



Au fil des ans

Janvier 2018 Volume 9 Numéro 6

Le bulletin au fil des ans

3225 rue Courchesne, secteur Tracy, 450 742-4144



Bonjour à vous tous, membres du centre récréatif Au fil des ans.

La nouvelle année frappe à nos portes; laissons-la entrer, acceptons sa présence... bien mieux, remercions-la d'accepter de nous recevoir

encore une autre fois.

Que ferons-nous de ces 365 belles journées qui nous sont offertes? Comment en profiterons-nous? Sans prendre trop de résolutions, avez-vous pensé à relever un nouveau défi, un projet dont vous rêvez depuis des années?

L'importance pour profiter de la vie est de vivre intensément le moment présent, le seul que l'on peut influencer... et pour cela, il faut un minimum de santé. C'est ce que je vous souhaite pour la prochaine année: de la **SANTÉ**, toujours de la **SANTÉ**... surtout à notre âge.

Il faut accepter d'aider notre corps à garder la forme. Le Centre offre beaucoup d'op-

tions d'activités mentales, sociales autant que physiques ou créatrices: il faut trouver ce qui nous allume... et plonger avec toute notre énergie.

BONNE ET HEUREUSE ANNÉE 2018
de la part des membres du Conseil d'administration!

Gilles Paradis

1- Nouveau cours **gratuit**: Mobilité posturale avec Myriam Chevigny

Un programme d'entraînement doux qui a pour but de travailler et d'assouplir les articulations en douceur. Le **local 301** les mardis de **9h 30 à 10h 30**. Début: **mardi 16 janvier 2018**.

2- Cours **gratuit**! Aînés en santé Christelle Dubois, kinésologue,

Tonic 50 ans + axé sur le développement et l'entretien général du corps **Théorie sur la santé**, différents sujets sont expliqués et abordés: Début: **mercredi 17 janvier de 9h 30 à 11 h**, à la galerie d'art.

Gratuits à la condition: 18 inscriptions au CFP

Table des matières

- 2- Souper de Noël
- 3- Le Cabaret du samedi: Elvis et ...
- 4- Oeuvres de Christian Houle
- 5- Party de baseball-poches
- 6- Party de la ligue de pétanque
- 7- La page de Christiane
- 7- Réflexion

Christiane Dormaels et Gilles Paradis
Pour nous rejoindre: 450 -742-4144
Courriel: info@aufildesans.ca
Site internet: www.info.ca

**Le Centre sera fermé du
23 décembre au 3 janvier
inclusivement.**

L'inscription pour les cours 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.

PARTY DE NOËL

Très beau samedi soir dans la salle du Centre récréatif que ce 16 décembre alors que le Buffet Traversy a offert un excellent repas aux 97 personnes présentes sur place. Avant que l'animateur lance la soirée musicale, Léandre Chénard et Pierre Masse ont fait des heureux (ci-dessous). La décoration que Claude Leath a réalisé surpasse tout ce qui a déjà été fait.

eMerci à tous pour cette belle ambiance!



Audette et Roger, resp. à l'entrée



L'animateur
André Nadeau



Marie Gauthier, gagnante du moitié-partage, Pierre Masse et Noëlla Cournoyer



Cécile Lemire a gagné un gâteau Lions



Denis Robidoux a gagné une bouteille de ...



