

Le bulletin au fil des ans

3225 rue Courchesne, secteur Tracy, 450 742-4144



Bonjour,

Ayant fermé les livres pour l'année 2016-2017, nous avons eu le temps de jeter un regard sur cette année plutôt favorable lors du dernier Conseil d'administration.

Bien sûr, nous affrontons une forte opposition de la part des cours d'anglais, d'espagnol et d'informatique gratuits donnés par d'autres organisations de la région.

Nous avons perdu une trentaine de membres par rapport à l'année dernière. Toutefois, nous avons vécu de belles réalisations: prenez-en connaissance dans les pages 4, 5 et 6. Je ne pouvais présenter tout ce qui a été fait en cours d'année grâce à nos bénévoles. Je m'en suis tenu à celles qui ont le plus progressé.

Et dans le futur prochain, arrêtez-vous à la page trois, textes qui lancent deux nouvelles aventures au cours de l'été qui vient... projets qui se dérouleront du côté de Sorel.

Avec l'arrivée de mai, nous en sommes à moins de deux mois de la plus grande aventure que le Centre vivra, soit le **TOURNOI PROVINCIAL RÉCRÉATIF DE PÉTANQUE**. Nous allons avoir besoin d'aide de bénévoles pour des tâches aussi simples que de peindre/teindre la plateforme extérieure. Nous ne savons pas combien de personnes viendront à cause des bourses de 1 000\$ pour chacun des deux jours du tournoi (21 et 22 juin), mais ce que l'on sait, c'est que l'argent est un aimant irrésistible.

Ces deux journées resteront mémorables pour tous ceux qui vont s'impliquer dans ce projet. N'hésitez pas à donner votre nom... Merci!

Gilles Paradis

Table des matières

- 2- Souper de la fête des Mères
- 3- Parc de pétanque Turcotte
- 3- Balle santé sportive
- 4- Réflexions sur l'année 2016-2017
- 5- Réflexions (suite 1)
- 6- Réflexions (suite 2)
- 7- Le courrier de Christiane
- 8-

par *Christiane Dormaels*
Gilles Paradis
Colette Ritchotte

site: www.aufildesans.ca

courriel: info@aufildesans.ca

Tél.: 450 742-4144

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE DU CENTRE RÉCRÉATIF AU FIL DES ANS

LE MERCREDI 17 MAI 2017

À
19 HEURES

Le Centre, c'est l'affaire de tous!
On espère votre présence!



**SOUPER
DE LA
FÊTE
DES
MÈRES**



**LE SAMEDI
13 MAI 2017**

TRAÎTEUR: MATHIEU DORÉ

SOUPER

**PLAT PRINCIPAL: MIGNON DE PORC
SAUCE À L'ÉRABLE**

ANIMATION: MATHIEU DORÉ



**Billets en vente au
secrétariat
du
le Centre récréatif.**

tél.: 450 742-4144



PARC DE PÉTANQUE TURCOTTE

Connaissez-vous le Club de pétanque Turcotte? On l'appelle parfois le parc Turcotte; il s'appelait jadis parc Simard. Il est situé sur le chemin des Patriotes entre la Maison des Gouverneurs et le parc à chiens qui se trouve lui-même dans cet endroit.



Il nous fallait un bon responsable pour prendre charge de ce projet: animer le parc avec différents jeux dont la pétanque du jeudi p.m. ce tournoi est la partie essentielle de la charte.

Pierre Gauthier, directeur dans le C.A. du Centre, est très enthousiaste à l'idée de passer l'été dans ce parc. Il a

Depuis 1982, les joueurs de pétanque ont foulé les 14 allées, le jour comme le soir puisque des lumières avaient été installées. Beaucoup de personnes ont eu du plaisir. Malheureusement, comme à notre Centre, la pétanque est moins populaire et le grand responsable des tournois de pétanque du jeudi depuis de nombreuses années, Guy Lussier, a averti la ville l'été dernier qu'il se retirait de cette responsabilité et remettait les clés aux autorités de la ville.

Lorsque notre Conseil d'administration a appris cette nouvelle, il a décidé que l'on irait assister à l'assemblée générale afin d'assurer la survie de cette activité estivale; la mission de ce groupe étant la même que nous. Ce qui fut fait! La ville avait peut-être d'autres plans...

plein d'idées: entre autres: continuer les jeux de "washers" lancés il y a deux ans dans notre boulo-drome; l'installation de quelques jeux de fers parce que la demande est là; de nombreuses autres possibilités s'offrent à lui afin de faire bouger les gens qui se rendront sur les lieux, autant les étrangers qui s'arrêtent le temps d'un dîner que les gens de la place.

