesans.ca il faut naviguer, il ne faut pas craindre d'essayer différents boutons... ils vous mèneront quelque part, c'est certain! Et surtout le calendrier qui annonce tous les cours et les activités avec les informations vitales.

Changement de sujet, les trois prochains mois apporteront leur lot de défis, la majorité en rapport avec le tournoi provincial. S'il y a des personnes qui ont quelques heures à donner pour le Centre, nous en serions bien heureux. Puisque nous aurons de la grande visite d'un peu partout du Québec, nous devons embellir notre extérieur en mai et en juin, nous aurons besoin de bras pour créer 23 nouveaux terrains de pétanque et des bénévoles pendant la semaine du 19 juin.

Merci d'offrir vos services,

Gilles Paradis

Table des matières

- 2- Théâtre: Sacrées canailles
- 3- Nouvelle session de cours
- 4- Retour sur les cabarets du samedi:
Band Calixa Lavallée, Crooners,
et Madeleine Dutremble
- 5- Vernissage: "Comme on se ressemble"
- 4- Déj.-conf.: Rachel Valois, écrivaine
- 5- Le souper de la St-Valentin
- 6- Vernissage des oeuvres de Danielle
et Mireille Lafond
- 7- Activités spéciales: Soirée poésie et
Tournoi de scrabble
- 9- Tonic extérieur, avec Christelle Dubois
- 9- Souper de la Fête des Mères
- 10- Tournoi provincial récréatif
de pétanque

par *Christiane Dormaels*
Gilles Paradis
Colette Ritchotte

site: www.aufildesans.ca

courriel: info@aufildesans.ca

Tél.: 450 742-4144

TOURNOI PROVINCIAL récréatif de pétanque 2017

Les mardi et mercredi 21 et 22 juin
Chaque jour, une bourse de **1000\$**
plus 75% des mises

Coût: 10\$ par jour

Une équipe sur 2 repartira
avec de l'argent

(voir la dernière page de ce journal)

SACRÉES CANAILLES!

COMÉDIE De CHARLES ISTACE

PRÉSENTÉE PAR LA TROUPE DU RIDEAU BLEU



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

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.

**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 \$

POUR RÉSERVATIONS:

450 742-4144

COURRIEL: info@aufildesans.ca

SITE: www.aufildesans.ca 2

NOUVELLE SESSION DE COURS

SESSION PRINTEMPS 2017

(10 SEMAINES) Local: La salle

DÉBUT: 04 avril (Mardi) et le 07 avril (Vendredi).

FIN: 06 juin (Mardi) et le 09 juin (Vendredi)

HORAIRE DES COURS:

ZUMBA GOLD DE BASE: (Débutants).

Coût : 35\$ pour les 10 semaines pour un cours/semaine;

60\$ pour les deux cours pendant 10 semaines

Mardi à 14:45 pm (45 minutes) ; Vendredi à 9:00 am (45 minutes)

(si demande pour un 2e cours)

ZUMBA GOLD FITNESS: (Cours Régulier).

Coût : 40\$ pour les 10 semaines pour un cours/semaine; 75\$ pour les deux cours pendant 10 semaines

Mardi à 13:30 pm (60 minutes) Vendredi à 10:00 am (60 minutes)



Informations:

Marie Pérusse 450 785-5643



Cours informatique 2017

Lisette Hills

(7 SEMAINES) du 3 avril au 17 mai

Local: Le laboratoire d'informatique

Coût: 68\$

I PAD : débutant

Lundi: 9h 30 à 11h 30

I PAD : trucs et astuces

Lundi: 13h 30 à 15h 30

I PAD : Réseaux sociaux et les nuages

Mercredi: 9h 30 à 11h 30

I PAD : La photographie

Mercredi: 13h 30 à 15h 30

ZUMBA

SESSION PRINTEMPS 2017

Mélanie Éthier



(4 semaines le mardi)

Local: La salle

DÉBUT:

Le mardi 04 avril

Dernier cours: le mardi 25 avril

HORAIRE DES COURS: de 9h à 10h

Coût: 16\$ pour les 4 cours

Inscription au secrétariat du Centre récréatif

Pour informations: 450 742-4144

Possibilité de 4 cours supplémentaires

si le nombre d'étudiants est suffisant.

