



Au fil des ans

Décembre 2017 Volume 9 Numéro 5

Le bulletin au fil des ans

3225 rue Courchesne, secteur Tracy, 450 742-4144



Bonjour,

Avez-vous bien profité des derniers mois pour garder la forme autant mentale, intellectuelle que physique? C'est la mission du Centre que de fournir des services d'animation aux

Aînés de la MRC Pierre-de-Saurel et on espère que vous en profitez beaucoup.

Si vous pouvez en bénéficier, c'est grâce à tous les **bénévoles** du Centre qui se dévouent pour rendre leurs activités intéressantes, pour garder l'harmonie dans votre groupe, pour faire en sorte que vous appréciez un peu plus la vie.

Il faut aussi remercier les **secrétaires** qui

tiennent le fort de magistrale façon et toujours avec un grand sourire. La belle renommée du Centre commence d'abord par le secrétariat. Merci enfin aux membres du Conseil d'administration.

Que cette période des Fêtes de Noël soit le moment idéal pour remercier tous ceux qui s'impliquent positivement dans la route poursuivie par notre organisme. (Aux négativistes et à ceux qui sont malheureux ici, on vous propose d'aller voir ailleurs... peut-être, serez-vous plus heureux). À vous tous, membres, je vous souhaite de passer la période la plus heureuse de Noël avec ceux que vous aimez.

Le Centre sera fermé du 23 décembre au 3 janvier.

Gilles Paradis

Table des matières

- 2- 2 cours gratuits en janvier 2018
- 2- - Mobilité postérale +Aînés en santé
- 2- Tai Chi
- 3- Souper de Noël
- 3- Le souper de la fête des Rois
- 4- Spéciaux du temps des fêtes
- 5- Précisions pour les cours (session hiver)
- 6- Souvenirs 2017
- 7- Exposition Regards de la nature
- 8- La page de Christiane
- 8- 8 décembre Journée contre l'intimidation
- 9- Le grand chœur Sorel-Tracy

Christiane Dormaels et Gilles Paradis

Pour nous rejoindre: 450 -742-4144

Courriel: info@aufildesans.ca

Site internet: www.info.ca

**L'inscription pour les cours à
et autres activités**

aura lieu le:

mercredi 3 janvier,

jeudi 4 janvier,

vendredi 5 janvier

de 9h et 12h et de 13 à 16h

au secrétariat

du Centre récréatif Au fil des ans.

Deux cours gratuits en janvier 2018

*Ce sont deux cours qui aideront à conserver la santé physique malgré l'âge...
De plus, ils seront **gratuits** pour les membres à la condition
que **18 personnes** s'inscrivent au Centre de Formation Professionnelle. (CFP)
L'inscription se fera les 9 et 10 janvier au CFP entre 8h 30 et 17 heures. Si vous n'êtes
pas familier avec ces cours, vous devrez être en possession du
certificat de naissance de l'état civil, grand format.*

Mobilité posturale

Un programme d'entraînement doux qui a pour but de travailler et d'assouplir les articulations en douceur (sans mouvement brusque) par un mélange de Tai Chi, Yoga et Pilates. Le cours donné par **Myriam Chevigny, (B.Sc. kinésiologie)** se déroule en partie debout (30 minutes) et sur chaise (30 minutes).

Le local 301 sera réservé pour ce cours les mardis de **9h 30 à 10h 30**. Il devrait commencer le **mardi 16 janvier 2018**.

COURS GRATUIT!



Aînés en santé (1 heure 30)

Christelle Dubois, kinésiologue, donnera sa quatrième session en janvier prochain.

Première partie du cours **Tonic 50 ans +** (activité physique seulement de niveau léger) Ce cours sera axé sur le développement et l'entretien général du corps; cours léger, complet et très varié.

Deuxième partie: **Théorie sur la santé**, différents sujets sont expliqués et abordés: la mémoire, l'alimentation, les maux de dos, la posture, le ventre et les soins divers.

Le cours débutera le **mercredi 17 janvier de 9h 30 à 11 h**. à la galerie d'art

COURS GRATUIT!



Tai Chi

TAI CHI

Le lundi **15 janvier prochain à 9h 30** sera relancé le Tai Chi avec **Huguette Roy**; un **seul groupe** formera le cours et seront acceptées les **20 premières personnes inscrites** au secrétariat (il y en a déjà 12). Le coût pour la session d'hiver sera, comme toujours, de 25\$.

