



Au fil des ans

Octobre 2013

Volume 5 Numéro 3

Le bulletin au fil des ans

3225 rue Courchesne, secteur Tracy, 450 742-4144



Mot du président,

La vie a repris son cours au Centre et le rythme est encore plus dense que l'année dernière alors que c'était une excellente année.

Grâce aux I Pad, la demande est très grande en informatique; il y a aussi Windows 8 qui attire l'intérêt. En anglais, les classes de conversation anglaise et des cours de base débordent; on a demandé à la direction de limiter le nombre d'élèves dans ces groupes en janvier prochain (avis aux intéressés: les premiers arrivés seront les

premiers servis); la gymnastique grâce à la TV a pris du gallon et dans les deux cas, soit les mardis p.m. et vendredi a.m. les participantes sont nombreuses grâce, surtout, à la personne qui en a pris la responsabilité, soit Marielle Kaine que l'on remercie.

Présentement, nous avons deux tiers de femmes et un tiers d'homme et le tiers de nos membres 2013-2014 viennent au Centre pour la première fois.

Pour les hommes qui ne seraient pas gênés de venir au Centre, il y a beaucoup de possibilités au billard et au snooker. Faut rappeler qu'il en coûte 7.50\$ par mois pour jouer l'avant-midi, l'après-midi ou même le soir entre 19 et 22 heures autant de fois que vous voulez. Et pour plus d'exercices, un peu de tennis sur table. Profitez des couleurs de l'automne...

Gilles Paradis

Table des matières

- 1- Mot du président
- 2- Souper de l'Halloween
- 2- Du théâtre l'automne
- 3- Quinze candidats à l'échevinage
- 4- Être le personnage principal de sa vie
- 4- Le coeur d'Uruguay
- 5- Un instant de poésie: La robe rouge
- 5- À la mémoire de Michel Racicot
- 6- La saison des courges
- 8- Si j'avais à recommencer ma vie
- 9- Ne jetez pas vos vieilles lunettes

Journalistes: *Colette Ritchotte,
Christiane Dormaels
et Gilles Paradis*

site: www.centredesaines.qc.ca
courriel: info@centredesaines.qc.ca

Souper de l'halloween

le 2 novembre 2013



Souper de l'HALLOWEEN

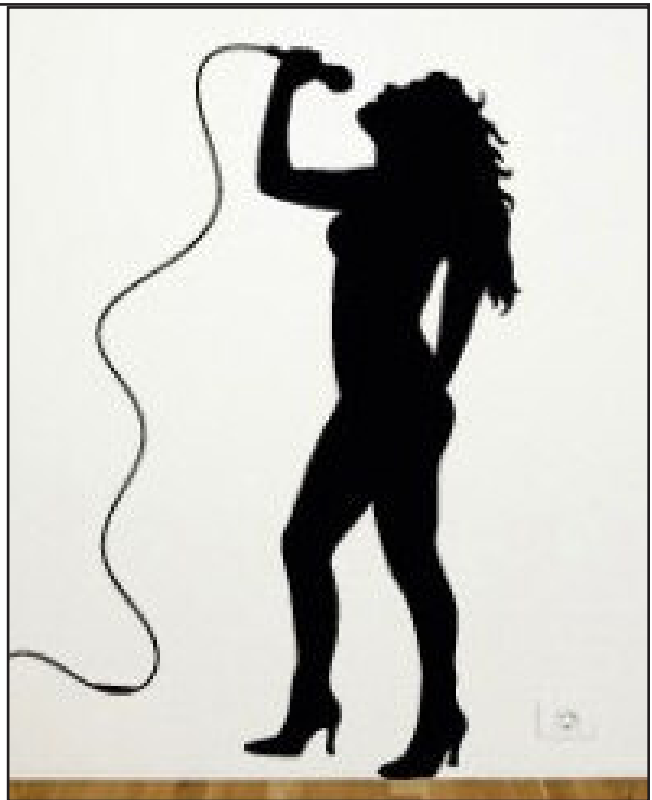
Un jour des années 2003 ou 2004, les membres du Centre avaient organisé une fête spéciale: ils avaient invité une panoplie de stars très connues qui avaient toutes accepté l'invitation de présenter une de leurs pièces, favorite du public.

