

Le bulletin au fil des ans

3225 rue Courchesne, secteur Tracy, 450 742-4144

Bienvenue à la **JOURNÉE PORTES OUVERTES**

le vendredi

25 août 2017

entre 9 h et 16 h.

Table des matières

- 2- Professeurs et bénévoles
- 3- Banquet du XXe
- 4- L'art de se réinventer après 50 ans
- 4- Initiation à différentes activités
- 4- Club Classica
- 5- Projet logement intergénérationnel
- 6- La page de Christiane
- 7- Vernissage des oeuvres de
Micheline Provencher
- 8- La scolarisation dans notre enfance

Christiane Dormaels et Gilles Paradis



Professeurs et bénévoles

Vous pourrez rencontrer les professeurs:

Informatique : Pierre Boulanger
Louis-Georges Roy
Lisette Hills

Cours d'anglais : Beverley Sloan
Janet Garrison

Convers. anglaise : Georges LeMay

Espagnol: Nicole Trépanier

Danse en ligne: Michel Tremblay

Vous pourrez jouer dans le tournoi de pétanque extérieur:

L'inscription entre 11h 30 et 12h 30
Coût: 5\$ membre, 7\$ non-membre

Vous pourriez aussi essayer nos appareils d'exercices extérieurs:

Les cinq appareils se trouvent près du
parc des enfants et sont toujours disponibles pour
toute la population.

Vous pourrez rencontrer tous les responsables d'activités:

Création litt. : Christiane Doarmels

Théâtre: Christiane Dormaels
Nicole Vanasse

Galerie d'art : Guy Lemaire

Musique du vendredi : Jean-Guy Grimard

L'art de se réinventer après 50 ans:
Marie.-Jacynthe Desrosiers

Scrabble: Colette Brousseau

Club Classica: Madeleine Lemaire

Tai chi : Huguette Roy

Renco.amicales : Phyllis + Norma Lepage

Équilibre tonic: Christelle Dubois

Amies-Laine : Lyse Hamel

Cartes: crible: Claude Lévesque

Canasta: Michèle Lacombe G.

Zumba gold: Marie Pérusse

Voyages: Cécile Lemire

Le Cabaret du samedi:

Shuffleboard: Sylvie Doré
Claire Desaulmiers

Baseball-poches: Denis Nicole Charpentier

Washers: Pierre Gauthier

Initiations... activités: Marielle Kane

Vous pourrez prendre un café à la santé du Centre:

Il sera installé dans le boulodrome... vous
vous servez vous-même!

Vous pourrez profiter du blé d'inde et des hots dog:

entre 11h 30 et 14 h.
Le blé d'inde sera gratuit,
Le hot dog coûtera 1\$

Vous pourrez visiter les installations du Centre récréatif avec une guide:

- Connaître les différents locaux et leurs
activités

Vous pourrez aussi visiter
l'exposition de
Micheline Provencher
dans la Galerie d'art au 204

Banquet du XXe

Dernièrement, vous avez reçu une invitation pour assister au banquet du 20e anniversaire du Centre récréatif. Voici quelques précisions: on se servira du boulodrome pour cette soirée très spéciale; le banquet sera servi par le traiteur Traversy. Le bal en noir et blanc n'exige pas la robe longue ou le toxédo. Vous pouvez vous inscrire au secrétariat en réservant une ou quelques places; si vous êtes huit, vous pouvez réserver une table complète. Même si la salle est grande, il y a une limite à la quantité de personnes qui peuvent participer.

