

Le bulletin au fil des ans

3225 rue Courchesne, secteur Tracy, 450 742-4144



Bonjour,

Depuis le printemps dernier, nous nous sommes donné un objectif, celui de faire de notre site web un site super moderne pour tous nos membres, un site du XXI^e siècle. Le jour rêvé approche à grands pas. Vous ne serez pas déçus lorsque, très bientôt, vous pourrez le visiter.

Remplacera-t-il notre programme papier un jour? Remplacera-t-il tous les courriels que vous recevez, les courriels qui annoncent nos dif-

férentes activités, nos différents cours, nos projets spéciaux?

Il n'y a pas si longtemps, les gens de notre âge ne voulaient pas payer leurs comptes par internet, n'ayant pas trop confiance au système; c'est maintenant devenu presque une routine pour la grande majorité. Il faut savoir s'adapter à la modernité.

Saurez-vous nous suivre dans ce grand changement que nous voulons très positif?

Gilles Paradis

Table des matières

- 2- Le cabaret du samedi: Gynette Thérout
- 2- Le cabaret: le band de l'Harmonie Calixa
- 3- Souper de la St-Valentin
- 4- Déjeuner-conférence: Parents-secours
- 4- Déjeuner-conférence: La Croix rouge
- 5- Le souper des Rois
- 6- Christelle Dubois, kinésiologue
- 7- Vernissage : oeuvres de Patrick Gingras
- 8-9- Règles pour les années d'or
- 10- Le courrier de Christiane
- 10- Le suicide n'est pas une option
par *Christiane Dormaels*
Gilles Paradis
Colette Ritchotte

site: www.aufildesans.ca

courriel: info@aufildesans.ca

Tél.: 450 742-4144

GRATUIT

Cours Aînés en santé

**Mercredi le premier février
de 9h30 à 10h 45.**

**Exercices légers et conférence
sur l'alimentation; collation**

découverte au coût de 1\$

**Possibilité de s'inscrire
pour la future session de
7 semaines pour 50\$**

**par CHRISTELLE DUBOIS.
kinésiologue, 1 819-699-2390**

**Merci de donner votre nom au
secrétariat pour le cours gratuit.**

**Le Cabaret
du samedi**

*GYNETTE
THÉROUX*



**Samedi le
28 janvier 2017
19h 30**

**Coût: 10\$ M,
15\$ N-M**

**Le Cabaret
du samedi**

*Band
Calixa-Lavallée*



**Samedi le
25 février 2017
19h 30**

**Coût: 10\$ M,
15\$ N-M**

SOUPER DE LA ST-VALENTIN

11 FÉVRIER 2017

Souper 18 h.

**Soupe, salade, lasagne régulière,
ou lasagne aux fruits de mer, dessert**



**Coût : 20\$ membre; 25\$ non-membre
Tables rondes à 8**

**Billets en vente au secrétariat
(maximum 11 tables, n'attendez pas à la dernière minute)
Centre récréatif Au fil des ans
3225 rue Courchesne, Sorel-tacy
450 742-4144**

Déjeuner-conférence du 10 janvier 2017

Notre invité : Madame Mélanie Gladu (746.7450) du programme «Parents-Secours ». Celle-ci était accompagnée de 2 autres membres du comité de « Parents-Secours ».

Le resto-bar ne comptait que 4 présences intéressées par ce programme.

- Mentionnons tout d'abord que Parents-Secours existe depuis 1976. Le siège social est à Trois-Rivières. Il n'est présent à Sorel-Tracy et à St-Joseph-de Sorel que depuis 2014. Les 3 membres du comité Parents-Secours ont du pain sur la planche et sont toujours à la recherche d'aide pour tout parent ou grand-parent soucieux du bien-être de leur communauté, qui veulent devenir foyer-refuges.

- L'affiche-fenêtre Parents-Secours est obtenue par toute personne de 18 ans et plus qui fait une demande auprès du comité Parents-Secours de sa ville. Une formation est aussi offerte. On ne demande que quelques heures de disponibilité par semaine pour répondre à la porte d'une personne dans le besoin.

- Vous vous demandez ce qu'il faut faire? Il faut d'abord rassurer la personne et lui demander quel est son besoin, puis appeler soit les parents dans le cas d'un enfant, soit la police dans d'autres cas.

- Tous les Parents-Secours font l'objet d'une vérification du casier judiciaire. Les membres du comité Parents-Secours travaillent de concert avec les services policiers de la province. De plus, le comité a conclu des ententes de partenariat avec certains centres de la petite enfance et des

services de garde dans le but de promouvoir la prévention de la communauté.