Plusieurs années plus tard, pour notre soirée d'Halloween fêtée le samedi 2 novembre, nous récidivons et espérons encore faire plaisir à notre bon public. Vous aurez donc l'occasion d'entendre des vedettes d'un peu partout chanter leurs succès.

Arrivé(e) vers 17 h. 30, vous aurez droit à l'Happy hour, suivi d'un buffet chaud et froid que vous ne regretterez pas. Vers 19h 30, le spectacle devrait commencer; il sera suivi d'une soirée de danse en ligne et danse sociale avec le professeur Michel Tremblay.

Venez vous amuser, venez passer une agréable soirée!

Gilles Paradis



Souper de l'halloween

Happy hour, 17 h 30

2 novembre 2013

Buffet à 18 h.

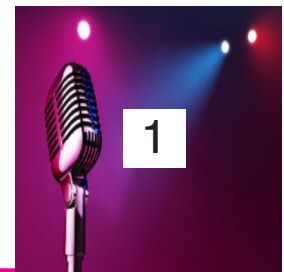
111



*Soirée: Personnification de stars
+ Danse*

3225 Courchesne, Sorel.-Tracy, 450 742-4144

Billet: 15. membre ; 18. \$ non-m.



Du théâtre l'automne

Depuis deux ans, le congrès des Chevaliers de Colomb de Tracy, qui se déroule en début octobre, a ajouté une activité pour les dames des congrésistes. Le samedi p.m., pendant que les hommes discutent sérieusement de problèmes sérieux, les dames assistent à la représentation de la pièce que la troupe du rideau bleu du Centre récréatif au fil des ans a présenté au printemps dernier.

Une quarantaine de personnes ont donc assisté à cette pièce comique le samedi 5 octobre et ont beaucoup ri. L'ambiance dans la troupe était excellente, l'énergie débordante... Les acteurs faisaient-ils exprès pour se tromper ou était-ce dans le texte lorsqu'une personne perd son dentier, ou l'inspecteur qui voit sa moustache tomber ou ces fameuses menottes qui tombent toujours?

Félicitations à tous les membres de la troupe pour s'être donnés avec autant de générosité à leur public.

Quinze candidats à l'échevinage...



Photographie de Michel Gagnon, agent officiel de Denise Cartier-Gagnon (Richelieu)

Quinze candidats à l'échevinage s'expriment

Le dimanche 6 octobre dernier, au Centre récréatif au fil des ans, avait lieu un déjeuner-causerie dont l'objectif était de convier tous les candidats échevins à prendre la parole pour se vendre et/ou vendre leur plateforme électorale. Le déjeuner fut préparé par Cécile Lemire, aidée par quelques bénévoles pour un service rapide et courtois.

Quinze des 30 candidats ont relevé le défi de s'exprimer pendant un maximum de cinq minutes devant une foule nombreuse et bien disciplinée. Le chronométrateur, sifflet en bouche, avertissait les orateurs dès qu'il restait 15 secondes à leur parcours.

Jennifer Brochu, James Morgan, Martin Lajeunesse, Michel Côté, Patrick Gauthier, Patrick Péloquin, Raymonde Roux, Denise Cartier-Gagnon, André Potvin, Julie Lefebvre, Alexandre Gauthier, Stéphane Tellier, Anne-Marie Grondin, Yves Allard et Clément Goulet ont, tour à tour et dans cet ordre, bien affronté le micro et impressionné le public.

Un élément qui sautait aux yeux lors de cette rencontre fut l'implication de jeunes gens bien articulés, dégageant beaucoup d'énergie et de vivacité avec des idées intéressantes.

La campagne est vraiment lancée et au dire des participants, ce fut une tribune exceptionnelle, peu souvent offerte aux candidats à l'échevinage d'une municipalité.