Le jeu de baseball-poches, les poches babette, les freesbee, le jeu de couilles, etc seront possiblement disponibles tous les jours de la semaine.

N'hésitez pas à aller encourager Pierre dans cette grande aventure, qui, nous l'espérons, sera une grande réussite.

Pour informations: **Pierre : 450 551-0572**

BALLE SANTÉ SPORTIVE



Y a-t-il, parmi nos membres des anciens joueurs de balle-molle? On sait tous que pendant de nombreuses années (dans les dernières décennies du XXe siècle), plusieurs ligues de balle-molle se retrouvaient l'été sur plusieurs terrains de Sorel-Tracy.

Les années ont passé... les joueurs ont vieilli... et rêvent encore à ce bon vieux temps.

Réal Duquette, ancien joueur, s'est retrouvé en Floride un jour et a découvert que des anciens joueurs de partout se réunissaient régulièrement sur un terrain de balle pour s'amuser à nouveau avec les bâtons.

Il y a 4 ou 5 ans, il a décidé de relancer la **3**

balle à Sorel-Tracy. Il a pris le téléphone et a invité les anciens à le rejoindre au parc Soleil. Depuis 3 ans, le groupe joue au parc Pelletier en face du restaurant St-Hubert.

N'étant pas un groupe reconnu par le service des loisirs, il a rencontré le Maire Serge Péloquin pour obtenir plus d'appuis, plus d'encouragements. Celui-ci lui a proposé de s'affilier à un organisme reconnu. Il est venu nous rencontrer. Puisqu'il a les mêmes objectifs que nous, i.e. d'éloigner les aînés de la solitude, nous avons accepté de travailler avec **Réal**. Nous nous occupons de la publicité afin qu'ils obtiennent une plus grande visibilité.

Si vous essayez de frapper une balle, il est certain qu'on va vous laisser frapper.

Pour informations: **Réal : 450 494-3601**

Réflexions sur l'année 2016-17

Il est important de s'arrêter une fois par année pour réfléchir sur ce qui s'est passé au Centre récréatif pendant cette période. Je présenterai les points les plus positifs.

La soirée poésie planifiée par l'atelier de création littéraire au mois de mars a été un petit bijou de soirée agréable, plus de 50 participants; toutes nos félicitations aux membres de l'atelier et surtout à la responsable **Audette Lambert**. S'il y a des personnes intéressées par la revue (20\$) que la responsable est à préparer, commandez-la au plus vite



La pièce de théâtre grâce à la grande dépense d'énergie de la metteuse en scène, **Christiane Dormaels**, a été un franc succès. 261 personnes ont assisté aux 4 représentations dont 116 qui ont rajouté le plaisir d'un souper. Aux membres de la troupe du Rideau bleu, on vous lève notre chapeau!

Les deux responsables du *baseball-poches*, **Nicole et Denis Charpentier**, ont révolutionné la formule du baseball-poches en laissant tomber les équipes formées pour l'année en créant de nouvelles équipes chaque semaine. Ainsi le plaisir est revenu et pour le party de fin d'année, 60 personnes y participeront. (*Denis est le premier à gauche*)



Au *billard*, malgré le changement drastique de passer de 90\$ par année à 2\$ que chaque joueur de billard doit payer par jour, nous avons vu une augmentation de l'achalandage,

Pour les remercier de leur présence, nous allons changer un deuxième tapis sur une table de snooker prochainement.

Au *bingo* du lundi, **Irène Lafrenière** et son équipe continuent leur excellent travail et travaillent bien pour garder une atmosphère agréable.



Réflexions (suite 1)

Les six *cabarets du samedi* ont attiré 419 spectateurs; un seul a été négatif; c'était un des meilleurs spectacles. Nous sommes fiers de la participation des membres et surtout des non-membres.



Le *Club Classica*, nouvelle activité, a présenté 14 rencontres (aux deux semaines) et la responsable **Madeleine Lemaire** a présenté 64 extraits d'oeuvres classiques. L'activité va se répéter l'an prochain.



Pour la *danse en ligne* avec **Michel Tremblay**, l'achalandage a continué à progresser; 74 personnes ont participé. Excellent signe!



