

Le bulletin au fil des ans

3225 rue Courchesne, secteur Tracy, 450 742-4144



Bonjour,

Voici notre dernier bulletin; profitez bien du soleil et du bel été qui s'annonce. Si vous désirez entretenir des liens avec le Centre récréatif, visitez notre site

www.aufildesans.ca

et si vous avez de communications à faire, rappelez-vous de la nouvelle adresse courriel:

info@aufildesans.ca

Vous pouvez laisser un message : 450 742-4144

Gilles Paradis

Table des matières

- 2- De juin à août 2017
- 3- Zumba gold en fête
- 3- Journée Portes ouvertes
- 4- Parc de pétanque Turcotte
- 4- Horaire d'été du secrétariat
- 5- La page de Christiane
- 6- Le divan
- 7- Exposition des élèves (France Laniel)
- 8- Tournois de pétanque
par *Christiane Dormaels et Gilles Paradis*



**CA
2017 - 2018**

De g. à dr.: Jean-Guy Morin très., Gilles Paradis coord., Claudette Sanfaçon dir., Christiane Dormaels dir., Noëlla Cournoyer dir., Michèle Lacombe v-p., Cécile Lemire secr., Léandre Chénard prés., Pierre Gauthier dir., Pierre Masse dir.

De juin à août 2017

RANDONNÉES EN BICYCLETTE

L'an dernier, nous avons laissé tomber les promenades en bicyclette du vendredi par manque de participation. Nous avons toujours un responsable, Jean-René Gervais, disponible pour gérer ces promenades d'environ 15 kilomètres. Avons-nous quelques membres (ou non-membres) intéressés à participer à cette petite aventure? Elles auront lieu tous les vendredis matin et le départ se fera du stationnement du Centre récréatif si nous avons au moins 7 personnes. Serez-vous présents?



APPAREILS D'EXERCICES EXTÉRIEURS

Connaissez-vous nos appareils d'exercices extérieurs installés en 2012? Ils sont disponibles pour tous nos membres mais aussi pour toute la population. Ils ne sont pas trop utilisés. En juin, tous les mercredis matins sauf le 21 juin, nous aurons une kinésiole qui donne des cours au Centre, Christelle Dubois, qui viendra le mercredi matin de 9h 30 à 10 heures 30. Elle sera présente pour aider les personnes qui voudront profiter de ces appareils... et ce sera **GRATUIT!** Si l'expérience attire suffisamment de personnes, nous pourrions étirer cette expérience tout au long de l'été.

TOURNOI PROVINCIAL DE PÉTANQUE

Si vous avez déjà joué à la pétanque, ne manquez pas notre gros tournoi de pétanque provincial avec une bourse de 1000\$ chaque jour les mercredi 21 et jeudi 22 juin prochain. Tous les joueurs joueront 4 parties et auront la chance de gagner puisqu'une personne sur deux va repartir avec de l'argent dans ses poches à la suite de la quatrième partie. Même si vous ne jouez pas à la pétanque, vous êtes invités à venir fêter avec nous ces deux jours alors qu'il y aura de la danse en ligne les après-midis dans la tente. Le midi, les hots dogs seront disponibles (pas cher) et au souper du mercredi soir, il y aura un souper spaghetti pour 10\$ mais il n'y aura que 150 places disponibles et ces billets seront vendus le matin du 21. À ces deux jours, s'ajoutera le tournoi annuel de la St-Jean-Baptiste du 24 et celui de la Confédération du premier juillet.



ZUMBA GOLD EN FÊTE

INVITATION SPÉCIALE et c'est Gratuit!!!
Venez découvrir ce qu'est la Zumba Gold (50 ans+)
LE 06 JUIN 2017 (MARDI) 13:00 (Ouverture)

PROGRAMME:

1ère Partie: 13h:00 à 13:20 pm.

Musique d'Ambiance, danse libre pour tous ceux qui veulent bouger avant le spectacle.
(chacha, merengué, continental country)

À 13:30 pm : Démonstration Classe Débutants.(Durée environ 40 minutes)

Entracte: vers 14:15 pm : Danse libre pour tous.(sociale ou en ligne)

2e Partie: Vers 14:30 à 15:30 pm : Démonstration Zumba Gold Classe du Cours "Régulier "

Entracte (15 minutes) : Danse Libre pour tous.

3e Partie: Vers 15:45 pm.

Démonstration d'une Salsa (Power)

El Ritmo de Juanito

Musique pleine de soleil et de passion Espagnol

(Chorée de Marie)

Pour info: 450-785-5643, Marie Pérusse, Z.I.N
Centre Au Fil des Ans:450-742-4144,
3225 Inters.Rte132 /Courchesne, tracy.

