



Au fil des ans

Novembre 2017 Volume 9 Numéro 4

Le bulletin au fil des ans

3225 rue Courchesne, secteur Tracy, 450 742-4144



Bonjour,

Après les deux beaux mois d'été qu'ont été septembre et octobre, il faut accepter l'évidence: l'automne arrive vraiment. Novembre, le mois des morts, ne pardonne pas!

Que la pluie tombe, que le froid s'installe, que les feuilles meurent, on n'y peut rien. Heureusement que nous avons le Centre pour nous retrouver et vivre intensément chaque jour.

Tous les bénévoles, responsables et professeurs se donnent corps et âme pour garder tout le monde heureux. Nous sommes gâtés parce que chacun prend à coeur sa tâche.

En fin de semaine, nous avons pu constater le sérieux de tous nos artistes bénévoles qui ont monté sur la scène et qui ont donné un spectacle fantastique. Une centaine de personnes ont profité de ces beaux moments. Au nom de tous, je vous remercie. Très agréable soirée!

Dans deux semaines, nous aurons un autre CABARET; vous êtes invités! C'est toujours une soirée intéressante, une sortie qui coûte 10\$. Essayez de trouver moins cher ailleurs!

Il y aura même un tournoi de canasta le 18 novembre prochain; uax joueurs de cartes, l'offre est lancée L'organisation y ajoute même une bourse de 100\$.

Profitez bien de chaque moment!

Gilles Paradis

Table des matières

- 2- Nouveau cours en janvier 2018
- 2- La bibliothèque du Centre
- 2- Location de salles
- 3- Le Cabaret du samedi
- 4- Souper de Noël
- 5- Souper de l'Halloween
- 6- La personnification
- 7- Vernissage des oeuvres d'Annie Tremblay
- 8- La page de Christiane
- 8- La poésie des mots
- 9- Tournoi "washers" + tournoi canasta
- 10: Comment survivre à une crise cardiaque

Christiane Dormaels et Gilles Paradis

Pour nous rejoindre: 450 -742-4144

Courriel: info@aufildesans.ca

Site internet: www.info.ca

Le CABARET du samedi

**Samedi le 11 novembre
à 19h 30**

**LISSETTE BEAUCHEMIN
accompagnée de
JEAN-JACQUES BOISVERT**

**Coût: 10\$ membre
15\$ non-membre**

Nouveau cours en janvier 2018

Mobilité posturale

Ce programme d'entraînement doux a pour but de travailler et d'assouplir les articulations en douceur (sans mouvement brusque) par un mélange de Tai Chi, Yoga et Pilates. Le cours donné par **Myriam Chevigny**, (B.Sc. kinésiologie) se déroule en partie debout (30 minutes) et sur chaise (30 minutes).

Le **local 301** sera réservé pour ce cours les mardis de **9h 30 à 10h 30**. Il devrait commencer la deuxième semaine de janvier 2018.

Pour vous inscrire, vous devez vous rendre au Centre de Formation Professionnelle (en face du CEGEP) et vous devez apporter votre certificat de naissance de l'état civil. Il faut un minimum de 15 personnes pour que le cours soit lancé.

Pour ne pas faire un voyage inutile, veuillez téléphoner au **450 743-1285, ext.: 210** et parler à Anny Gagné.



Bibliothèque

Plusieurs membres quittent leur maison ou leur appartement et nous donnent leurs volumes; nous les en remercions. Ce sont très souvent des livres qu'on croirait neufs tellement les personnes qui les ont lus en ont fait attention.

Si vous allez dans le Resto-bar, vous découvrirez un mur complet de ces volumes qui attendent simplement que vous partiez avec un des leurs. Le Centre vous les offre en cadeau... et si vous désirez offrir un volume en cadeau, pourquoi ne pas venir le chercher au Centre...

On en retrouve aussi dans le corridor du 2e palier, en face des toilettes. Si quelqu'un avait des étagères de bibliothèque à donner, nous serions preneurs vu le volume croissant de volumes disponibles.



2

Locations

Un rappel pour les personnes qui sont à la recherche d'un local pour une fête en famille ou autre, surtout pendant le temps des fêtes: le Centre récréatif offre en location des salles de différentes grandeurs.

