

Le bulletin au fil des ans

3225 rue Courchesne, secteur Tracy, 450 742-4144



Bonjour,

Que sera la nouvelle année pour chacun de vous? Quelle belle surprise vous attend? Que ferez-vous de ces 365 nouvelles journées en banque?

Peu importe ce qui arrivera, je vous souhaite de profiter pleinement de chaque heure vécue; je vous souhaite surtout de garder la santé physique et mentale: les deux se tiennent et méritent qu'on leur donne toutes les chances possibles.

Avant d'entrer dans cette nouvelle année, profitez de la période des fêtes pour vous ressourcer avec vos enfants et petits-enfants; surtout ces derniers qui ont le bonheur collé au visage, qui ne pensent pas aux malheurs qui pourraient arriver, qui vivent intensément chaque instant. On en a encore beaucoup à apprendre en les observant... c'est la période idéale!

En fin de semaine dernière, le Centre a reçu 105 personnes pour le souper de Noël. Quels beaux moments pour ceux qui ont eu la chance de les vivre. Si vous avez manqué ce dernier repas, ne manquez pas le souper des Rois le 7 janvier. Souper et soirée candienne qui vont mettre un point final à cette belle période.

Ainsi, nous serons prêts à nous relancer dans une deuxième session de cours et activités.

Gilles Paradis

Table des matières

- 2- Horaire du temps des fêtes!
- 2- Cours de tricot
- 2- Aînés en santé
- 3- Souper des Rois
- 4- Cabaret du samedi: Gynette Thérout
- 5- Nouveau cours de Zumba gold senior
- 6- Réflexion
- 7- Exposition des oeuvres Michel Gagnon
- 8- Souper de Noël
- 9- Le droit à la bienveillance

par *Christiane Dormaels*
Gilles Paradis
Colette Ritchotte

site: www.aufildesans.ca
courriel: info@aufildesans.ca

Tél.: 450 742-4144

**Le 7 janvier 2017,
on fête les Rois
au Centre récréatif.
D'abord un souper
suivi
d'une soirée canadienne
avec
l'orchestre du vendredi soir
Jean-Guy Grimard
et ses compagnons.**

Horaire de la période des Fêtes

Le secrétariat sera fermé
du mercredi 21 décembre à 12 heures
au mardi 3 janvier inclusivement.

Mercredi, jeudi et vendredi, les 4, 5 et 6 janvier,
le secrétariat sera ouvert
pour les inscriptions de la nouvelle session.

La majorité des cours et activités
débuteront la semaine du 9 janvier 2017

Vous avez reçu le «**TEMPS LIBRE**» de la ville;
vous y trouverez beaucoup d'informations sur tout ce qui se passera au
Centre récréatif Au fil des ans pendant les mois d'hiver 2017.

Il y aura quelques changements,
informez-vous au secrétariat au 450 742-4144

Cours de tricot

Nathaly Lacasse, designer en tricot,
(www.tricotnathy.com) ne reviendra pas cet
hiver pour donner des cours de tricot. Elle ter-
minera sa session le 19 décembre prochain.

Le Centre récréatif Au fil des ans la
remercie chaleureusement pour son apport à la
vie du Centre pendant ces dernières années.
C'était un beau plus que ces cours de tricot.
Vous allez nous manquer.

Encore une fois, mille mercis!

Gilles Paradis

Aînés en santé

Christelle Dubois, notre kinésologue,
propose un cours «**Aînés en santé**» les mercre-
dis matins de **9h30 à 10h 30** pour **10 semaines**
au coût de **75\$** du 18 janvier au 5 avril (sauf le
8 février et le 1er mars)

Elle propose aussi un cours «**Tonic**»
qui devrait compléter l'avant-midi entre 10h 30
à 11h 30 (activité physique seulement, de
niveau léger) pour 10 semaines aussi.

Si vous prenez les deux, vous aurez une
réduction de 20% sur le deuxième cours et le
tout vous coûtera 135\$.

Bonne session!

Cours de premiers soins

Le 22 novembre dernier, avait lieu un cours de
premiers soins au Restobar du Centre récréatif Au fil des ans.
Les personnes présentes ont pu rafraîchir leurs connaissances
afin d'être capable d'aider une personne en détresse. C'est une
sécurité pour tous os membres, parfois susceptibles d'une faib-
lesse. Les huit personnes ont bien apprécié cette journée et
remercient le formateur.