Zuma Gold
Dance Classes



Journée PORTES OUVERTES

Comme à chaque année, la JOURNÉE PORTES OUVERTES aura lieu le dernier vendredi du mois d'août, soit le 25 août. À cette occasion, vous aurez la chance de rencontrer presque tous les professeurs, les bénévoles qui font fonctionner le Centre récréatif. Vous pouvez toutes les questions qui trottent dans votre tête.

Parc de pétanque Turcotte



Connaissez-vous le parc Turcotte, près de la Maison des Gouverneurs sur le chemin des Patriotes? On y joue à la pétanque depuis 1982. C'est un très bel endroit pour se détendre. Les étrangers qui arrivent d'une longue promenade en auto arrêtent souvent à cet endroit pour se dégourdir et se reposer à l'ombre de ces grands arbres.

Le Centre récréatif a pris charge de ce beau parc pour le bonheur de tous ceux qui voudront en profiter et nous pouvons vous confirmer qu'il y aura beaucoup d'activités tous les jours; n'hésitez pas à aller saluer notre grand responsable Pierre Gauthier qui s'implique totalement dans ce projet.

Pétanque les jeudis p.m.

Washers tous les jours

Baseball poches

Poches Babette

Croquet

Frisbee

Fers

Horaire d'été du secrétariat

**POUR LA PÉRIODE D'ÉTÉ
DU 22 MAI AU 14 AOÛT 2017**

**LE SÉCRÉTARIAT
SERA OUVERT**

**LES MARDIS AM 9H À 12H
LES MERCREDIS AM 9H À 12H
LES JEUDIS AM 9H À 12H**

La page de Christiane

ÉVITEZ LA CRISE CARDIAQUE ET NETTOYEZ VOS ARTÈRES GRÂCE À CE JUS PUISSANT ET 100% NATUREL

**L'ail et le citron sont sans contredit les ingrédients
les plus puissants que l'on puisse utiliser
pour concocter des remèdes maison.**

**Les artères obstruées sont un symptôme d'une artériosclérose,
une affection qui survient tout juste avant les crises cardiaques
et les accidents vasculaires cérébraux. Et le mélange de l'ail et
du citron est l'un des traitements les plus efficaces contre les
artères obstruées.**



VOUS AUREZ BESIION :

De 1 litre d'eau

De 6 citrons pelés et coupés en petits morceaux

De 30 gousses d'ail hachées en petits morceaux

PRÉPARATION :

**Ajoutez tous les ingrédients dans un mélangeur et mélangez jusqu'à ce que tous les ingrédients
soient réduits en purée. Versez le mélange dans une casserole et portez à ébullition. Eteignez le
rond et laissez refroidir. Versez le jus dans un pichet et réfrigérez.**

1- boire 50ml par jour pendant 3 semaines

2- prendre une pause d'une semaine

3 Boire 50ml par jour pendant 3 semaines

4 Répétez le traitement tous le 6 mois pour avoir une bonne santé artérielle

BÉNÉFICE SANTÉ

Stimule le système urinaire

Réduit le taux de cholestérol dans le sang

Améliore le flux sanguin

Améliore la fonction rénale et réduit la rétention d'eau

Nettoie le foie et améliore la fonction hépatique

**Attention, ceci ne remplace jamais l'intervention d'un médecin, seulement, manger santé a
toujours été le secret d'une bonne santé. Alors afin de conserver vos artères en bonne santé,
ce petit truc n'est pas très, très sorcier.**

L'été est à notre porte je vous le souhaite plein de petit bonheurs

On se retrouve dans quelques mois

N'oubliez pas aimer, rire, positiver, soyez heureux.

Christiane Dormaels

LE DIVAN

OUI, J'EN AI VU ET VÉCU DE TOUTES LES COULEURS DEPUIS 20 ANS. J'EN AI VU DES DERRIÈRES DE TOUTES CATÉGORIES SE POSER SUR MOI: LE MAÎTRE DE LA MAISON S'ÉVACHER DU POIDS DE SES 220 LIVRES AVEC UNE BIÈRE ET DES CROUSTILLES A CHAQUE MATCH DE SPORT (HOCKEY, FOOTBALL, SOCCER, ETC.) UN VRAI SPORTIF DE SALON, LES ADOS ÉVACHÉS, EN FUMANT QUELQUES PÉTARDS, JOUANT AUX JEUX VIDÉOS EN L'ABSENCE DES PARENTS.