- Quelle que soit la situation : Vous marchez dans la rue et vous êtes en situation de crise, pour une raison ou une autre. Vous êtes perdu, quelqu'un vous suit, vous êtes victimes d'intimidation, vous ne vous en sentez pas en sécurité, Vous avez un problème de santé, Repérez les foyers-refuges là ou vous vous trouvez.

- Pour toutes ces raisons, le réseau de foyers-refuges peut aussi être utilisé par les aînés en cas de détresse.

- A noter que les foyers-refuges sont identifiés à l'aide des affiches-fenêtres. Vous pourrez aller cogner aux portes de ces résidences en toute sécurité.

- Statistiquement parlant, il y a eu 11 interventions qui ont été faites en 2014-15. Aucune statistique n'existe pour 2015.

- Les Parents-Secours aident des personnes en détresse en téléphonant aux services d'urgence pertinents (police, ambulance, etc..) lorsque cela est nécessaire

Pour une assistance immédiate, appelez au 310.4141

Une collectivité sûre, ça commence dans votre voisinage ... Devenez Parents-Secours

Site web : www.parentssecours.ca

Rejoignez-nous aussi sur facebook

Merci à nos invitées et à Claudette Sanfaçon, Norma Lepage et Denise Proulx.

Colette Ritchotte

Déjeuner-conférence du 14 février 2017

Dans le cadre des déjeuners mensuels, nous prendrons connaissance de l'importance de la Croix rouge, autant internationale que nationale ou régionale.

On peut penser que cette organisation est une mondiale et qu'elle ne traite que les grands conflits. Vous allez changer votre fusil d'épaule lorsque vous verrez arriver la Croix rouge chez votre voisin qui vient de passer au feu. La Croix

rouge est là pour aider toutes les personnes en situation de détresse.

Ne manquez pas ce déjeuner-conférence le **deuxième mardi du mois de février, soir le 14**, au Restobar du Centre récréatif Au fil des ans. Il en coûte 2\$ pour le déjeuner avec café à volonté entre 8h 30 et 9 h 30 et la conférence à 9h. 30. Conférencières: **Diane Mercier et Claudette**

Sanfaçon.

Le souper des ROIS

Le 7 janvier dernier, avait lieu le 2e souper annuel des Rois avec l'orchestre du vendredi soir sous la responsabilité de Jean-Guy Grimard. Nous avons d'abord eu un excellent repas préparé principalement par Cécile Lemire qui s'y connaît en la matière. Et la soirée s'est poursuivie dans une très belle atmosphère.



De nombreuses danses sociales ont fait lever les danseurs



*Un nouveau batteur:
Pierre Masse*



Des couples intéressés!



Les danseurs en ligne n'ont pas été oubliés



La table des musiciens et de leurs proches

5



*Agathe, la
responsable
du bar*



*La reine de la soirée félicitée
par Pierre et Gilles*

ACTIF + AUTONOME = HEUREUX



Christelle Dubois KINÉSIOLOGUE

Cours offerts

À propos

LES MERCREDIS AÎNÉS EN SANTÉ

9h30 à 10h15 Exercices légers

10h15 à 11h Activités cognitives et information santé

Vous avez le choix de faire les deux parties du cours ou d'en une seule.

Les vendredis EXERCICES
10h à 11h Exercices seulement

COURS D'ESSAI GRATUIT le 1er FÉVRIER 9h30

Session débutant le 15 février au 29 mars (7 cours)
prix: 50\$

Un kinésologue est un spécialiste en sciences de l'activité physique. Si vous voulez bouger, améliorer votre capacité cardiovasculaire, votre capacité musculaire, votre capacité respiratoire, votre souplesse et votre soutien musculaire de façon très sécuritaire et amusante, vous aimerez ce que j'ai à vous offrir. De plus, vous découvrirez un cours dans lequel vous apprenez sur votre santé et dans lequel vous comprenez ce que vous faites et pourquoi vous le faites. Voici des exemples d'informations transmises lors des cours : comment et pourquoi travailler ses abdominaux, comment diminuer ses maux de dos, comment protéger ses genoux, comment fonctionne la mémoire et comment la travailler, comment améliorer son alimentation, comprendre les étiquettes nutritionnelles, comprendre l'arthrose, comment effectuer les exercices sans se blesser, quels exercices doit-on faire pour le sciatique, etc.