La date limite pour payer votre billet est le 15 septembre 2017

Gilles Paradis



**Invitation pour les 20 ans
du Centre récréatif Au fil des ans
le 23 septembre 2017 au boulodrome du Centre récréatif**

Déroulement de la soirée

17h: Accueil et cocktail

18h: Mot de bienvenue

Banquet

- Menu:
- Crème de poireau et cresson
 - Salade mixte à la dijonnaise
 - Escalope de volaille citronnée
farci d'épinards avec légumes racines
et pommes de terre passion
 - Gâteau profiterole à

la crème chantilly

Soirée: Bal en blanc et noir avec
Big Band de l'Harmonie Calixa-Lavallée

Membres: 40\$

Non-membre: 45\$



Paiement au secrétariat du Centre récréatif : chèque ou argent

Ci-joint mon chèque au montant de : _____

Chèque fait à l'ordre de: Centre récréatif au fil des ans

L'art de se réinventer après 50 ans

Le Centre récréatif Au fil des ans, en collaboration avec le Centre de formation professionnelle, propose une nouvelle activité en 2017-2018. L'art de se réinventer après 50 ans regroupe tout ce qu'il faut pour se sentir mieux, pour mieux vivre cette période.

Première session: les mercredis de 9h00 à 12h00
au local 210 à compter du 27 septembre jusqu'au
13 décembre 2017

Inscription: 30,00\$

Cours pour améliorer notre qualité de vie sur le
plan physique, émotionnel et spirituel.

Pour plus d'informations:

Resp. : Marie Jacynthe Desrosiers

Tél.: (450) 780-1394

SUJETS ABORDÉS:

- Les huiles essentielles
- Les herbes chinoises
- Le pouvoir des aliments selon
notre groupe sanguin
- La musique énergétique
- Le Feng Shui
- Apprendre à se connaître
- La créativité
- Le pouvoir des mots
- Les mandalas

Initiation à différentes activités

Avez-vous déjà joué aux poches babette?

Pourtant c'est un jeu peu compliqué qui permet
des heures de plaisir. Nous connaissons tous
quelques activités physiques comme le billard,
certains jeux de cartes... Nous jouons peut-être à
des jeux que beaucoup ne connaissent pas... ce
serait parfois agréable de les faire connaître à
d'autres personnes.

La page 23 du programme 2017-2018 pro-
pose une nouvelle idée, soit d'offrir cette possibi-
lité d'essayer gratuitement les différents jeux phy-
siques que le Centre possède.

Parce qu'on n'a jamais joué au billard par
exemple, on évite de s'y rendre... mais si dans
cette activité, 4 personnes décident d'apprendre
les rudiments du billard, ils pourront le faire et
passer de bons moments.

C'est ainsi pour les autres activités... vous
voulez connaître le shuffleboard? la meilleure
façon est d'essayer ce jeu que l'on retrouve à la
galerie d'art les mardis et vendredis matins... et
ainsi de suite pour les "washers, le baseball-
poches, les poches babette et tennis sur table.

Lorsqu'on parle d'activités, on parle aussi
de jeux de cartes, jeux de dés et aussi de tous les
jeux de société que vous connaissez et les autres
dont vous ne connaissez pas l'existence. Vous
pourriez, par exemple, apporter au Centre un jeu
que personne ne connaît et vous pourriez en expli-
quer les éléments de base pour ceux qui désire-
raient l'essayer.

Toutes ces activités sont un prétexte pour
rencontrer d'autres personnes, pour discuter de
tout et de rien, de se trouver des amis.

Club Classica

Un changement de dernière minute à l'horaire du Club Classica: La première de l'automne
aura lieu le **jeudi 21 septembre** et non le 28 comme l'indiquait le programme à la p.18 et
cette activité gratuite qui se déroule à la Galerie d'art se répétera à toutes les 2 semaines.

Projet LOGEMENT intergénérationnel

Un modèle innovant pour les Aînés

Un projet porté par Action Logement Pierre-de-Saurel accompagné par le Cegep de Sorel-Tracy pourrait intéresser certains Aînés; il s'agit d'un projet intergénérationnel. M. Dominique Gosselin, un responsable de cette aventure sera présent lors de la journée Portes ouvertes pour répondre à vos questions.