Gilles Paradis, prés. du C.A.

Être le personnage principal de sa vie



Ateliers avec... Bernadette Renaud, écrivaine

www.bernadette-renaud.com

à partir de mon livre

Héritiers de l'éternité

Vous arrive-t-il d'avoir l'impression de subir votre vie au lieu d'en être le personnage

principal ? De gaspiller du temps et des efforts pour des résultats insatisfaisants ?

Il existe pourtant des processus fondamentaux qui pourraient grandement nous simplifier la vie. Savons-nous, par exemple, que la *relation de cause à effet* inclut tout autant nos gestes que ceux qui auraient *pu* ou *dû* l'être, nos paroles *dites* comme les *non dites*? En effet, actions, paroles et pensées enclenchent des enchaînements de conséquences à court, moyen et long terme. *Pour le meilleur et pour le pire...*

Savons-nous aussi que toute forme d'énergie (physique, intellectuelle, émotionnelle et même spirituelle), exige que l'on se mette d'abord en mouvement ?

Les ateliers **Être le personnage principal de sa vie** offerts en novembre se composent d'informations sur le *cause à effet*, le *respect des étapes*, la *hiérarchie* (comment prendre sa place) et la *complé-*

mentarité. On y aborde aussi quatre énergies : les mouvements de base, de l'élément, personnel ainsi que le *changement*. Des exercices pratiques et concrets, souvent dans l'humour, facilitent la compréhension et l'application au quotidien des notions explorées.

À qui s'adressent ces ateliers ? À toute personne – quel que soit son âge – qui souhaite sincèrement **Être le personnage principal de sa vie !**

Offrez-vous le cadeau de voir *autrement* le grand jeu de **votre** vie !

□□□□

Pour informations 450.587.5547;

bernadette_renaud@hotmail.com

Coût : 175\$. Si paiement et inscription postés le ou avant le 23 octobre = 150\$.

Cinq rencontres, les lundis soir. Maximum : 12 personnes

Les 4, 11, 18, 25 novembre et 2 décembre 2013.

De 7h à 10 h. p.m.

Au centre récréatif Au fil du temps, 3225 rue

Courchesne, Sorel-Tracy

(Possibilité d'offrir aussi les ateliers le jour, si la demande le justifie)



Le coeur d'Uruguay



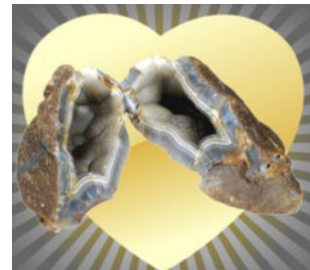
Le coeur d'Uruguay

L'Univers énergétique a le plaisir d'accueillir le coeur d'Uruguay à Sorel-Tracy dans son parcours à travers le monde.

Une géode d'agate en forme de coeur humain, vieille de 130 millions d'années dans laquelle on retrouve des inscriptions en cristaux de quartz. Vous pourrez voir et toucher cette magnifique pierre, cadeau de la Terre au Centre récréatif au fil des ans, à la galerie d'art, ce dimanche le 13 octobre à 13 heures. L'entrée est gratuite!

Vous pouvez visiter ce site internet <http://www.lecheminducoeur.org> pour obtenir plus d'informations sur ce coeur. Voici également un film documentaire http://www.youtube.com/watch_popup?v=2W66KJH-25s qui vous expliquera son histoire et son parcours à travers le monde.

Au plaisir de vous y rencontrer ce dimanche, *France Jutras, 450 880-8886*



Le coeur d'Uruguay

Un instant de poésie: LA ROBE ROUGE

La robe rouge que je m'étais achetée
Pour célébrer le mariage d'un couple ami
A eu une bien triste destinée
Laissez-moi vous en faire le récit

Tout éblouissante, le matin du grand jour
Je me fais une joie de cette journée
D'autant plus que j'ai un nouvel amour
Qui a accepté gentiment de m'accompagner

Il arrive donc me chercher assez tôt
Puisque nous avons deux heures de route à faire
Le trajet se passe sans accroc
C'est à l'arrivée que se déclenche l'enfer

Alors que nous nous garons devant la chapelle
Une foule de gens envahit notre voiture
On nous crie dessus, on nous interpelle
Vraiment! Quelle pénible aventure!