Un apport intéressant pour le Centre cette année: la présence d'une *kinésiologue*, **Christelle Dubois**. Elle est très appréciée de ses étudiants. Nous allons lui demander de nous aider à mieux utiliser les cinq appareils d'exercices extérieurs cet été.

Une autre nouveauté: les *mandalas*. **Marie-Jacynthe Desrosiers**, très bien préparée, a offert des cours de mandalas. Les étudiants, très impliqués, ont beaucoup apprécié cette première expérience. Pour chacune des deux sessions, une quinzaine de membres ont participé.



La *musique country, rétro et pop* animée par **Jean-Guy Grimard** a changé sa formule en cours d'année et ce fut un excellent choix. Maintenant à toutes les deux semaines, la soirée attire beaucoup plus de personnes et l'atmosphère est bien meilleure. Les gens dansent et s'amuse beaucoup.

Réflexions (suite 2)

Au niveau de la *pétanque*, avec **Pierre Masse et partiellement France Talbot**, la *ligue du mardi et jeudi* a augmenté son achalandage en ayant souvent 12 équipes. (photo de la journée des bénévoles du 21 janvier dernier)



Une très bonne année pour le *Tai Chi* sous la responsabilité d'**Huguette Roy**; 43 personnes ont participé à ses cours.

Les "*washers*" avec **Pierre Gauthier** ont connu une belle progression pour sa 2e année en utilisant le boulo-drome 3 après-midis par semaine et le jeudi soir en tournoi. Et un autre tournoi, un samedi par mois. Cet été, il pourra continuer cette aventure au parc Turcotte de Sorel.



Le *zumba* a connu une année intéressante avec ses 2 professeurs **Mélanie Éthier** et **Marie Pérusse**.



Mélanie Éthier
zumba Fitness



Marie Pérusse
zumba gold

La soirée thématique, la *personnification des Crooners en folie* sous la responsabilité de **Cécile Lemire** et **Pierre Masse** a été présentée 3 fois et pourrait l'être encore; grand succès populaire!



Les 5 soupers (*la rentrée, l'halloween, Noël, la fête des Rois et la St-Valentin*) ont attiré 419 personnes. Ce sont les seuls moments qui permettent à tous les responsables des activités et cours de se rencontrer.



LE COURRIER DE CHRISTIANE

Nous sommes au temps de la récupération, savez-vous que les coquilles d'œuf sont une ressource très utile dans notre vie quotidienne.

Aujourd'hui je vous présente son utilité dans vos jardins.

Pour éviter l'épidémie des animaux à corps mou tels que limaces et escargots; parsemez des coquilles d'œufs broyés grossièrement ainsi vos fleurs ne seront pas atteintes par ces prédateurs.

Apportez du calcium aux tomates.

Si vous avez un jardin potager, vous savez sûrement que le problème de la tomate est le manque de vitalité du pied, qui ne peut supporter tant de fruits et qui finit par se casser. Les jardiniers expérimentés mettent souvent des coquilles d'œuf dans la terre où les plants de tomates pour aider à combattre ce problème.

Si vous débutez un jardin potager (même en pot), vous pouvez aussi profiter de la coquille d'œuf. Dans la terre, mélangez un peu de coquille et d'engrais, vous pouvez aussi en répandre directement sur le sol de votre jardin potager ou des parterres de fleurs et même dans votre compost.

Il y a d'autres usages de la coquille d'œuf; ce sera dans le prochain bulletin

Bon jardinage

Je veux aussi souhaiter une super fête à toutes les mamans

Et n'oubliez pas: **ON BOUGE, ON AIME ET ON RESTE TOUJOURS POSITIF.**

Christiane

LA GALERIE HORIZON EXPOSE...

Samedi le 22 mai, avait lieu le vernissage des oeuvres de plusieurs peintres de la Galerie Horizon. Elle mérite toute votre attention puisque c'est une des plus belles expositions jamais présentées à notre galerie d'art. Vous pourrez admirer ces oeuvres tous les jours de la semaine jusqu'au 5 mai.

Christiane



Photos
Christiane Dormaels



CHRISTELLE DUBOIS, kinésiologue



Nouveau cours du printemps **Tonic extérieur**

Exercices légers combinant de courtes périodes de marche à un travail musculaire en douceur. C'est le cours parfait pour faire le plein d'énergie, de soleil et d'oxygène.

Quand: les mercredis matins 10h

début: le 28 avril 2017 (6 semaines)

coût: 40\$ par personne ou 60\$ par couple

En cas de pluie, le cours se donnera à l'intérieur.