Le projet Logement intergénérationnel permet :

- De vivre une expérience riche en partages entre gens de générations différentes;
- D'expérimenter un modèle innovant de cohabitation entre un étudiant et un aîné à son domicile;
- De briser l'isolement et d'offrir un accompagnement, un soutien ainsi qu'une sécurité;
- De prolonger le maintien à domicile d'un aîné tout en offrant la possibilité à un étudiant de se prévaloir d'un logement à prix abordable.

Si cette expérience vous interpelle, ce projet est alors pour vous!

Mission de l'organisme

L'organisme oeuvre auprès des locataires de notre territoire vivant des problèmes liés au logement. Il rassemble des personnes pour le droit au logement et pour la défense des droits des locataires, en plus d'animer des activités de sensibilisation et d'information.

Étapes :

- Dans un premier temps, des rencontres individuelles sont prévues avec les personnes intéressées par ce projet. Un questionnaire est rempli afin de connaître les attentes et les besoins de chacun;
- La deuxième étape consiste à valider la volonté de participer à cette démarche qui requiert discrétion, respect et confiance;
- La troisième étape consiste à rencontrer l'aîné qui désire accueillir et héberger un étudiant. Cette visite permet d'évaluer le logement proposé;
- La quatrième étape consiste en une ou plusieurs

rencontres entre l'aîné et l'étudiant afin de valider un jumelage potentiel issu des attentes et des besoins exprimés;

- La dernière étape consiste en la lecture, la personnalisation et la signature de l'entente d'hébergement avec l'aîné et l'étudiant. Entente adaptée et personnalisée Action Logement Pierre-De Saurel propose un jumelage au cours duquel il sera nécessaire que chacun puisse prendre le temps de se connaître. Il est important de rappeler la nécessité de la phase préparatoire du jumelage.

L'entente précise que l'intervenant communautaire devra assurer un suivi régulier du jumelage auprès de l'étudiant et de l'aîné. En cas de besoin, il assurera le maintien de la communication et de la bonne entente. Si toutefois l'une des deux parties, ou encore les deux parties, ne sont pas satisfaites de leur expérience, Action Logement pourra alors proposer une modification au jumelage établi.

ACTIF + AUTONOME = HEUREUX

La page de Christiane

Bonjour à vous tous. J'espère que vous passez un bel été. Me revoilà et pour ce premier bulletin, je vais vous donner quelques recettes de fruits de saison.

SOUPE DE FRUITS ROUGES AU MIEL :

- 1 Tasse de fraises fraîches, coupées en quartiers
- 1 Tasse de framboises fraîches
- 1 Tasse de cerises fraîches coupées en deux et dénoyautées
- 2 Tasses de jus de canneberge
- ¼ de tasse de miel liquide
- 1/2 c. à thé de cannelle moulue
- 1 c. à table de menthe fraîche, hachée
- 4 losanges de rayons d'abeille
- 4 petits bouquets de menthe fraîche

1. Dans un bol, mélangez les fraises, les framboises et les cerises.
2. Dans un autre bol, mélangez le jus de canneberge, le miel, la cannelle et la menthe. Versez sur les fruits et laissez macérer 1 heure au réfrigérateur
3. servez la soupe de fruits dans des coupes à dessert, garnir d'un losange de rayon d'abeille.

CIDRE AROMATISÉ AUX FRUITS

- 1 tasse de jus de lime
- 1 tasse jus d'orange
- 1 tasse jus de framboise
- 1 bouteille de cidre pétillant
- Sucre au goût

Mélangez tous les ingrédients. Décorez de fruits frais. On peut remplacer le cidre par du jus de pommes pétillant.

SOUPE AUX FRAISES

- 2 tasses de fraises fraîches ou congelées
- 1 ½ tasse eau froide
- ¼ de tasse sucre
- 2c. à table jus d'orange frais
- 2c. à table fécule de maïs

Crème 35% fouettée mais non sucrée

1. Broyez les fraises dans un robot de cuisine ou à l'aide d'un pilon. Il doit rester des particules de fraises
Versez dans une casserole moyenne, ajoutez l'eau froide et le sucre, bien mélanger et amener à ébullition à feu moyen en brassant . Baissez le feu et laissez mijoter pendant 5 minutes. Au besoin, écumez le dépôt blanc qui se forme à la surface
2. Mélangez la fécule de maïs et le jus d'orange frais et incorporez au mélange de fraises en brassant sans arrêt.
Laissez mijoter jusqu'à ce que le mélange épaississe un peu.
3. Servez chaude ou froide garnie de crème fouettée.