J'AI ENTENDU PLEIN DE CONFIDENCES DE LA MAÎTRESSE DE MAISON, INSTALLÉE TOUT L'APRÈS-MIDI AU TÉLÉPHONE AVEC SES AMIES ET VOISINES, RACONTANT SES PRISES DE BEC AVEC SON MARI, SES ENFANTS, LA DERNIÈRE RECETTE MANQUÉE DE GÂTEAU DES ANGES OU CASSANT DU SUCRE SUR LA BELLE-SOEUR QU'ELLE N'A JAMAIS PU PIFFER.

PAR CONTRE, ON S'EST SERVI DE MOI POUR DES DÉCLARATIONS D'AMOUR, AVEC LA BAGUE ET TOUT LE TRALALA. J'AI ÉTÉ VOISIN DU SAPIN DE NOËL CHAQUE ANNÉE. J'AI ÉTÉ TÉMOIN DE BEAUCOUP DE PARTYS, DE RÉJOUISSANCES. ON M'A SALI, RENVERSÉ SUR MOI DU VIN ROUGE ET D'AUTRES CHOSES..., JE SUIS RESTÉ DES SEMAINES AVEC DES MORCEAUX DE CROUSTILLES ENTRE EUX COUSINS, MAIS, MALGRÉ TOUT, JE NE CHANGERAIS MA PLACE POUR RIEN AU MONDE.

**ÉCRIT PAR FRANCINE RAJOTTE
MEMBRE DE L'ATELIER DE CRÉATION LITTÉRAIRE 2016-2017**

LA DEVISE DU CENTRE

**ACTIF + AUTONOME = HEUREUX
ACTIF + AUTONOME = HEUREUX
ACTIF + AUTONOME = HEUREUX
ACTIF + AUTONOME = HEUREUX
ACTIF + AUTONOME = HEUREUX
ACTIF + AUTONOME = HEUREUX
ACTIF + AUTONOME = HEUREUX**

EXPOSITION DES ÉLÈVES DE FRANC LANIEL



GALERIE D'ART

Le 18 mai, se terminait l'exposition des élèves de Mme France Laniel. J'espère que vous avez pu apprécier le grand talent de ces jeunes peintres, c'était magnifique. Malgré leur jeune âge, ils n'avaient rien à envier aux peintres qui les ont précédés. Merci à leur professeur qui s'emploie à développer chez ces jeunes élèves tant de talent. Merci Mme Laniel

Christiane Dormaels



Photos : Christian Dormaels





TOURNOI PROVINCIAL RÉCRÉATIF (Bronze) DE PÉTANQUE 2017

Mercredi le 21 et jeudi le 22 juin 2017
Bourse de 1 000\$ chaque jour + 75% des mises
Inscription entre 9h 30 à 10h 30 coût: 10\$/ jour

*Le tournoi se déroulera au
Centre récréatif Au fil des ans.
3225 rue Courchesne,
Sorel-Tracy. J3R 3A7*

Un capitaine + 2 joueurs à la pige

La formule du tournoi est: 3 parties pour le classement (points pour/points contre) et une 4e partie pour laquelle les équipes gagnantes recevront une bourse. (ex.: 80 éq. = 40 gagnants)

La FQCC, partenaire du tournoi, aura son parc pour une centaine de roulottes
Pour réservation: Sylvie Dion au 450 293-8981 ou cell.: 450 684-0124

Mercredi le 21, le dîner : des hots dogs à 1\$; entre 17 et 19 h., souper spaghetti sauce à la viande et salade César (10\$) (maximum 150 personnes) à 19h 30, spectacle gratuit sous la tente (40 X 100) : **Carl Gauthier**



Jeudi le 22, dîner identique au jour précédent; pour le souper, plusieurs restos près du Centre récréatif et beaucoup de restaurants livrent ce que vous désirez.

À 19h, spectacle extérieur gratuit au parc derrière le Centre culturel:

Les Beachs Bums

Samedi le 24 juin, tournoi annuel de la St-Jean. Bourse de 400\$ + 75% des mises.

Coût: 10\$ formule A, B1, B3, C et D si plus de 24 équipes. Souper spaghetti offert par la FQCC au coût de 10\$ au Curling. En soirée, **spectacle de personnification** sur place.



Samedi le 1 juillet, tournoi annuel de la Confédération. Bourse de 200\$ + 75% des mises.
Coût: 10\$ formule A, B1, B3, C et D si plus de 24 équipes.

*Pour plus d'informations: Centre récréatif: 450 742-4144
Irene Lafrenière: 450 742-7459 Inscription par internet: irenelafreniere@videotron.ca*