



Au fil des ans

Novembre 2013

Volume 5 Numéro 4

Le bulletin au fil des ans

3225 rue Courchesne, secteur Tracy, 450 742-4144



Mot du président,

La mission du Centre étant de sortir les personnes de leur isolement, de les faire bouger, il faut des cours, des activités qui correspondent à leurs besoins. La fête de l'Halloween de samedi dernier correspond totalement à ce besoin: des amitiés, des rires, des émotions, de la danse; des heures bien remplies!

En ce sens, les nouvelles activités inscrites dans les programmes 2013-2014 telles les cartes du

Table des matières

- 1- Mot du président
- 2- Des feuilles d'or
- 2- La pierre d'Uruguay
- 3- Soirée Halloween du 2/11/2013
- 4- Oeuvres de Louise Salvas
- 5- Party de Noël
- 6- Atelier d'écriture
- 6- Soirée de poésie
- 7- Un défibrillateur pour nos membres
- 6- Une bicyclette d'exercice
- 8- La santé par l'alimentation
- 8- Cours de bridge
- 9- Le pouce vert de Colette
- 9- Babillard: Crible, Arthur, es-tu là?, Ping pong
- 10- Cours de Qi Gong
- 10- Vernissage des oeuvres de Ghislain Garceau
- 10- L'Halloween au secrétariat

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

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

vendredi p.m. où l'on joue au CRIBLE au resto-bar, les cours de BRIDGE données dans le local d'informatique ou les COURS DE TRICOT de chaussettes du mardi avant-midi dans le local 312 veulent répondre à différentes demandes... aux membres d'en profiter!

Et ceux qui acceptent de prendre charge d'une activité ou d'un cours en retirent encore de plus grands plaisirs. Les neuf personnes qui ont personifié des grands artistes de la chanson francophone en fin de semaine dernière vous diront tout le plaisir de vivre ces moments intenses même si le stress est ressenti tant que l'action n'est pas commencé.

Félicitations à ceux qui osent!

Gilles Paradis

Souper de NOËL

le 14 décembre 2013



Des feuilles d'or



Le soleil, même timide, accentuait le rouge sombre de certaines feuilles, le roux et l'oranger de d'autres. Mais ce sont les feuilles dorées qui menaient la tempête.

Il ventait des feuilles d'or dans le parc

Regard sur le fleuve cet après-midi-là. Il ventait très fort! L'or frappait mon dos, mon visage. L'or virevoltait sous mes yeux pour aller se fracasser sur des pierres ou sur le croupion des canards occupés à se nourrir beau temps mauvais temps.

Quel spectacle que ces feuilles d'or qui traversent les remparts, qui longent les barreaux des rampes.

Quelques-unes s'y collaient, la plupart s'échouaient sur l'eau. En regardant les arbres noirs mouillés ployant sous le vent, j'imaginai ce vent si fort comme un plumeau géant poussant les feuilles. Le vent fouettait leur cime et ainsi jetait les poussins d'or en bas du nid, les emportant loin de leur maison d'été. Quelques-unes plus entêtées tenaient bon en prévoyant se faire givrées pour nous éblouir quand le soleil brillerait.

J'étais heureuse d'assister à ce spectacle et de faire partie de cette nature échevelée, passionnée et déterminée à nous montrer le chemin d'une autre saison dans ce balayage automnal.

Les feuilles d'or continuent d'habiter mon cœur et mes pensées. Ce fut une expérience d'une telle intensité, ce fut une magnifique journée.

Lucie Delayney

La pierre d'Uruguay

Environ 40 personnes ont répondu à l'invitation du cœur d'Uruguay en visite chez-nous le mois dernier. C'est Madame France Jutras qui en était l'instigatrice. Le conférencier ou le gardien de la pierre et dont le nom m'échappe nous expliqua l'origine de ce quartz en forme de cœur trouvé dans une mine d'un pays en forme de cœur qu'est l'Uruguay.

La pierre exerce une grande fascination sur les gens qui viennent la voir pour la toucher en fermant les yeux et en espérant sentir quelque chose. Certains ressentent des picotements, d'autres rien du tout. Est-ce une question de croyance que de ressentir ou pas? On sait tous que les pierres sont remplies d'énergie. Y a-t-il eu des résultats scientifiques pour décrire l'énergie de ce cœur d'Uruguay? Cela aurait été intéressant d'en apprendre plus, mais je crois que ce n'était pas le but du gardien.