Le party de Noël

Le souper de Noël, un des grands rassemblements annuels, aura lieu le samedi 16 décembre prochain à 18 heures. Vaut mieux arriver vers 17h.30.

Pour ceux qui ne le savent pas, le **traiteur Traversy** (le même que lors du souper gala du 20e dans le boulodrome) servira les invités. On rappelle que le coût de 25\$ pour les membres et 30\$ les non-membres comprend tout : repas, café, pourboire, soirée, etc. Il suffit de comparer avec ce qu'une personne peut obtenir au restaurant pour se rendre compte que le prix est très raisonnable.



Potage: Chou-fleur et fromage alpinois

Salade: Chou ou salade verte

Mets principal: Suprême de volaille

Tourtière

Ragout

Purée de pommes de terre

Carottes glacées

Dessert: Gâteau bûche royale

Café

Pour la veillée, nous comptons sur **André Nadeau**, un animateur hors-pair pour le temps de Noël. Venez profiter de ces bons moments!

Il reste exactement 16 places pour remplir la salle. À ceux qui ont oublié, n'attendez pas à la dernière minute, vous risquez de manquer le rendez-vous.

Le souper de la FÊTE des ROIS

Pour la troisième année, nous fêterons la visite des Rois le **samedi 6 janvier 2018**. La soirée ressemblera à une soirée canadienne... le seul moment où vous pourrez danser un quadrille. L'**orchestre du vendredi soir sous la responsabilité de Jean-Guy Grimard** animera ce moment spécial. Il aura même des invités.

Le souper à 18 heures sera réalisé par des **bénévoles du Centre, Cécile et Noëlla accompagnées de quelques autres bénévoles**:

-Un verre de vin en bienvenue

- Soupe ou potage

- Vol au vent au poulet

- Dessert

Coût: **20\$ membre pour tous**



TRÈS IMPORTANT: Le billets sont en vente jusqu'au **21 décembre 2017**;

le Centre sera fermé du 23 au 3 janvier.

Spéciaux du temps des fêtes

Tournoi de “washers”

Le dernier tournoi de “washers”
dans le boulodrome en 2017
le samedi **9 décembre** en après-midi
aux heures habituelles

Soirées de musique country, rétro et pop

Les vendredis soirs **8 et 22 décembre**.
Apportez votre instrument, votre voix et venez
passer une soirée très sympathique!

Party ligue baseball-poches

Dans la salle, le mercredi **13 décembre**; party
après la partie régulière incluant jeux et buffet.
Resp. Nicole et Denis Charpentier

Club Classica

À la galerie d’art, le jeudi **14 décembre** à 19h.,
vous êtes invité(es) à plonger dans un monde
merveilleux: la musique classique. Vous aurez
l’aide d’une spécialiste: Madeleine Lemaire

Party de cartes

Le jeudi **14 décembre** aura lieu le party des
joueurs de canasta au Restobar sous la gouverne
de Michèle Lacombe -G., et Claudette
Sanfaçon et Diane Mercier.

Dîner et tournoi de pétanque

Dernier tournoi, le dimanche **17 décembre** à
10h. C’est la fête! Il faut en profiter!
Responsable: Irène Lafrenière

Party de la ligue de pétanque

Le mardi **19 décembre** à 13h., Deux parties
de pétanque suivies d’une consommation et un
buffet gratuit pour ceux qui auront joué au
moins 5 fois. Le conjoint peut participer (10\$).
Si vous avez joué 3 fois, vous devrez payer 4\$,
etc. Resp. Pierre Masse et Roger Miller

Journée AA

Le **25 décembre**, toute la journée, le Centre
est réservé à cet organisme, les AA. Plusieurs
bénévoles consacreront ces précieuses heures
pour aider des personnes qui en ont grand
besoin!

Les partys de famille

À partir du 24 décembre jusqu’au 2 janvier 2018, le centre sera consacré aux familles qui louent la salle. Pour ne pas avoir d’ennuis, les portes qui permettent de se rendre au deuxième et l’ascenseur seront barrés. Si des membres veulent jouer au billard, ils devront trouver une âme charitable pour leur débarrer la porte d’en avant.

Précisions pour les cours session hiver

Anglais débutants et intermédiaires avec Beverley Sloan

Les lundis de 13h 30 à 15h
et possiblement les mardis de 13h 30 à 15h
Début le **8 janvier au local 210**
Janet se retire des cours d'anglais...

Conversation anglaise

avec **Georges Le May** (local 312)
Le lundi 8 janvier de 9h 30 à 11h (avancés)
Même jour: de 13h 30 à 15h (intermédiaire)
Georges prendra sa retraite à la fin de la session.