VERNISSAGE DES OEUVRES DE PATRICK GINGRAS

Le 14 janvier a eu lieu à la galerie d'art les vernissage des œuvres de Patrick Gingras sous la présidence de Mr Bernard Ouellet, directeur de la Résidence de la nouvelle AXE

Superbe exposition pleine de sensibilité Patrick Gingras d'un coup de pinceau donne vie à de simples objets de tous les jours mais aussi capte à merveille la luminosité de certains paysages

Merci de nous avoir fait découvrir votre talent et espérons vous revoir bientôt.

Nous remercions Mr Plamondon de sa présence



Règles pour les années d'or

Pour ceux d'entre nous qui ont atteint nos années d'or, voici une belle collection de matière à réflexion. Ces suggestions ont été collectées par bon nombre d'aînés.

Certaines vous les connaissez, certaines peuvent vous surprendre, et certaines vous rappellent ce qui est important.

20 règles à appliquer

1. Il est temps d'utiliser l'argent que vous avez économisé. L'utiliser et en profiter. Ne le gardez pas juste pour ceux qui ne peuvent avoir aucune notion des sacrifices que vous avez faits pour l'obtenir. N'oubliez pas qu'il n'y a rien de plus dangereux qu'un fils ou une fille avec de grandes idées. Profitez de l'instant présent. Le sable pourrait s'échapper à tout moment du sablier !

2. Arrêtez de vous inquiéter

Au sujet de la situation financière de vos enfants et petits-enfants. Vous avez pris soin d'eux pendant de nombreuses années, et vous leur avez appris ce que vous pouviez. Vous leur avez donné une éducation, la nourriture, l'abri et la prise en charge de leurs frais. Ils sont maintenant responsables d'eux-mêmes.

3. Maintenir une vie saine avec un exercice modéré (comme marcher tous les jours),

Bien manger et respecter votre sommeil. Il est facile de devenir malade, et il devient plus difficile de rester en bonne santé. Restez en contact avec votre médecin, faites le test même lorsque vous vous sentez bien. Restez informé.

4. Toujours acheter les meilleurs et les plus beaux éléments pour vous.

Le principal objectif est de profiter de votre argent avec votre partenaire. Un jour l'un d'entre vous va manquer à l'autre, et l'argent ne donnera pas tout le réconfort.

5. Ne pas insister sur les petites choses.

Vous avez déjà surmonté tellement de choses dans votre vie. Vous avez de bons souvenirs et des mau-

vais, mais l'important, c'est le présent. Ne laissez pas le passé vous tirer vers le bas ou l'avenir vous effrayer.

6. Indépendamment de l'âge, toujours garder l'amour vivant.

L'amour de votre partenaire, une vie amoureuse, l'amour de votre famille, aimez votre voisin, votre environnement, votre pays. Nous ne serons jamais vieux tant que nous aurons de l'intelligence et de l'affection.

7. Soyez fiers, tant à l'intérieur qu'à l'extérieur.

Ne cessez pas d'aller à votre salon de coiffure, faites vos ongles, allez chez le dermatologue et chez le dentiste, gardez vos parfums et crèmes habituels. Lorsque vous entretenez bien l'extérieur, ça s'infiltrera en vous et vous fait sentir fiers et forts.

8. Ne perdez pas de vue les tendances de la mode pour votre âge, mais gardez votre sens du style.

Il n'y a rien de plus bête qu'une personne âgée en train de porter la mode actuelle des jeunes. Vous avez développé votre propre sens de ce qui semble bon pour vous : gardez cette trajectoire et soyez en fier. Cela fait partie de votre personnalité.

9. Lire les journaux, regarder les nouvelles.

Écoutez et lisez ce que disent les gens.

Assurez-vous que vous avez un compte de messagerie actif et essayez d'utiliser certains de ces réseaux sociaux. Vous serez surpris de voir qui vous allez rencontrer, même de vieux amis. Restez en contact avec ce qui se passe et avec les personnes que vous connaissez, c'est important à tout âge.

10. Respectez les jeunes générations et leurs opinions.

Ils ne peuvent pas avoir les mêmes points de vue que le nôtre, mais ils sont l'avenir et aligneront le monde dans leur direction. Donnez des conseils, non des critiques et essayez de leur rappeler la sagesse d'hier qui s'applique encore aujourd'hui.

11. Ne jamais utiliser les mots: "dans mon-8 temps".

Votre temps c'est maintenant. Tant que

vous êtes vivants, vous faites partie de ce temps. Vous avez été plus jeune, mais vous existez toujours maintenant, amusez-vous et profitez de la vie.