Peu importe votre âge ou votre condition, vous faites ce dont vous êtes capable!

Ce cours est offert par une spécialiste en sciences du mouvement ayant plus de 15 ans d'expérience!

Christelle Dubois, Kinésiologue

Pour plus d'informations: 819-699-2390

SOUPER DE LA FÊTE DES MÈRES



Le samedi 13 mai 2017

18 h.: Souper : Mignon de porc, sauce à l'érable

Coût: 20\$ membre 25\$ non-membre

Repas et Musique: Mathieu Doré

LE COURRIER DE CHRISTIANE

Bonjour à tous. Bientôt le printemps et son nettoyage. Voici quelques **TRUCS ET ASTUCES** qui, je l'espère, vous aideront.

Avec la température loin d'être printanière, nous ne pouvons aérer souvent; voici une recette que certains d'entre vous connaissez, pour déodoriser la maison biologiquement .

Faites dissoudre ¼ c. à thé de bicarbonate de soude dans ½ tasse d'eau chaude. Ajoutez à la solution quelques gouttes de jus de citron ainsi qu'une dizaine de gouttes d'huile essentielle.

LES MIROIRS ET LES FENÊTRES

Diluez 3 cuillerées à table de vinaigre dans 2 tasses d'eau chaude. Conservez le produit dans un vaporisateur. Vaporisez sur les surfaces sales. Utilisez un chiffon en coton ou du papier journal pour nettoyer et faire briller.

Pour les travaux importants, utilisez moitié eau, moitié vinaigre

LE FOUR À MICRO ONDES

Faites chauffer de l'eau dans une tasse pendant 2 minutes, ajoutez-y une tranche d'agrumes. La vapeur délogera les saletés et vous n'aurez plus qu'à passer un chiffon humide

Pour éliminer les taches tenaces, utilisez une pâte de bicarbonate de soude. Pour la préparer, il suffit de mélanger 3c. à table de bicarbonate de soude avec 1c. à table d'eau; rincez avec un linge mouillé de vinaigre. Ceci est valable pour le four de la cuisinière. Saviez-vous que les nettoyeurs pour le four contiennent plusieurs produits toxiques qui peuvent brûler la peau et irriter gravement les yeux et les poumons.

Je vous souhaite un bon et beau printemps. N'oubliez pas de rire, d'aimer et positiver. On se retrouve le mois prochain.

Christiane

RÉAL DEBLOIS NOUS A QUITTÉS...

Avant de nous quitter définitivement, Réal DeBlois, un des pionniers du Centre récréatif Au fil des ans, nous a rendu une dernière visite le samedi 18 mars dernier.

Auparavant, au centre funéraire Mandeville et fils, il avait eu des éloges, un beau témoignage de son fils, des choix de textes pertinents et des chansons qu'il voulait peut-être entendre une dernière fois.

Jacqueline, son épouse, réalisa la volonté de son homme en regroupant, dans la salle du Centre récréatif, tous ceux qui l'aimaient. La famille et les amis ont bu un dernier verre à sa santé. Plus de 75 personnes étaient présentes et ils ont tous pu profiter d'un très bon buffet et d'un retour sur sa vie à l'aide de photos présentées sur l'écran de la Télévision.



Au cours des dernières années, plusieurs membres sont décédés. Personne n'a jamais pensé que le Centre pouvait recevoir des familles pour l'après-cérémonie funéraire. Si vous voulez en savoir un peu plus sur cette possibilité, venez rencontrer la direction... nous en discuterons!

Gilles Paradis



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

Possibilité de 92 équipes de 3 joueurs

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*

*La FQCC, partenaire du tournoi,
aura son parc*

pour une centaine de roulettes

Pour réservation communiquez avec

Sylvie Dion au 450 293-8981

ou cell.: 450 684-0124

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)

À 17 et 19 h., souper spaghetti sauce à la viande et salade César (10\$)
à 19h 30, spectacle gratuit sous la tente (40 X 100) :

Carl Gauthier



Pour le souper sur place, plusieurs restos près du Centre récréatif et beaucoup de restaurants livrent... à 19h, spectacle extérieur gratuit au Curling.



Les Beachs Bums

Pour plus d'informations: Centre récréatif: 450 742-4144

10

Irène Lafrenière: 450 742-7459

Inscription par internet: irenelafreniere@videotron.ca