Le conférencier nous a raconté que sa vie a changé depuis qu'il se promène d'un continent à l'autre avec la pierre. Très sympathique, humble



et drôle, cet homme se disait « normal » avant la pierre et que maintenant il est un peu « fou » Tout comme nous, qu'il a dit, assis devant une pierre de 130 millions d'années, pour entendre un conférencier qui nous dit qu'il ne sait rien! Que le cœur est rempli de quartz aux dessins mystiques pour certains avec photos en mains, et que pour d'autres ce ne sont que des magnifiques pierres qui brillent.

Enfin, j'ai l'impression que la pierre est peut-être pour lui un prétexte pour rencontrer les gens. Pour nous partager son intériorité. Cet homme qui s'est éloigné de toute religion comme il dit pour en arriver à s'ouvrir à lui-même et aux autres quotidiennement. À aimer la vie tout simplement avec force et douceur comme la pierre qu'il transporte et je dirais même qui l'inspire dans son désir de donner, de partager avec les autres les beautés de la nature, de la vie.

Lucie Delayney

Soirée Halloween du 2/11/2013



Buffet chaud et froid de grande qualité, une salle à guichets fermés, des artistes nous faisant vibrer pendant une heure, une piste de danse pleine à craquer; en somme, une soirée de pur bonheur pour toutes les personnes présentes. Merci à Audette Lambert, Noëlla Cournoyer, Christiane Dormaels, Michel Diamond, Lucille Poirier, Suzel Ménard, Ginette Archer, Fernand Veillette et Cécile Lemire, la maître d'oeuvre du souper et de l'ensemble de la fête. Un coup de chapeau à l'animateur Clément Fournier et au responsable de la musique Michel Diamond. Photo d'Antoynet Fournier

Exposition des oeuvres de Louise Salvas



Le 26 octobre 2013, a eu lieu le vernissage des œuvres de Louise Salvas.

Très belle exposition que l'on aurait pu intituler «Souvenirs et émotions».

Cela fait 30 ans que Louise Salvas manie le pinceau avec bonheur.

Ses œuvres sont empreintes d'émotions. Que ce soit du portrait ou des paysages, on ressent toute sa sensibilité. Souvenirs tristes ou agréables sont palpables, les couleurs plus vives, une légère brume sur la rivière. Tout cela nous transporte dans son imaginaire.

Merci Louise pour ces moments d'émotions que vous avez partagés avec nous

Nous espérons vous retrouver bientôt

Christiane Dormaels



SOUPER DE NOËL



Menu du Buffet chaud

Potage
Fesse de boeuf
Émincé de dinde
Râgout de boulettes
Tourtière
Pomme de terre
jardinière
Dessert au choix
Thé-café


*Vous êtes invité(e) au souper de Noël qui se déroulera le **samedi 14 décembre** à **17h 30** au **Centre récréatif au fil des ans**. Un **buffet chaud** du traiteur **PASKOYA** vous sera offert vers 18 heures. **L'animation et la musique** de la soirée sera produite par le **duo André** (musicien de belles soirées du samedi soir de l'an dernier) et **Jimmy**.*

*Coût: **avant le 30 novembre: 20\$ membre, 23\$ non-membre;**
à partir du 1 décembre. le billet coûtera 25\$ membre, 28\$ non-membre.*

Le nombre de billets est limité. Ils sont en vente dès maintenant au secrétariat.

Gilles Paradis

L'atelier d'écriture, une année de joie et d'amitié



Tout au long de ce cours
J'ai vu des personnes passionnées
Éprises d'écriture et de discours
En fait, des gens de grande qualité.

J'y ai entendu des textes, des poèmes
Des histoires vécues
Sur toutes sortes de thèmes
Qui m'ont souvent ému.

J'ai goûté une franche camaraderie
Qu'on avait hâte de retrouver à toutes les semaines
Comme une réunion de vieux amis
Qui entre eux se disent, on s'aime.

J'ai senti une grande liberté
Un environnement chaleureux
Où il était facile de s'exprimer
Même si quelquefois, ce n'était pas très sérieux.

La gentillesse des participants était palpable
Tous s'encourageaient du mieux possible
Pour faire sortir tout ce dont on était capable
Afin d'atteindre notre cible.

Gérard Tranchemontagne 18/06/2012

Soirée de poésie

Tous les ans, au mois de mars, lors d'une exposition de peintures, une soirée de poésie est organisée à la galerie d'art par l'équipe d'écriture que l'on voit en plein travail dans la photo ci-dessus. Moment particulièrement émouvant alors que les membres de l'équipe marient l'écriture à la peinture et que chacun présente sa création à l'auditoire.