On se retrouvera le mois prochain; en attendant, on bouge, on aime, on rit!

Christiane

ELVIS et Eddy au Centre récréatif

Le programme vous propose 4 soirées spéciales du **CABARET DU SAMEDI**; nous en avons rajouté une autre le **samedi 27 janvier**, soit **Mathieu Nardi (ELVIS) et Eddy Moura** qui vont vous rappeler de formidables souvenirs de jeunesse.



Vernissage des oeuvres de Micheline Provencher



La galerie d'art **AU FIL DES ANS**

Nous avons le plaisir de vous inviter
au vernissage de l'exposition des œuvres de

Micheline Provencher

Le vernissage sera sous la présidence d'honneur
de Monsieur Serge Péloquin, maire de Sorel-Tracy,
le vendredi 25 août 2017, à 14 heures.



Nous vous accueillerons les jours suivants
de 13h à 16h jusqu'au 7 septembre.

La scolarisation dans notre enfance

La plupart des gens de notre génération des 50 et plus ont été scolarisés à la maison de plusieurs façons.

1. **Ma mère m'a appris à apprécier un travail bien fait :** « Si vous êtes pour vous entretuer, faites-le dehors. Je viens de finir de nettoyer.
2. **Ma mère m'a enseigné la religion :** Tu ferais mieux de prier pour que cette tache s'enlève du tapis.
3. **Mon père m'a appris la logique: Pourquoi? Parce que je l'ai dit.**
4. **Ma mère m'a appris encore plus de logique. Si tu tombes en bas de cette balançoire et que tu te casses le cou, tu ne viendras pas au magasin avec moi.**
5. **Ma mère m'a appris la prévoyance :** Assure-toi de porter des sous-vêtements propres au cas où tu aurais un accident.
6. **Mon père m'a appris l'ironie :** Continue de pleurer et je te donnerai quelque chose qui te donnera une raison de pleurer.
7. **Ma mère m'a appris des notions de la science d'osmose. Ferme ta boîte et mange ton souper.**
8. **Ma mère m'a appris à être contorsionniste :** Regarde combien ton cou est sale à l'arrière.
9. **Ma mère m'a appris des notions de météo :** Ta chambre est dans le même état que si une tornade était passée par là.
10. **Ma mère m'a appris l'hypocrisie :** Si je te l'ai dit une fois, je te l'ai dit un million de fois, n'exagère pas.
11. **Ma mère nous a appris l'anticipation :** « Attends que nous soyons rendus à la maison ».
12. **Ma mère nous a appris quelque chose sur la science médicale :** Si tu n'arrêtes pas de croiser tes yeux, ils vont rester dans cette position.
13. **Mon père m'a appris l'humour :** Lorsque cette tondeuse te coupera les orteils, ne viens pas te plaindre à moi.
14. **Ma mère m'a appris des notions sur la génétique :** Tu es comme ton père.
15. **Ma mère m'a appris à connaître mes racines.** « Ferme la porte derrière toi. Penses-tu que tu es né dans une grange? »
16. **Ma mère m'a appris la sagesse :** « Quand tu auras mon âge, tu comprendras. »
17. **Mon père m'a appris le sens de la justice :** « Un jour tu auras des enfants et j'espère qu'ils deviendront juste comme toi.

Ce courriel ne devrait être envoyé qu'à ceux qui ont 60 ans et plus parce que les plus jeunes ne croiront jamais que nos parents nous aient dit ces mots EXACTS.

Merci à Guy Lemaire pour ces rires...

Gilles Paradis