LE CABARET DU SAMEDI

Le **25 février** dernier, le **BIG BAND CALIXA LAVALLÉE** sous la direction de Josée Laforest nous offrait un magnifique spectacle. 110 personnes dont 52 membres ont savouré ces moments magiques. Puisque la demande est forte, nous allons tout faire pour que ce Band professionnel revienne nous visiter pendant l'hiver 2018.

Gilles Paradis



Photo: Marc-André Huard



Photo: Antoinet Fournier

Le **4 mars**, les **CROONERS EN FOLIE** composés de membres du Centre récréatif présentait pour la troisième fois leur spectacle de personnification des idoles des années de leur adolescence dans le cadre des Cabarets du samedi. Plus de 80 personnes ont beaucoup apprécié ce spectacle au coût de 10\$.

D'ailleurs, nos personnificateurs ont été invités à jouer au Bourchemin en avril, au Château Langelier en mai ainsi qu'au Curling le 24 juin prochain dans le cadre du tournoi de pétanque du 375e de Sorel-Tracy.

Gilles Paradis

Le **18 mars**, sixième et dernier Cabaret du Centre récréatif au fil des ans pour l'année 2016-2017, nous avons eu le plaisir d'écouter une excellente chanteuse à la voix d'or. **Madeleine Dutremble** nous a émerveillés avec ses choix de chansons francophones et anglophones: de Céline Dion à un pot-pourri d'Engelbert Humperdinck, en passant par Ginette Reno, etc. Des chansons difficiles à chanter mais très bien interprétées. Les 77 personnes présentes ont beaucoup applaudi les performances de cette chanteuse qui se lançait dans le vide pour la première fois en solo.

Gilles Paradis



Photo: Marc-André Huard

Exposition : Comme on se ressemble

Le 12 mars, dans le cadre de la semaine Québécoise de la Déficience Intellectuelle sous le sigle **COMME ON SE RESSEMBLE**, la galerie horizon est venue exposer des œuvres d'artistes qui nous révèlent un monde plein de couleurs et de lumières dans un univers particulier .

On pouvait rencontrer les artistes et nous avons eu le plaisir de la présence de Monsieur le Maire et de Monsieur Plamondon; ce fut une grande réussite. Merci à tous!

Notre merveilleuse Galerie vous attend, venez nous faire découvrir vos talents.

Christiane Dormaels

Déjeuner-conférence : Rachel Valois, écrivaine

L'invitée du déjeuner-conférence d'aujourd'hui, le 14 mars 2017, est l'écrivaine soreloise madame Rachel Valois. Les 9 personnes présentes au restobar sont tout-ouïe.

Je laisse défiler, d'une manière chronologique, comment le passe-temps, devenu une

passion, débuta et grandit avec cette écrivaine. Vous verrez, que madame Valois a un très beau parcours de vie d'après ce qu'elle nous en dit...

« L'écriture fut d'abord un passe-temps. Ma carrière se fit dans l'enseignement durant 38 ans : les premières années, c'était dans l'éducation physique; plus tard, j'enseignai auprès des tout-petits du niveau primaire. Je suis aujourd'hui retraitée. Mais, dès l'enfance, je lisais; puis, j'eus la piqure de l'écriture. Je souhaitais écrire des romans. Et comme je me demandais quoi faire pour occuper mon temps l'été, l'enseignante que j'étais se mit vite à la tâche, ayant 2 mois de vacances. Ecrire devenait ma nouvelle passion.

Mon premier roman « Et les lilas aussi » parut en 1996 s'adressait aux jeunes, aux ados et aussi à mes élèves. Le 2e roman « Les vacances de Zaza » parut en 1998 et le 3e « La cousine française » parut en l'an 2000. On peut dire que ces 3 premiers romans s'adressent aux 11 – 17 ans. Tous ces livres sont écrits à la mine. Mon mari fit d'abord les dessins de la page couverture de ces 3 romans. Plus tard, il en fit des aquarelles.



On y voit différents lieux publics de la ville de Sorel, dont le marché Codling que vous reconnaîtrez vite. Mon 4e roman paru en 2004. Il est différent des autres : il a une nouvelle héroïne et s'adresse à un lectorat plus âgé. Puis, il y eut une pause de 10 ans. Mon 5e roman « Dommage qu'on ne meurt pas », a paru l'automne dernier et s'adresse à un public adulte. Le personnage principal est une femme âgée de 45 ans ».