Il faut d'abord que la personne responsable soit membre. Si elle veut que les membres de son groupe apportent leur boisson, il faut faire une demande de permis de boisson à la Régie de Alcools et des jeux du Québec (cette démarche se fait au secrétariat et coûte un peu plus de 40\$). Le Centre ferme alors son permis pour cette journée.

Si vous désirez que le bar soit ouvert, la location de la salle coûte moins cher.

La meilleure façon de savoir si le jour désiré est disponible, venez rencontrer la direction. On signe une entente et le tour est joué.

Gilles Paradis

Le CABARET du SAMEDI

10\$
membre



15\$
non
membre

LISETTE BEAUCHEMIN
ACCOMPAGNÉE DE
JEAN-JACQUES BOISVERT

LE 11 NOVEMBRE 2017
À 19 HEURES 30

CHANSONS FRANCOPHONES

Souper de Noël

Repas traditionnel du temps des Fêtes

le samedi 16 décembre 2017

à 18 heures

Potage: Chou fleur et fromage alpinois

Salade: Chou ou salade verte

Mets principal: Supreme de volaille

Tourtière

Ragout

Purée de pommes de terre

Carottes glacées

Dessert: Gâteau bûche royale

Café

**COÛT: 25\$ MEMBRE
30\$ NON-MEMBRE**



L'HALLOWEEN

Un souper pour l'halloween et une soirée de personnification exige des efforts de plusieurs bénévoles, incluant les vedettes du spectacle. Les déguisements favorisent l'ambiance de fête



Ginette Archer, un des plus beaux déguisements de la soirée, a vendu les billets du partage.



Jean-René Gervais, qui a été une des vedettes de la scène, s'occupe-t-il de la vaisselle?



Nicole Gauthier, une des secrétaires, s'occupe des billets à l'entrée



Antoynet Fournier, photographe du Centre et son homme Clément animateur de la soirée se font photographier par Roger Miller, qui a photographié les photos de cette page.



Pierrette Flibotte et son fils Luc qui a gagné le prix du meilleur déguisement de la soirée.



Ginette Valcourt et Gilles Giard



Avant le spectacle, les 15 artistes du jour se rassient dans le resto-bar

L'HALLOWEEN: Place aux artistes!



Les artistes:
 De gauche à droite
Pierre Masse,
Ginette Séguin,
Richard Allard,
Colette Rousseau,
Audette Lambert,
Noëlla Cournoyer,
André Guillemette,
Lucille Poirier ,
Martin Lajeunesse,
Noëlla Randlett,
Louise Auger,
Cécile Lemire,
Claude Darveau,
Jean-René Gervais,
Christiane Dormaels,
Suzel Ménard.



Vernissage des oeuvres d'Annie Tremblay



Le 8 octobre 2017 a eu lieu le vernissage des œuvres d'Annie Tremblay.

Belle découverte, Annie Tremblay a réussi à donner ses lettres de noblesse à la résine et à la peinture acrylique; une merveilleuse réussite!

C'est avec dextérité que Annie Tremblay

emploie ces matières, exploitant au maximum leurs propriétés lumineuses, un régal pour les yeux.

Merci de nous avoir fait connaître ces merveilles.



Christiane Dormaels



La page de Christiane

C'est la saison des pommes, profitons en! Il y aurait plus de 5000 variétés de pommes. Les croisements varient à l'infini. En 1915, aux États-Unis, on utilisa un pommier importé du Pérou pour faire une mutation.

Aujourd'hui plus de cent variétés sont issues de cette pomme. Son nom Délicieux.

La pomme contient 15% de sucre (59 calories) pour 100gr. Elle est riche en vitamine C et en minéraux. Elle abrite aussi de la vitamine A et de la pectine.

Si vous voulez conserver les pommes de votre jardin, essuyez-les avec un linge glycéринé avant de les mettre au grenier : elles ne prendront pas une ride.

Ne consommez pas, même cuites les pommes très abimées: une mycotoxine, la patuline, se développe sur les moisissures.

Oh! la belle pomme brillante. Ne vous fiez

pas aux apparences. Elle a peut-être été maquillée avec de la cire pour avoir bonne mine.

PETIT TRUC :

Pour que les pommes de terre que vous stockez, ne germent pas, mêlez- y une ou deux pommes.