De plus, n'importe qui peut présenter un texte qui lui tient particulièrement à coeur. Un défi vous est lancé: vous apprenez par coeur un poème et vous venez le présenter en cadeau aux personnes sur place.

Gilles Paradis

Un défibrillateur pour nos membres

En septembre dernier, le Centre récréatif s'équipait d'un défibrillateur afin d'être prêt à sauver une vie si le cas se présentait. Lorsqu'une personne fait une crise cardiaque, chaque minute perdue fait perdre 10% des chances de survie. Le choc produit par l'appareil permet de repartir le coeur en attendant l'ambulance.

Mercredi le 30 octobre, douze personnes du Centre ont suivi un cours d'utilisation de cet appareil; ces personnes étant parmi celles qui sont le plus souvent présentes au Centre.



Ginette Archer, Léandre Chénard, Noëlla Cournoyer, Christiane Dormaels, Clément Fournier, Nicole Gauthier, Audette Lambert, Cécile Lemire, Jean-Guy Morin, Gilles Paradis, Agathe Pelletier et Roger Vincent ont tous suivi la formation donnée par Patrice Houde, maître-instructeur certifié FMC.

Pour ceux qui n'ont pas encore aperçu l'appareil, il est situé dans la grande salle, sur le mur

près de la cuisine. On veut garder nos membres en santé...

Gilles Paradis

Une bicyclette d'exercice

Une donatrice nous a remis cet appareil comme neuf permettant de faire de l'exercice. Il est installé au local 306 et est disponible pour tous nos membres.

N'hésitez pas à l'essayer pour savoir si cet exercice vous convient. Le centre récréatif fait tout son possible pour garder ses membres en santé et la santé, comme le dit le dicton, passe par l'exercice.

Ce local est utilisé le lundi pm entre 1h et 4h pour les cours de conversation anglaise, les mardis pm de 13h 30 à 15h pour l'activité «Chanter pour le plaisir» ainsi que le lundis soirs pour des cours de FLAMENCO., danse espagnole, entre 18h 30 et 20 h. Si, en d'autres temps, le local était fermé à clef, venez chercher de l'aide au secrétariat et nous vous l'ouvrons.

Venez profitez de cette possibilité grâce à votre carte de membre.

Gilles Paradis



La santé par l'alimentation

L'Ananas.

L'Ananas est riche en vitamines C (24mg pour 100g), en potassium, en fer et en calcium. Le jus contient un peu de magnésium, de manganèse et de potassium. Il est diurétique et antiseptique. Il purifie le sang, stimule le pancréas, facilite la digestion et aide à la dissolution des calculs. On le conseille dans les cas d'ulcères gastro-intestinaux. Il est recommandé à ceux qui souffrent d'arthrite et d'artériosclérose.

Il faut le manger mûr, quand il est lourd avec les feuilles luisantes et bien vertes. Si vous pouvez en arracher une sans difficulté, l'ananas est à point.



Ça, Alors!

- Idéal pour les peaux sèches le masque de tranches d'ananas frais que vous posez une demi-heure. Rincez à l'eau minérale.

- Faites une plante d'intérieur : coupez l'ananas en laissant 1cm de chair en dessous de la touffe de feuilles. Laissez sécher 2 jours. Mettez en pot, couvrez de terre la partie séchée et parsemez un peu de terre à la base des bractées. La terre ne doit pas être trop humidifiée jusqu'à l'apparition de nouvelles feuilles. À ce moment, arrosez.

Une succulente tarte à l'ananas

Astuces

- Mettez un peu de sel sur l'ananas frais que vous dégustez, son goût sera amplifié. C'est une pratique en vogue à l'île Maurice et c'est délicieux

- Un excellent dessert : des tranches d'ananas arrosées de rhum blanc .

- Pour donner un goût venu d'ailleurs à votre vinaigrette, ajoutez-y un peu de jus d'ananas.

- Si vous préparez l'ananas en accompagnement d'une viande, en tant que légume, ajoutez un clou de girofle pour accentuer sa saveur.

Garnissez un moule à tarte de pâte brisée achetée toute faite dans le commerce. Saupoudrez le fond avec 125g de noix de coco râpée que vous trouverez aux rayons spécialisés. Découpez six tranches d'ananas en boîte, égoutées, en morceaux que vous disposerez sur la noix de coco. Fouettez 150g de crème fraîche avec 50g de sucre, 3 oeufs entiers, une cuillère à soupe de bon rhum. Versez sur les fruits Faites cuir pendant quarante minutes à 400° F en évitant de laisser trop colorer.