Plusieurs questions sont posées sur la marche à suivre pour un auteur qui veut publier son livre, comment approcher les maisons d'éditions, etc.. Tout d'abord, madame Valois nous dit que ses livres sont tous écrits à la main. Le plus difficile lorsqu'on écrit est la première page à faire. Vu les difficultés de se faire éditer par nos maisons d'édition des grandes villes, elle édite « à compte d'auteur, c'est-à-dire qu'elle édite ses livres. Ses livres portent le nom « éditions Rachel Valois ». Elle met ses textes sur disquette, fait la mise en page, la maquette et apportera le tout chez l'imprimeur. Ses livres sont vendus chez Renaud-Bray et chez Wilkie. Les maisons d'édition des grandes villes ont leurs propres exigences afin de répondre à une plus large clientèle. De plus, ces maisons paient leurs auteurs qui sont plus connus afin que ceux-ci écrivent un livre. Nous avons pu voir également les toiles peintes à l'aquarelle des 3 premiers romans de l'écrivaine. Y paraît qu'il y aura une suite à ce 5e roman.

Merci à mesdames Denise Proulx et Claudette Sanfaçon de leur accueil.

Deux vérités de la Palice

“Vaut mieux mourir jeune et en santé que vieux et malade.”

“Il faut battre son frère pendant qu'il est chaud.”

Auteur inconnu.

Le vernissage des œuvres de DANIELLE ET MIREILLE LAFOND



La fin février et le début de mars ont été particulièrement attractifs .

Le 26 février 2017 a eu lieu le vernissage des œuvres de Danielle et Mireille Lafond. Cette exposition nous emportait dans un monde de couleurs et de sujets multiples. C'est sur base de ces œuvres figuratives que nous avons réalisé notre soirée de poésie le 9 mars.

Merveilleuse soirée intimiste où les mots et la peinture se sont unis pour réaliser des textes empreints de sensibilité. Les membres de l'atelier littéraire ont mis tout leur cœur dans des poèmes qu'ils ont déclamé avec bonheur. D'autres personnes ont lu des textes avec conviction et aussi d'humour.

Ce fut une soirée mémorable que nous réitérerons l'an prochain. Bravo à tous et félicitations à Audette Lambert pour l'excellente organisation.

Christiane Dormaels

*Photos: Christiane Dormaels
et Antoyne Fournier*



ACTIVITÉS SPÉCIALES EN MARS

SOIRÉE POÉSIE

Comme chaque année, lorsque mars arrive, nous savons tous qu'une belle soirée se prépare grâce à l'équipe de l'atelier de création littéraire, sous la



Les lecteurs qui sont ajoutés leur voix

direction d'Audette Lambert. Jeudi le 9 mars avait lieu cette sympathique et très agréable soirée.

Merci à celles et ceux qui l'ont préparée et si bien réussie.



Les membres de l'atelier de création littéraire et les deux artistes

Photos: Antoinet Fournier



Jean-Guy Morin, un des membres de la création littéraire



La galerie d'art, une salle bien remplie et attentive à la lecture de tous ces poèmes et textes



TOURNOI DE SCRABBLE

Le 4 mars dernier, avait lieu un tournoi spécial de scrabble dans le Restobar, un tournoi dans le cadre du XXe anniversaire de vie du Centre récréatif Au fil des ans. Certains joueurs sont repartis avec une partie de la bourse de 100\$ qui était fournie par le Centre.

Il faut rappeler que cette activité qui demande de faire travailler les neurones est présente toute l'année au Centre. Avis aux intéressé(es) qui voudraient se joindre à ce groupe les lundis p.m. entre 13h et 16 heures.

ACTIF + AUTONOME = HEUREUX

CHRISTELLE DUBOIS, kinésiologue



Nouveau cours du printemps Tonic extérieur

Exercices légers combinant de courtes périodes de marche à un travail musculaire en douceur. C'est le cours parfait pour faire le plein d'énergie, de soleil et d'oxygène.

Quand: les mercredis matins 10h

début: le 28 avril 2017 (6 semaines)

coût: 40\$ par personne ou 60\$ par couple

En cas de pluie, le cours se donnera à l'intérieur.

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

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

Christelle Dubois, Kinésiologue

Pour plus d'informations: 819-699-2390

SOUPER DE LA FÊTE DES MÈRES



Le samedi 13 mai 2017

18 h.: Souper : Mignon de porc, sauce à l'érable

Coût: 20\$ membre 25\$ non-membre

Repas et Musique: Mathieu Doré

LE COURRIER DE CHRISTIANE

Bonjour à tous. Bientôt le printemps et son nettoyage. Voici quelques **TRUCS ET ASTUCES** qui, je l'espère, vous aideront.