12. Certaines personnes embrassent leur âge d'or, tandis que d'autres deviennent amères et hargneuses.

La vie est trop courte pour gaspiller vos journées dans l'amertume. Passez votre temps avec des gens positifs, joyeux, ils vont déteindre sur vous et vos jours sembleront beaucoup plus positifs. Passez votre temps avec des gens amers vous rendra plus âgé et déteindra sur vous.

13. Ne pas céder à la tentation de vivre avec vos enfants ou petits-enfants

(si vous avez en avez la possibilité financière). Bien sûr, être entouré de la famille sonne bien, mais nous avons tous besoin de notre vie privée. Ils doivent vivre leur vie et vous avez besoin de vivre la vôtre. Si vous avez perdu votre partenaire, alors, trouvez des amis ou aidez les autres...

14. N'abandonnez pas vos loisirs.

Si vous n'en avez pas, organisez-vous des loisirs. Vous pouvez voyager, faire de la randonnée, cuisiner, lire, danser. Vous pouvez adopter un chat ou un chien, cultiver un jardin, jouer aux dames, aux dominos, aux échecs, aux cartes, faire du golf. Vous pouvez peindre, faire du bénévolat dans une organisation. Trouvez quelque chose que vous aimez et passez du bon temps, amusez-vous.

15. Même si cela ne vous enchante pas toujours, acceptez les invitations :

Baptêmes, fêtes, anniversaires, mariages, conférences. Essayez d'y aller. Sortez de la maison, rencontrez des gens que vous n'avez pas vu depuis un moment. Mais ne vous fâchez pas lorsque vous n'êtes pas invité. La chose importante est de quitter la maison de temps en temps.

16. Parler moins et écouter davantage.

Certaines personnes parlent du passé, pas de problème si les auditeurs sont vraiment intéressés. Écoutez d'abord et répondez aux questions, mais ne racontez pas des histoires longues sauf si on vous le demande. Prenez la parole sur un ton courtois et

essayez de ne pas vous plaindre ou de critiquer sauf si vous le devez vraiment. Essayez d'accepter les situations comme elles sont. Trouvez toujours de bonnes choses à dire.

17. Si vous avez été offensé par d'autres, pardonnez-leur.

Si vous avez offensé quelqu'un – excusez-vous. Ne créez pas de ressentiment autour avec vous. Cela vous rendrait triste et amer. Il n'importe pas qui avait raison. Quelqu'un a dit : « Garder une dent contre l'autre c'est comme prendre du poison » Ne prenez pas ce poison. Pardonnez et passez votre vie.

18. Si vous avez une forte conviction, gardez-la.

Mais ne perdez pas votre temps à essayer de convaincre les autres. Ils vont faire leurs propres choix, peu importe de ce que vous leur dites, et cela vous apporterait seulement de la frustration. Vivez votre foi et montrez l'exemple. Vivez en étant fidèle à vos croyances et laissez les leurs aux autres.

19. Rire. Rire beaucoup. Rire de tout.

N'oubliez pas, vous êtes l'un des plus chanceux. Vous avez réussi à avoir une vie, une longue vie. Beaucoup n'arrivent jamais à cet âge, ils n'ont pas eu une vie pleine. Mais vous l'avez eue. N'est-ce pas agréable ?

20. Ne portez aucune attention de ce que les autres disent de vous et encore moins de ce qu'ils pourraient penser de vous.

Ils le feront de toute façon, et vous devriez avoir la fierté d'être vous-même et de ce que vous avez accompli. Laissez les parler et ne vous inquiétez pas. Ils n'ont aucune idée de votre histoire, de vos souvenirs et de la vie que vous avez vécue jusqu'à présent. Il y a encore beaucoup à écrire, alors occupez-vous en écrivant et ne perdez pas de temps à réfléchir à ce que d'autres pourraient penser. Il est maintenant temps d'être libre, en paix et heureux !

ET N'OUBLIEZ PAS :

La vie est trop courte pour boire du vin bon marché.

(texte fourni par Guy Lemaire)

Le courrier de Christiane

J'aimerais vous parler de quelque chose qui me peine un peu.

Nous avons la chance d'avoir le Centre récréatif qui nous apporte tant de plaisir et de possibilités de continuer à nous épanouir. Mais je suis désenchantée de voir que si peu de gens s'intéresse à l'art.