Photographe:
Roger Miller



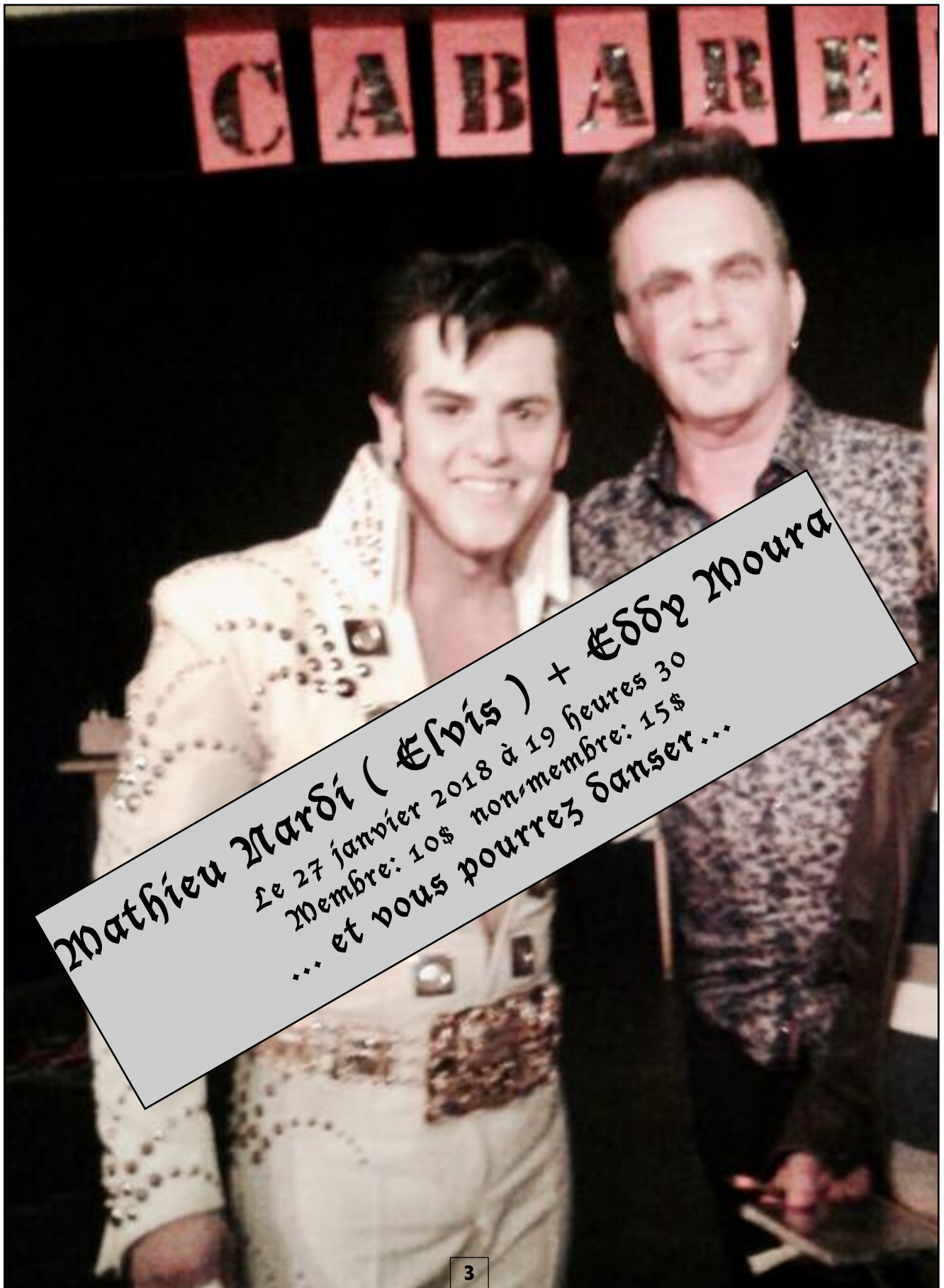
Edith Blanchard a gagné 2 billets pour le souper des Rois



Richard Allard et Pierre



Mme Bougie, une bouteille de ...



Mathieu Mardi (Elvis) + Eddy Moura
Le 27 janvier 2018 à 19 heures 30
Membre: 10\$ non-membre: 15\$
... et vous pourrez danser...

Oeuvres de Christian Houle

Ce 3 décembre 2017 a eu lieu à la galerie d'art, le vernissage des œuvres de Christian Houle, intitulée *Regard de la nature*.

Une exposition exceptionnelle, où l'artiste nous plonge dans l'univers unique de la vie sauvage capturant toute la beauté de l'animal.

Que ce soit, le pastel sec, l'acrylique ou la graphite. Christian représente un monde empreint tantôt de douceur, tantôt de force mais toujours plein de vie. Les dernières toiles de Christian ont pour objets les animaux en voie de disparition, ainsi que les chasses inutiles.

Merci pour cette superbe exposition

Christiane Dormaels.



Quelle belle exposition! Cet artiste, Christian Houle, a une mission: il faut protéger les animaux.
Gilles P.



Peut-on imaginer notre TERRE sans animaux?

Chaque fois que l'on perd une espèce, c'est une alarme qui sonne, c'est un pas vers l'enfer...