Avec la température loin d'être printanière, nous ne pouvons aérer souvent; voici une recette que certains d'entre vous connaissez, pour déodoriser la maison biologiquement .

Faites dissoudre ¼ c. à thé de bicarbonate de soude dans ½ tasse d'eau chaude. Ajoutez à la solution quelques gouttes de jus de citron ainsi qu'une dizaine de gouttes d'huile essentielle.

LES MIROIRS ET LES FENÊTRES

Diluez 3 cuillerées à table de vinaigre dans 2 tasses d'eau chaude. Conservez le produit dans un vaporisateur. Vaporisez sur les surfaces sales. Utilisez un chiffon en coton ou du papier journal pour nettoyer et faire briller.

Pour les travaux importants, utilisez moitié eau, moitié vinaigre

LE FOUR À MICRO ONDES

Faites chauffer de l'eau dans une tasse pendant 2 minutes, ajoutez-y une tranche d'agrumes. La vapeur délogera les saletés et vous n'aurez plus qu'à passer un chiffon humide

Pour éliminer les taches tenaces, utilisez une pâte de bicarbonate de soude. Pour la préparer, il suffit de mélanger 3c. à table de bicarbonate de soude avec 1c. à table d'eau; rincez avec un linge mouillé de vinaigre. Ceci est valable pour le four de la cuisinière. Saviez-vous que les nettoyants pour le four contiennent plusieurs produits toxiques qui peuvent brûler la peau et irriter gravement les yeux et les poumons.

Je vous souhaite un bon et beau printemps. N'oubliez pas de rire, d'aimer et positiver. On se retrouve le mois prochain.

Christiane

RÉAL DEBLOIS NOUS A QUITTÉS...

Avant de nous quitter définitivement, Réal DeBlois, un des pionniers du Centre récréatif Au fil des ans, nous a rendu une dernière visite le samedi 18 mars dernier.

Auparavant, au centre funéraire Mandeville et fils, il avait eu des éloges, un beau témoignage de son fils, des choix de textes pertinents et des chansons qu'il voulait peut-être entendre une dernière fois.

Jacqueline, son épouse, réalisa la volonté de son homme en regroupant, dans la salle du Centre récréatif, tous ceux qui l'aimaient. La famille et les amis ont bu un dernier verre à sa santé. Plus de 75 personnes étaient présentes et ils ont tous pu profiter d'un très bon buffet et d'un retour sur sa vie à l'aide de photos présentées sur l'écran de la Télévision.



Au cours des dernières années, plusieurs membres sont décédés. Personne n'a jamais pensé que le Centre pouvait recevoir des familles pour l'après-cérémonie funéraire. Si vous voulez en savoir un peu plus sur cette possibilité, venez rencontrer la direction... nous en discuterons!

Gilles Paradis



TOURNOI PROVINCIAL RÉCRÉATIF (Bronze) DE PÉTANQUE 2017

Mercredi le 21 et jeudi le 22 juin 2017

Bourse de 1 000\$ chaque jour + 75% des mises

Possibilité de 92 équipes de 3 joueurs

Inscription entre 9h 30 à 10h 30 coût: 10\$/ jour

*Le tournoi se déroulera au
Centre récréatif Au fil des ans.
3225 rue Courchesne,
Sorel-Tracy. J3R 3A7*

*La FQCC, partenaire du tournoi,
aura son parc*

pour une centaine de roulettes

Pour réservation communiquez avec

Sylvie Dion au 450 293-8981

ou cell.: 450 684-0124

Un capitaine + 2 joueurs à la pige

La formule du tournoi est: 3 parties pour le classement (points pour/points contre) et une 4e partie pour laquelle les équipes gagnantes recevront une bourse. (ex.: 80 éq. = 40 gagnants)

À 17 et 19 h., souper spaghetti sauce à la viande et salade César (10\$)
à 19h 30, spectacle gratuit sous la tente (40 X 100) :

Carl Gauthier



Pour le souper sur place, plusieurs restos près du Centre récréatif et beaucoup de restaurants livrent... à 19h, spectacle extérieur gratuit au Curling.



Les Beachs Bums

Pour plus d'informations: Centre récréatif: 450 742-4144

10

Irène Lafrenière: 450 742-7459

Inscription par internet: irenelafreniere@videotron.ca