SOUPER DES ROIS

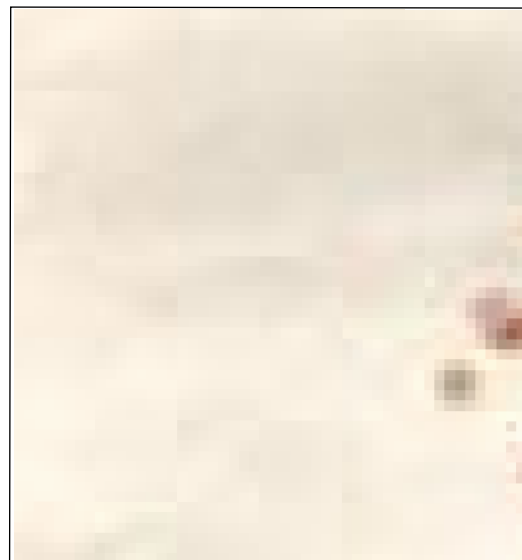
7 JANVIER 2017

Souper 18 h.

Repas chaud

**SOIRÉE CANADIENNE
AVEC
L'ORCHESTRE DU VENDREDI SOIR**

**Coût : 20\$ pour tous
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**

LE CABARET DU SAMEDI

Gynette Théroux

**Le samedi
28 janvier 2017
à 19h 30**

**Coût : 10\$: membre
15\$ non-membre**



**Billets en vente au secrétariat (450 742-4144)
(Tables rondes à 8)**

**Centre récréatif Au fil des ans
3225 rue Courchesne, Sorel-tacy
450 742-4144**

Nouveau cours: ZUMBA GOLD SENIOR et DÉBUTANTS

Un nouveau cours de ZUMBA GOLD avec Marie Pérusse

Il s'intitulera **ZUMBA GOLD SENIOR** et **DÉBUTANTS MIXTES**. Il remplacera le **CARDIO/LATINO** pour hommes. Ce cours durera 50 minutes et sera lancé le mardi 10 janvier 2017 de 14h 45 à 15h 30.

Ce cours s'adresse particulièrement à celles et ceux qui aimeraient faire de la ZUMBA mais qui n'ont pas d'expérience et qui considèrent que le cours de **ZUMBA GOLD RÉGULIER** est un peu trop «musclé».

Vous avez eu des problèmes de santé (chirurgie, arthrose, etc) qui demandent un cardio moins élevé et des chorégraphies moins compliquées; voici un cours parfaitement adapté pour vous. La musique est moins rapide, les pas plus faciles.

Les explications des figures seront beaucoup plus détaillées, ce qui vous permettra de prendre plus de temps pour mieux les comprendre et, surtout, adapter les mouvements selon votre condition physique. En **ZUMBA GOLD**, on travaille chaque groupe de muscles, autant dans les boléros, cha cha, bachatas, cumbas, etc.

Bouger est essentiel pour garder la forme et en tonifiant vos muscles, vous serez encore plus solide pour éviter les chutes.

L'essentiel sera d'assister à ce cours avec l'esprit de «party». Laissez votre stress et vos problèmes à la maison. Prenez ce temps pour vous.



Venez vous amuser et vous faire de nouveaux amis.

Le coût pour 12 semaines: 48\$, même prix que pour le cours régulier. Si vous voulez doubler votre plaisir avec un rabais spécial, ce cours se donnera aussi le vendredi matin de 9h à 9h 45; les deux cours ne vous coûteront que **75\$** au lieu de 85\$

INFO: MARIE

TÉL: **450-785-5643**

**L'ouverture
du secrétariat pour les
inscriptions des cours
d'hiver 2017 aura lieu le
mercredi 4 janvier.**

ZUMBA GOLD RÉGULIER

Le cours régulier de **ZUMBA GOLD RÉGULIER** avec Marie commencera le mardi 10 janvier à 13 heures 30.

Le coût: 48\$ pour 12 cours.

Il y aura un autre cours de **ZUMBA GOLD RÉGULIER**
le vendredi matin à 10h.;
le début: 13 janvier 2017.