Parvenus, malgré tout, à sortir sur le trottoir
Des personnes nous tirent de tous côtés
Nous allons de déboire en déboire
Avec comme résultat que ma robe est déchirée

Ce sont des agents de sécurité
Qui viennent mettre fin à cette émeute

Ils nous expliquent qu'une adresse erronée
Est à l'origine du déchaînement de cette meute

Ils attendaient un couple de stars
Qui devaient se présenter incognito
Malheureusement, ils étaient en retard
Et c'est nous qui avons écopé du gâteau



La noce a bien sûr
eu lieu
Mais sans moi ni
mon compagnon
Car nous avons vite
quitté cette banlieue
Et sommes rentrés veiller
sur notre balcon

Mon élégante robe
rouge en lambeaux
A fini sa vie
dans une poubelle
Déception, chagrin,
sanglots
Parce que dedans,
je me trouvais si belle

Audette Lambert

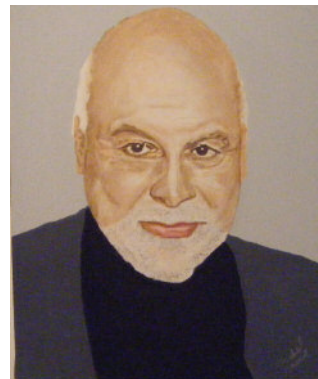
À la mémoire de Michel Racicot

Michel Racicot, un peintre pendant une très grande partie de sa vie, est arrivé un jour au Centre pour jouer au billard. Bien apprécié des compagnons lorsqu'il compétitonait, il continuait néanmoins tous les avant-midis à développer son talent de physionomiste. D'ailleurs, il présenta un jour une exposition d'une trentaine de personnalités québécoises fort appréciée.

Quelques jours avant de décéder, Roger Vincent alla le rencontrer au Myosotis. Il l'a trouvé en bonne forme. Il lui a même demandé de réserver la galerie d'art afin de présenter ses dernières oeuvres en janvier prochain.

Un matin, alors qu'il commence à jouer au billard, il se plaint auprès des joueurs de douleurs à l'estomac. On lui demande de se rendre à l'hôpital. Il finit par accepter de se rendre par lui-même. Il n'en sortira pas.

Michel, nous sommes fiers de t'avoir connu et te souhaitons Bonne route!



René Angéilil par Michel

La saison des courges

Nous sommes en plein dans la saison des courges. C'est un aliment «santé» exceptionnel. De plus il supporte le froid et peut donc être cultivé au Québec; il se conserve très bien, il est très facile à préparer, il est économique, c'est un aliment conseillé en cas de régime amaigrissant et, ce qui ne gâche rien, il est délicieux. Pourquoi s'en priver ?

QU'EST-CE QUE C'EST ?

«Courge» est un terme générique qui désigne les fruits (hé oui, même si on les mange le plus souvent comme légumes!) du genre Cucurbita, originaire d'Amérique du Sud. Les renseignements que je vous donne ici sont valables pour toutes les formes comestibles de curcubitacées qui mûrissent en automne et peuvent se conserver longtemps : **potiron** (à ne pas confondre avec la citrouille), **potimarron**, **patidou**, **giraumon**, **courge muscade**, **courge spaghetti**, **courge butternut**, **courge poivrée**, **Hubbard**...

ATOUS SANTS

La courge (en général) est riche en substances pouvant aider à prévenir les maladies liées au vieillissement. Elle contient 90 % d'eau ce qui en fait un aliment peu calorique (20calories au 100g). Les glucides ne dépassent pas 6 grammes et les lipides sont à l'état de traces. Elle est très riche en fibres ce qui lui confère un effet satiétogène et favorise le bon fonctionnement des intestins. L'action stimulante de ces fibres est accentuée par la présence de mannitol, un glucide complexe aux vertus légèrement laxatives. Ces fibres sont aussi une aide pour réguler le cholestérol. Elle est gorgée de vitamine C. De plus, celle-ci se conservera très facilement grâce à l'épaisseur de la peau. Cette courge contient d'ailleurs toutes les vitamines excepté la D et la B12.