Notre galerie d'art est unique et vous présente régulièrement de très belles expositions mais voilà juste les proches des exposants sont présents. Je ne veux pas croire que vous êtes insensible à l'art. Il existe à Sorel-Tracy et les

environs de véritables artistes qui donnent tout leur cœur dans leurs œuvres. Ils sont inconnus dans leur discipline mais n'êtes-vous intéressé que par des artistes de renom... qui, bien souvent, ne valent pas certains de nos peintres

Je sais que tout le monde ne s'intéresse pas à la peinture mais il y a des choses magnifiques à découvrir. C'est bien de s'amuser mais il est important de s'ouvrir à la culture, notre esprit doit autant s'activer que notre corps si nous voulons rester en santé.

Christiane

Le suicide n'est pas une option!

27e SEMAINE NATIONALE DE PRÉVENTION DU SUICIDE

29 janvier au 4 février 2017

À l'occasion de la 27e Semaine nationale de prévention du suicide, ayant pour thème « Le suicide n'est pas une option », l'Association québécoise de prévention du suicide vous invite à vous engager activement dans votre milieu en sensibilisant vos proches, vos collègues, vos bénévoles ou vos employés.

Chaque jour, trois personnes s'enlèvent la vie au Québec. Ce ne sont pas seulement des familles, des amis ou des collègues de travail qui en souffrent; c'est toute une communauté qui est affectée par ces décès. Malheureusement, nous vivons encore trop souvent ce drame dans la solitude et le silence. La Semaine de prévention du suicide est l'occasion d'en parler en diffusant les ressources d'aide et en travaillant ensemble pour faire en sorte que le suicide ne soit plus une solution pour mettre fin à ses souffrances.

Soulignez la Semaine dans son milieu

Le filet de sécurité humain qu'on bâtit autour des personnes vulnérables et le sentiment d'appartenir à une communauté font partie des pistes de prévention. Vous souhaitez y contribuer?

Plusieurs gestes sont à votre portée :

📌 Offrez des épingles « T'es important-e pour moi » aux gens de votre entourage afin de leur exprimer l'importance qu'ils ont pour vous;

📌 Posez des affiches de sensibilisation et distribuez des signets dans votre milieu pour faire connaître les messages et les actions de prévention ainsi que les ressources d'aide;

📌 Signez et invitez d'autres personnes à signer la Déclaration pour la prévention du suicide, comme l'ont fait près de 45 000 personnes;

📌 Partagez les publications de la campagne sur vos réseaux sociaux.

Informations : www.aqps.info/semaine et @preventiondu suicide sur Facebook

Commandez le matériel en ligne : www.aqps.info/commande.html

Besoin d'aide pour vous ou pour un proche

📞 Appelez sans tarder le 1 866 APPELLE (277-3553). Des ressources compétentes de votre région sont à votre disposition 24 h sur 24, 7 jours sur 7;

📌 Visitez le site de l'AQPS : www.aqps.info/aider.

Ensemble, on peut prévenir le suicide!

La journée des bénévoles

Le 21 janvier, tous les bénévoles, c'est-à-dire tous ceux qui permettent au Centre de fonctionner à plein régime, et quelques conjoints étaient invités par la direction à profiter d'une journée qui leur était consacrée: participation à un tournoi spécial comprenant 5 activités physiques: la pétanque, le billard, les «washers», le baseball-poches et le shuffleboard.

Tout l'après-midi, l'atmosphère a été à la fête; la compétition amicale a été suivie du souper et d'un retour historique des 20 premières années du Centre grâce à Guy Lemaire qui a vécu les 10 premières et le coordonnateur pour les dernières années.



L'équipe des Bleus du capt. Pierre Gauthier et des Blancs de Roger Vincent



L'équipe des Bleu pâle du capt. Pierre Masse



L'équipe des Jaunes du capt. Gilles Paradis et des Roses de Jean-Luc Audry



L'équipe des Mauves du capt. Jean-Guy Grimard aux «washers»



*L'équipe du capt.
Pierre Masse*



Jacqueline DeBlois, une des premières personnes à l'origine de cette aventure, a été nommée Grande bénévole par Suzel Ménard



*L'équipe du capt.
Jean-Luc Audry*



Le souper, un buffet auquel s'est ajouté des salades et des oeufs farcis de Noëlla, a été très apprécié. À gauche, on remarque le capt. Michel Dulong

*Merci à notre
Photographe
Antoine!*



*L'équipe des Roses du capt.
Léandre Chénard et celle des
Bleu foncé de Jean-René
Gervais*



*L'équipe gagnante, celle du capitaine Denis
Charpentier*