LE CLIN D'ŒIL :

Une pomme par jour éloigne le médecin, dit l'adage. Surtout quand on vise bien, ajoutait Winston Churchill,

Bon mois de novembre à tous!

Et n'oubliez de rire, d'aimer, de bouger et de positiver ...



Christiane

LA POÉSIE DES MOTS

Novembre

Triste novembre. Les arbres sont nus, les racines se mangent crues. Le fermier rentre ses vaches, le loup rôde, la terre se décompose. L'enfant au tambour ne joue plus dans ma cour, le ciel est en fuite. Les morts sont abandonnés à leur sort. Triste novembre, quand partiras-tu? Décembre est là, faisant le premier pas, la lapine au gros ventre va bientôt mettre bas, passe la nuit et ne revient pas.





TOURNOI «WASHERS»



Samedi les 11 et 18 novembre 2017

Insc. 10 h30 déb.: 11 h. 30

par équipe (2) :

**Coût : 5\$ par joueur, membre du Centre
7\$ non-membre du Centre**

70% des mises en bourse Formule: 2 de 3

**Bienvenue à vous tous,
Pour s'inscrire
ou informations:**

**Secrétariat
450 742-4144**



Tournoi de CANASTA



**Samedi 18 NOVEMBRE 2017
TOURNOI DE CANASTA
dans la salle à 13h.**

Coût: 2\$

Bourse de 100\$ + les mises

Inscrivez-vous

Secrétariat 450 742-4144

Comment survivre à une crise cardiaque

Prenez une pause pendant 2 minutes et lisez ceci:

1. Disons qu'il est 19h 25 et vous rentrez chez vous (seul bien sûr) après une journée exceptionnellement difficile au travail.

2. Vous êtes vraiment fatigué, bouleversé et frustré.

3. Tout à coup, vous commencez à éprouver une douleur dans la poitrine qui commence à s'irradier dans votre bras et votre mâchoire vers le haut et dans le coeur. Vous êtes seulement à environ cinq kilomètres de l'hôpital le plus proche de votre maison.

4. Malheureusement, vous ne savez pas si vous serez en mesure d'aller aussi loin.

5. Vous avez reçu une formation en RCR, mais le gars qui a enseigné le cours ne vous dit pas comment l'exécuter sur vous-même.

6. Comment survivre à une crise cardiaque quand vous êtes SEUL(E), car beaucoup de gens sont seuls quand ils souffrent d'une crise cardiaque et se retrouvent sans aide. La personne dont le cœur bat mal et qui commence à se sentir faible, a seulement environ 10 secondes avant de perdre conscience.

7. Cependant, ces victimes peuvent s'aider eux mêmes en se mettant à tousser à plusieurs reprises et très vigoureusement. Une respiration profonde à prendre avant chaque toux et la toux doit être profonde et prolongée,

comme lors de la production des crachats dans le fond de la poitrine. Une respiration et une toux doivent être répétées toutes les deux secondes et tenir jusqu'à l'arrivée à l'hôpital ou jusqu'à ce que le cœur se remette à battre normalement.

8. Les respirations profondes permettent d'obtenir l'oxygène dans les poumons et les mouvements de toux relancent le cœur et permettent de garder le sang en circulation. La pression sur le cœur contribue, également, à rétablir le rythme cardiaque normal. De cette façon, les victimes d'une crise cardiaque peuvent se rendre à l'hôpital pour recevoir les soins adéquats.

9. Disons que beaucoup d'autres personnes sont intéressées à parler le sujet. Tu Pourrais leur sauver la vie !!

10. Un cardiologue dit que si tout le monde qui reçoit ce courrier voulait bien le renvoyer à 10 personnes, nous pourrions parier que nous allons sauver au moins une vie.

11. Au lieu d'envoyer des blagues, s'il vous plaît ... contribuez à sauver des vies en partageant ce message.

12. Si ce message venait à vous parvenir plus d'une fois ... s'il vous plaît ne soyez pas en colère ... Vous devriez, au contraire, être heureux d'avoir beaucoup d'amis qui se soucient de vous et ne cessent de vous rappeler comment faire face à une crise cardiaque.

ACTIF + AUTONOME = HEUREUX