Le pigment jaune orangé des courges est constitué pour plus de 80% de bêta-carotène (provitamine A), aux propriétés vitaminiques et antioxydantes très précieuses. 250g de potiron permet de couvrir la totalité des besoins journaliers en cette vitamine.



Il faut savoir que la consommation d'aliments riches en caroténoïdes serait liée à un risque moindre de développer certains cancers. La provitamine A joue un rôle dans plusieurs fonctions de l'organisme. Elle collabore entre autres à la croissance des os et des dents. Elle maintient la peau en santé et protège contre les infections. De plus,

elle possède des propriétés antioxydantes et favorise une bonne vision, particulièrement dans l'obscurité. Il est à noter que les caroténoïdes sont mieux absorbés dans l'organisme lorsqu'une petite quantité de lipides (gras) est consommée au même moment. Les autres caroténoïdes contenus dans la courge sont la lutéine et la zéaxanthine, ces pigments s'accumulent dans la macula et la rétine de l'œil, le protégeant ainsi du stress oxydatif qui pourrait lui causer des dommages. Un apport régulier en lutéine et en zéaxanthine est donc associé à un risque plus faible de dégénérescence maculaire et de cataracte, deux maladies de l'œil. De plus, on commence à croire que ces composés pourraient contribuer à prévenir certains cancers, notamment le cancer du sein, le cancer du poumon et les maladies-cardiovasculaires.

La courge contient aussi des quantités non négligeables de bêta-cryptoxanthine et de plus petites quantités d'alpha-carotène. Tout comme les autres caroténoïdes, ces composés peuvent se transformer en vitamine A dans l'organisme. Ils contrent in vitro la prolifération de certaines cellules cancéreuses, ce qui fait du bêta-cryptoxanthine et de l'alpha-carotène des composés prometteurs dans la prévention du cancer.

La courge contient bon nombre de minéraux :

- **Le potassium** : excellent pour la régulation de la pression artérielle. La faible teneur des courges en sel les recommande d'ailleurs pour les régimes désodées. Dans l'organisme, le potassium sert aussi à équilibrer le PH du sang et à stimuler la production d'acide.

Les autres caroténoïdes contenus dans la courge sont la lutéine et la zéaxanthine, ces pigments s'accumulent dans la macula et la rétine de l'oeil, le protégeant ainsi du stress oxydatif qui pourrait lui causer des dommages. Un apport régulier en lutéine et en zéaxanthine est donc associé à un risque plus faible de dégénérescence maculaire et de cataracte, deux maladies de l'oeil. De plus, on commence à croire que ces composés pourraient contribuer à prévenir certains cancers, notamment le cancer du sein, le cancer du poumon et les maladies-cardiovasculaires.

La courge contient aussi des quantités non négligeables de bêta-cryptoxanthine et de plus petites quantités d'alpha-carotène. Tout comme les autres caroténoïdes, ces composés peuvent se transformer en vitamine A dans l'organisme. Ils contrediraient in vitro la prolifération de certaines cellules cancéreuses, ce qui fait du bêta-cryptoxanthine et de l'alpha-carotène des composés prometteurs dans la prévention du cancer.

La courge contient bon nombre de minéraux :

- **Le potassium** : excellent pour la régulation de la pression artérielle. La faible teneur des courges en sel les recommande d'ailleurs pour les régimes désodées. Dans l'organisme le potassium sert aussi à équilibrer le pH du sang et à stimuler la production d'acide

Les autres caroténoïdes contenus dans la courge sont la lutéine et la zéaxanthine, ces pigments s'accumulent dans la macula et la rétine de l'oeil, le protégeant ainsi du stress oxydatif qui pourrait lui causer des dommages. Un apport régulier en lutéine et en zéaxanthine est donc associé à un risque plus faible de dégénérescence

maculaire et de cataracte, deux maladies de l'oeil. De plus, on commence à croire que ces composés pourraient contribuer à prévenir certains cancers, notamment le cancer du sein, le cancer du poumon et les maladies-cardiovasculaires.