Photos:
Christiane Dormaels



Party du baseball-poches

Le 13 décembre dernier, avait lieu le party des fêtes pour les joueurs de baseball-poches. 60 personnes ont participé activement à ce rassemblement. Nicole et Denis Charpentier, responsables pour une troisième année font un travail formidable pour rendre les joueurs heureux. Ils ont fait disparaître les équipes permanentes pour les remplacer par des équipes renouvelées chaque semaine. Le plaisir est quintuplé...

Si vous n'avez jamais essayé ce jeu, vous pouvez vous présenter les mercredis pm à 13 heures dans la salle et vous serez reçu comme un roi. Vous n'êtes jamais obligé de venir; vous venez quand ça vous tente...



Photographie:
Roger Miller



PARTY DE LA LIGUE DE PÉTANQUE

La ligue de pétanque, qui joue deux fois par semaine, a eu son party le 19 déc. alors que 16 équipes se sont d'abord affrontées dans deux parties avant de profiter d'une boisson gratuite et d'un excellent buffet partagé par plus de 50 personnes.



Le capitaine Denis Michaud observe les boules de pétanque de son équipe et celles de son adversaire

Merci à Pierre Masse et son adjoint Roger Miller qui font un excellent boulot.

S'il y a des personnes intéressées à essayer ce jeu, les parties ont toujours lieu les mardis et jeudis p.m.(il faut arriver vers 13h 15.



2 capitaines, Denis Michaud et Claude Jutras



Photographe: Roger Miller



Notre concierge, Claude Leith



La page de Christiane

Je commencerai par vous souhaiter à tous de merveilleuses fêtes, entouré de tous ceux que vous aimez. Des moments uniques plein d'amour.

Que 2018 vous apporte l'accomplissement de vos désirs les plus chers, pour vous et votre famille.

Mais gardons à l'esprit, que notre santé est primordiale pour profiter pleinement de chaque instant de notre vie.

C'est le temps, comme à chaque année, des bonnes résolutions. Veillons donc à notre santé.

Connaissez-vous les graines de Chia?
Consommées il y a plus de 2000 ans déjà par les Aztèques et les Mayas, le Chia est issu d'une plante la salvia hispanica .

Il existe deux variétés de graines de cette sauge indigène qui sont de valeur équivalentes sur le plan nutritif : la blanche, au goût neutre, et la noire, au goût légèrement prononcé.

GRAINE DE CHAMPION

La qualité première du chia vient de son apport élevé en oméga 3 végétaux, soit 2,45g pour



15ml (1c à soupe). Ces oméga-3 jouent un rôle de protection contre les maladies chroniques et les troubles cardiovasculaires. À cela s'ajoutent des fibres : 15ml (1c à soupe) de graines de chia fournissent 4g de fibres, soit l'équivalent de 16 % des valeurs quotidiennes recommandées, qui aident à contrôler la glycémie et le cholestérol sanguin, Autres bienfaits : le chia renferme environ 20% de protéines ainsi

que des antioxydants (dont la quercétine, aux vertus anti-inflammatoires) et du calcium (deux fois plus que les graines de lin) En plus le Chia est exempt de gluten.

On trouve le chia dans les magasins de produits naturels et dans les sections bio dans certains super marchés.

Le chia peut se garder à température ambiante jusqu'à deux ans.

Encore de très belle fêtes et un début d'année plein d'amour

Christiane.

Réflexion... venue du Web

- Un sourire de toi apporte de la joie à quelqu'un même s'il ne t'aime pas.
- Tu es Spécial et Unique et quelqu'un dont tu ignores l'existence t'aime.
- Quand tu fais la plus grosse bêtise, quelque chose de bien provient de celle-ci.
- Quand tu penses que le monde te tourne le dos, regarde bien: C'est surtout toi qui tourne le dos au monde!!!!
- Souviens-toi toujours des compliments que tu reçois. Oublie les remarques méchantes.
- Dis toujours aux gens ce que tu ressens à propos d'eux, tu te sentiras mieux quand ils le sauront.
- Personne ne mérite tes larmes et tes pleurs, et celui qui les mérite vraiment ne te fera jamais pleurer.
- On dit que cela prend qu'une minute pour remarquer une personne spéciale, une heure pour l'apprécier, un jour pour l'aimer, mais qu'on a ensuite besoin de toute une vie pour oublier.
- Ne quitte jamais la personne que tu aimes pour la personne qui te plaît car celui qui te plaît te quittera pour la personne qu'il aime.