Pour profiter des deux cours,
il faudra déboursier le total de 85\$

RÉFLEXION

RENDU SUR L'AUTRE VERSANT DE MA VIE

**J'AI CHERCHÉ À SAVOIR «À QUOI SERT LA VIE?»
J'AI CHERCHÉ DANS LES SPORTS ET LES VOYAGES
J'AI CHERCHÉ DANS LA POLITIQUE ET LES PERFORMANCES
J'AI CHERCHÉ DANS LES RELIGIONS ET LES LIVRES.
J'AI CHERCHÉ DANS LE TRAVAIL ACHARNÉ ET LE LUXE.
J'AI CHERCHÉ DE TOUTES LES FAÇONS.
J'AI MÊME CHERCHÉ DES FAÇONS DE CHERCHER.**

**UN BEAU JOUR, J'AI TROUVÉ SANS CHERCHER.
J'AVAIS CHERCHÉ TROP LOIN, À L'EXTÉRIEUR, DANS LES AUTRES.
J'AVAIS CHERCHÉ L'IMPOSSIBLE POUR M'APERCEVOIR
QU'IL N'Y AVAIT RIEN À TROUVER.
ON LE POSSÈDE TOUS À L'INTÉRIEUR DE NOUS.**

**MAINTENANT JE SAIS QUE LA VIE EST FAITE
DE PETITS ET DE GRANDS MOMENTS PRÉSENTS.
MAINTENANT QUE JE SAIS QU'IL FAUT SE DÉTACHER POUR AIMER PLUS FORT.
MAINTENANT QUE JE SAIS QUE LE PASSÉ NE M'APPORTE RIEN,
MAINTENANT QUE JE SAIS QUE LE FUTUR ME FAIT PARFOIS
SOUFFRIR D'ANGOISSE ET D'INSÉCURITÉ.
MAINTENANT QUE JE SAIS QU'ON N'A PAS BESOIN DE VOYAGER
DANS L'ASTRAL POUR ÊTRE HEUREUX SUR CETTE TERRE.
MAINTENANT QUE JE SAIS QUE LA BONTÉ
ET LA SIMPLICITÉ SONT ESSENTIELLES
ET QUE POUR RENDRE LES AUTRES HEUREUX,
JE DOIS L'ÊTRE D'ABORD.
MAINTENANT QUE JE SAIS QU'ON PEUT AIDER LES AUTRES
SURTOUT PAR L'EXEMPLE ET LE RAYONNEMENT,
MAINTENANT QUE JE SAIS QUE L'ACCEPTATION EST UN GAGE DE BONHEUR
ET QUE LA NATURE EST MON MEILLEUR «MAÎTRE»,
MAINTENANT QUE JE SAIS: LA RÉPONSE VIENT
DU MÊME ENDROIT QUE LA QUESTION.
MAINTENANT QUE JE SAIS QUE JE VIS!**

ALORS MAINTENANT, JE VIS TOUT SIMPLEMENT!

«JOINDRE LES MAINS, C'EST BIEN; MAIS LES OUVRIR, C'EST MIEUX!

EXPOSITION DES OEUVRES DE MICHEL GAGNON

C'est avec bonheur que nous avons retrouvé les oeuvres de Michel Gagnon. Nous avons apprécié sa formidable palette de couleurs, ses paysages plein de détails, et surtout cette merveilleuse luminosité. On ne se lasse pas d'admirer son talent.

Merci pour cette belle exposition!

Christiane



Voici quelques-unes des peintures exposées à la Galerie d'art. Nous sommes tous chanceux puisque nous avons encore la chance d'acheter un des très beaux tableaux du peintre Michel Gagnon à un prix d'ami. L'exposition durera jusqu'au 16 décembre. La galerie est ouverte tous les après-midis de 13h à 16 heures.

À chacun d'en profiter!



LE SOUPER DE NOËL



Souper et soirée très appréciée par les 104 participants qui ont envahi la piste de danse pendant toute la soirée.

Prix de présence:

tableau de Michel Gagnon

- Gérard Correct

Cadeau de Vic Rôtisserie

- Audette Lambert

- Micheline Duplantis

- Denise Perron

- Irène Lafrenière

2 billets pour le souper des Rois

- Hélène Tousignant:

2 billets Cabaret du samedi... Gynette Thérour

- Renée Laforest:

Billet pour une courtépointe, valeur de 1000\$

- Huguette Arvisais

- Thérèse Tardif

- Marc Côté

- Louise Bellerose



Prix partage de 140\$

- Claude Frenette Boisvert