Amateurs de la langue espagnole

Début le jeudi **11 janvier; Nicole Trépanier**
Débutants: 10h 30 à 12h
Débutants 2: 13h à 14h 30
Intermédiaires: 14h 45 à 16h 15

Club Classica

À la galerie d'art, le jeudi **11 janvier** à 19h.,
relance de la musique classique apprivoisée.
Vous aurez l'aide d'une spécialiste:
Madeleine Lemaire

Zunba gold, session hiver

Marie Pérusse 12 semaines,
Début le **mardi 9 janvier** Zumba gold de base
de **13h 30 à 14h 30** le mardi :
Le vendredi de 10h à 11h 14h 45 à 15h 30
Coût **50\$** pour un cours, 12 semaines = 45\$
85\$ pour les deux cours. à confirmer...

Zumba

avec **Mélanie Éthier**
Les mardis de 9h à 10h : 12 semaines
40\$ pour la session d'hiver
Il faut un minimum de 15 personnes
Début le 16 janvier

Informatique

avec Pierre Boulanger et Louis-Georges Roy
Début le **mardi 9 janvier**
Débutants de 9h 30 à 11h
Intermédiaires de 13h 30 à 15h

Jeudi le **11 janvier**
Windows 10 de 9h 30 à 11h

Tablettes I PAD et Samsung avec Lisette Hills

Début le lundi 8 janvier
9h 30 à 11h : Tablette Samsung
13h 30 à 15h 30 : I PAD débutants
19h à 21h : I PAD débutants
Mercredi le 10 janvier
9h 30 à 11h 30 : I PAD trucs et astuces
13h 30 à 15h 30 : Réseaux sociaux pour
Samsung et I PAD

ACTIF + AUTONOME = HEUREUX

Souvenirs de 2017

L'année du XXe anniversaire du Centre récréatif Au fil des ans s'est terminé en septembre dernier. Quelques gestes supplémentaires nous ont permis de créer une certaine différence par rapport aux années précédentes.

Nous pouvons être fiers du poème d'Audette Lambert, secrétaire bénévole très engagée pour le Centre, poème qui se retrouve toujours sur les différents tableaux d'affichage.

Lors de la journée Portes Ouvertes du mois d'août 2017, tous les dirigeants, les bénévoles responsables et les professeurs ont été photographiés pour la postérité.

Sept responsables d'activités ont pu créer un tournoi spécial dans leur propre domaine: canasta, crible, baseball-poches, "washers", shuffleboard, pétanque et billard. La majorité de ces tournois avaient lieu un samedi.

Le projet majeur fut sans contredit le tournoi récréatif provincial de pétanque d'une durée de deux jours, les 21 et 22 juin dernier, avec une bourse de 1000\$ chaque jour. Nous avons rajouté 23 allées de pétanque au 23 déjà existantes. Nous avons su recevoir correctement la visite d'un peu partout. Plus de 400 joueurs se sont présentés au cours de ces deux jours et plusieurs sont repartis avec une belle bourse en main. Est-ce qu'un autre tournoi provincial est possible en 2018? Nous sommes en réflexion!

Le XXe anniversaire nous a obligés à investir plusieurs milliers de dollars pour rajeunir le bouledrome en faisant disparaître le tapis à long poil plein de sable et de roches pour le remplacer par une sorte d'acrylique très résistant. Ce projet a été porté à bout de bras par Pierre Gauthier et deux de ses amis, Jean-Pierre Leblanc et Claude Cournoyer qui ont dépensé une tonne d'énergie

pour sortir tout ce matériel. Léandre, notre président, a aussi mis l'épaule à la roue et a fourni beaucoup d'efforts. Pour bien recevoir les gens, il fallait aussi réparer les murs, les repeindre; lourde tâche que Nicole et Denis Charpentier ont accomplie avec une grande dextérité.

L'apothéose fut le banquet noir et blanc du XXe qui a profité des transformations du bouledrome: réussite sur toute la ligne. Noëlla et Pierre Masse et quelques autres bénévoles au niveau des décorations, le band de l'Harmonie Calixa-Lavallée pour l'animation musicale.

J'aimerais remercier tous les bénévoles qui ont accepté d'investir un peu plus de temps au cours de cette année spéciale. Il me fera grand plaisir de vous recevoir le 20 janvier prochain pour la "**Journée des bénévoles**" annuelle. Comme à chaque année, vous aurez l'occasion de côtoyer les autres bénévoles et responsables qui font en sorte que le Centre est un endroit privilégié pour les Aînés.