La courge contient aussi des quantités non négligeables de bêta-cryptoxanthine et de plus petites quantités d'alpha-carotène. Tout comme les autres caroténoïdes, ces composés peuvent se transformer en vitamine A dans l'organisme. Ils contrediraient in vitro la prolifération de certaines cellules cancéreuses, ce qui fait du bêta-cryptoxanthine et de l'alpha-carotène des composés prometteurs dans la prévention du cancer.

La courge contient bon nombre de minéraux



- **Le potassium** : excellent pour la régulation de la pression artérielle. La faible teneur des courges en sel les recommande d'ailleurs pour les régimes désodées. Dans l'organisme, le potassium sert aussi à équilibrer le PH du sang et à stimuler la production d'acide chlorhydrique par l'estomac, favorisant ainsi la digestion. De plus, il facilite la contraction des muscles, incluant le coeur, et il participe à la transmission de l'influx nerveux.

-**Le phosphore** : il constitue le deuxième minéral le plus abondant de l'organisme après le calcium. Il joue un rôle essentiel dans la formation et le maintien de la santé des os et des dents. Il participe, entre autres, à la croissance et à la régénérescence des tissus et aide à maintenir à la normale le pH du sang. Finalement, le phosphore est l'un des constituants des membranes cellulaires.

-**Le cuivre** : en tant que constituant de plusieurs enzymes, le cuivre est nécessaire à la formation de l'hémoglobine et du collagène (protéine servant à la structure et à la réparation des tissus) dans l'organisme. Plusieurs enzymes contenant du cuivre

contribuent également à la défense du corps contre les radicaux libres.

-Le manganèse : il agit comme cofacteur de plusieurs enzymes qui facilitent une douzaine de différents processus métaboliques. Il participe également à la prévention des dommages causés par les radicaux libres.

Méthodes de cuisson ultra-simple :

- Placer la courge entière au four, après l'avoir percée en divers endroits avec une fourchette afin d'éviter qu'elle n'éclate à la cuisson. Cuire 1 ½ à 2 heures à 160 °. Vérifier la cuisson en appuyant légèrement sur l'écorce. Si elle cède sous la pression, la courge est prête à être incorporée à vos préparations

-Vous pouvez aussi la peler, couper la chair en cubes que l'on fera bouillir jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Si l'écorce est trop coriace une méthode consiste à couper la courge en quartiers et les placer dans un plat à gratin, côté peau vers le bas, et cuire à 180 °C pendant 30 minutes (plus si nécessaire). Avec une cuillère, séparer la chair de la peau et l'écraser ou la passer au robot.

Je ne vous donnerai pas de recettes, je sais que vous devez en avoir beaucoup dans vos tiroirs. Alors bon appétit.

Et au mois prochain!

Christiane Dormaels

Si j'avais à recommencer ma vie

Si j'avais à recommencer ma vie...

« Si je recommençais ma vie, j'essaierais la prochaine fois de faire plus d'erreurs... Je serais plus relaxée... je ferais plus de folies que la dernière fois. Si je recommençais ma vie, je prendrais peu de choses très sérieusement... Je serais moins à cheval sur la propreté et l'hygiène. Je prendrais beaucoup de risques : j'escaladerais plus de montagnes, je nagerais plus dans les lacs et les rivières et je contemplerai plus de couchers de soleil. Je mangerais plus de crèmes glacées et moins de fèves vertes. J'aurais plus de vrais problèmes mais beaucoup moins de problèmes imaginaires. J'aurais moins peur de l'avenir.