Dans quelques années, ce dont on devrait surtout se souvenir de l'année 2017 est tout ce qui concerne le **Club de pétanque Turcotte** ou plutôt le **parc Simard** dans lequel **Pierre Gauthier** a plongé à pieds joints. Malgré un investissement énorme d'énergie et d'idées nouvelles, le parc, tel que Pierre se l'imagine, n'en est qu'à ses premiers balbutiements.

Le parc Simard fait partie du Centre récréatif. Nous allons continuer à appuyer notre responsable, à l'aider aussi. Un jour, les gens vont être surpris de la tangente prise pour développer cet endroit qui pourrait devenir un endroit de rêve.

Il ne faut pas oublier le groupe de joueurs de balle santé sportive qui ont joué tout l'été au parc Pelletier. Nous les accompagnons dans leur aventure.

Gilles Paradis



Exposition

Regards de la Nature

par Christian Houle

DU 3 AU 22 DÉCEMBRE
GALERIE AU FIL DES ANS
3225 RUE COURCHESNE,
SOREL-TRACY, QC J3R 3A7

VERNISSAGE
DIMANCHE 3 DÉCEMBRE À 14H00

La page de Christiane

Aujourd'hui, je vais vous parler d'un légume typiquement belge : l'endive de Bruxelles.

C'est un botaniste Belge du nom de Bézier qui a développé, à partir de racines de chicorée à café, la witloof (feuille blanche en flamand) que l'on doit l'endive que l'on connaît de nos jours. À partir de 1946, les marchés bruxellois se mettent à offrir ce nouveau légume connu sous l'appellation d'endive de Bruxelles.



vinaigrette au jus de citron et à l'huile d'olive ou accompagnée de betteraves, de dés de pommes et de pignons.

L'endive peut également être cuite, ris-solée ou braisée. Les endives braisées accompagnent bien des grillades. Il faut d'abord les cuire très légèrement à la vapeur dans un peu d'eau à peine salée.

Évitez de les faire bouillir, sinon les feuilles se gorgeront d'eau.

Après avoir dégusté et refroidi les endives dans une passoire, essuyez-les avec un essuie-tout pour en retirer l'excédent d'eau. Vous pouvez ensuite les faire cuire à la poêle avec un peu de beurre, le tout saupoudré d'un soupçon de sucre pour les colorer et les caraméliser. Faites-les dorer jusqu'à ce qu'elles aient une belle coloration.

Les endives sont délicieuses enrobées d'une tranche de jambon et placées dans un plat à gratin, recouvertes de sauce béchamel et de fromage à gratiner.

Vous pouvez aussi farcir les feuilles avec la garniture de votre choix : roquefort, mousse de crabe, saumon fumé etc....

Nous sommes à la veille de Noël. Je vous souhaite que cette période soit remplie d'amour. Joyeux Noël et heureuses fêtes de fin d'année. Et comme toujours n'oubliez pas de rire, aimer, bouger et positiver.

Christiane

Achat et conservation

Choisissez des endives charnues, aux feuilles blanches et fermes à la pointe jaunâtre, bien serrées les unes sur les autres et sans tâches ni rouille. Évitez les endives dont la pointe à une teinte verte car elles seront légèrement amères. Les endives se gardent entreposées dans le bac à légumes du réfrigérateur, elles se conserveront jusqu'à une semaine.

Préparation et cuisson

Avant la préparation bien laver les endives et les essuyer avec un essuie-tout.

L'endive se déguste crue ou cuite. Elle est délicieuse en salade, avec du cresson, du jambon, des quartiers de pommes, des rondelles d'oignon doux et des cubes de fromages, rehaussée de

8 décembre : journée contre l'intimidation

Une publicité parrainée par la MRC de Pierre-de-Saurel circule présentement dans la région. Pour vivre la paix, enseignons le respect et l'amour en cette période de Noël. Ouvrons les yeux sur la violence envers les plus fragiles de la société. N'hésitons pas à dénoncer ceux qui abusent des plus faibles. Si on connaît une personne victime de maltraitance, souvent par un membre de la famille ou un proche, c'est de notre devoir de le dénoncer.

Comment reconnaître la maltraitance? Certains indices peuvent révéler une situation de maltraitance: augmentation du nombre de transactions bancaires; isolement social; ecchymoses et blessures; changements dans les comportements, dépression, manque d'hygiène, etc.

Soyons vigilants!