Vous savez : j'étais une de ces personnes sérieuses qui prend la vie très sérieusement, heure après heure, jour après jour. Certes, j'ai eu de beaux moments, mais si je recommençais ma vie, je prendrais le temps d'aimer la vie, de moins m'en faire.

J'ai été une personne qui n'allait nulle part sans son thermomètre, ses pilules, son parapluie et une grosse valise. Si je recommençais ma vie, je voyagerais plus légèrement, avec moins de bagages.

Je commencerais tôt au printemps de marcher pieds nus dans l'herbe et resterais plus longtemps ainsi jusqu'à l'automne avancé. Si j'avais à recommencer ma vie, je prierais plus avec mon cœur, j'aurais moins peur de Dieu. Je ferais plus de tours de la grande roue du cirque et je mangerais plus de bonbons. Si je recommençais ma vie, je me plaindrais moins, je rirais plus et je me laisserais aimer. »

Une dame de 85 ans du Kentucky quelque temps avant sa mort.

Ne jetez pas vos vieilles lunettes!

LES GÂTEAUX LIONS

Ces gâteaux aux fruits, au coût de 15 \$ chacun, sont en vente au secrétariat du Centre récréatif au fil des ans. Merci au nom de ceux qui profiteront de cette levée de fonds.



NE JETEZ PAS VOS VIEILLES LUNETTES

Saviez-vous que vous pouvez donner la vue à des personnes qui perdent progressivement la leur et qui ne peuvent pas s'en payer. Les vôtres, même très usagées, deviendront peut-être une bouée de sauvetage pour ces personnes durement touchées. Leur vie active sera alors prolongée de quelques années.

Il vous suffit de remettre ces lunettes dans cette boîte identifiée aux LIONS en face du secrétariat du Centre récréatif ou aux différents centres optiques de la région... qui se chargeront de les faire parvenir à qui de droit.

Quelqu'un quelque part dans le monde, vous remerciera!

Les club
Lions,
depuis plus
de 85 ans, se

dévouent auprès des aveugles. Il faut maintenant penser qu'aider les non-voyants n'est plus la façon efficace: il faut prévenir la cécité. Il faut tout faire pour diminuer la progression de la cécité dans le monde. Les nouvelles technologies permettent de contrôler le diabète, le glaucome et autres maladies qui rendent aveugles.

Chaque automne, une levée de fonds se fait à l'aide de la vente de gâteaux Lions, gâteaux aux fruits de grande réputation.

Gilles Paradis

Style «Ophtalmologiste sans frontières

Un jour des années 1990, François Demay, MD, que vous connaissez tous, a fait un stage bénévole pour redonner la vue; Voici ce qu'il disait:

«Je reviens d'un camp des Yeux en Inde organisé par PRASAD et aidé par le club Lions de Bombay. Nous y avons opéré gratuitement 1350 cataractes et glaucomes en 15 jours. L'offrande bénévole de nombreuses habiletés complémentaires a pu créer dans la bonne humeur un hôpital mobile temporaire de 900 lits. Les dons des industries et de gens généreux de l'occident ont afflué. Le résultat fut miraculeux et inespéré pour ces aveugles et leurs familles: une explosion de joie, de gratitude et d'action de grâce parcourait ces pauvres familles indiennes.»

François Demay, MD, ophtalmologiste

Témoignage

«À la suite d'une rétinite pigmentaire, j'ai perdu la vue. Cette épreuve m'a permis de grandir, de ne plus prendre les choses pour acquises. Car lorsqu'on a la vue, on ne pense pas apprécier les détails de cette vie.

La cécité ne s'accepte pas. On apprend à vivre avec... à tous les jours. On voit la vie différemment. On apprend à dépendre des autres. On travaille très fort pour sa qualité de vie.

On ne peut s'imaginer ce que c'est vivre 24 heures sans la vue. Je pense à tous ce que je manque quotidiennement... et je prends mon courage à deux mains pour ne pas me laisser aller.

Je vis dans l'espoir qu'un jour, la science trouvera une solution pour me redonner les yeux...»

Lions Michel Montpetit, jadis membre du club Lions Sorel-Tracy