Bon appétit, n'oubliez pas de bouger et à la prochaine.

Christiane Dormaels

Cours de bridge

Une nouvelle session de Cours de Bridge de Niveau Débutant et Intermédiaire aura lieu de Janvier à Avril 2014 . Les cours sont donnés par des professeurs accrédités par l'ACBL (American Contract Bridge League).



Le Bridge est un loisir extraordinaire pour les gens de tout âge incluant bien sûr les gens retraités . En plus d'être une activité sociale hors-pair pour rencontrer de nouveaux amis, le Bridge permet de garder et même améliorer la mémoire et la concentration.

Le Bridge, une activité passionnante pour les gens actifs et allumés! Dites-le à vos amis!

Contact: F.Riverin (450-742-7070) J.P Rajotte (450-743-1022)

Le pouce vert de colette

Bonjour à tous

Y en a-t-il parmi vous qui se sont lancés dans la culture des marguerites d'intérieur? Alors, dites-moi... Ce mois-ci, mes articles porteront sur : le LAURIER, ET LES CANNAS.

LE LAURIER ROSE (NERIUM OLEANDER) est une magnifique plante arbustive qui pousse dans les pays chauds. Chez nous, on

peut cultiver le laurier rose à l'extérieur pendant l'été et comme plante d'intérieur qui atteint environ 2 m de haut.

Pour assurer la floraison, le plant doit subir une période de repos l'automne et l'hiver. On le place dans une pièce fraîche (température inférieure à 16°C mais jamais sous 7°C) et bien éclairée. On cesse les apports d'engrais et on diminue les arrosages. La croissance active du laurier rose s'étale d'avril à septembre. Vers le 15 mars, on reprend les arrosages et la fertilisation. Pour stimuler la prochaine floraison, on taille les tiges de moitié tout de suite après la floraison. J'ai acheté le mien en mai dernier. **** Il faut porter des gants et bien se laver les mains après la taille, car toutes les parties de cette plante sont très toxiques (feuilles, tiges, écorce, etc.)** Et si les feuilles jaunissent, le plus souvent il s'agit d'un



manque d'eau. Il faut donc, lorsque vous arrosez, humidifiez la motte en abondance en versant de l'eau jusqu'à ce que cette dernière s'égoutte par les trous de drainage. Attendez quelques minutes, et versez en encore un peu pour vous assurer que le cœur de la motte est bien arrosé. Pour prévenir les acariens, une autre cause fréquente du jaunissement des feuilles du laurier rose, appliquez une solution de 10 ml de savon insecticide ou de savon à vaisselle diluée dans 1.5 litre d'eau, aux 2 semaines. La manifestation des acariens se dépiste par l'observation de petits points décolorés et de toiles d'araignée à l'endos des feuilles.

DES CANNAS EN FLEURS POUR NOËL Si on a planté des cannas au jardin cet été et qu'ils n'ont pas eu le temps de fleurir, on peut les rentrer à l'intérieur afin que leur croissance se poursuive, au lieu de les plonger en dormance en arrachant leurs bulbes pour les entre-

poser durant l'hiver. Pour voir vos cannas fleurir juste à temps pour Noël, il suffit de rentrer quelques bulbes avant qu'ils ne gèlent, de les rem-



poter dans des contenants d'une dimension appropriée (suffisamment grands pour contenir les bulbes sans les comprimer) et de les placer devant une fenêtre ensoleillée. On maintient le terreau plutôt humide. Fertilisez les cannas avec un engrais pour plantes à fleurs (15-30-15).

Colette Ritchotte

Babillard

Le CRIBLE

Tous les vendredis pm à 13H, les joueurs de cartes se réunissent au Resto-bar pour jouer au CRIBLE. Vous êtes invité à venir essayer!

ARTHUR, ES-TU LÀ?

Pour la dernière fois, la **pièce de théâtre** sera jouée au Centre récréatif le samedi 23 novembre, lors de la journée Camping-caravaning, vers 19H. Voici votre dernière chance de voir cette pièce. Quelques billets disponibles au secrétariat au coût de 10\$

Le PING PONG

Vous coulez garder la forme, venez jouer au tennis sur table même si ça fait plus de 40 ans que vous n'avez pas joué. C'est comme pour la bicyclette, ça ne se perd pas.

Cours de Qi Gong

Cours de QI GONG

Une nouvelle session de cours de QI GONG sera offerte au Centre récréatif au fil des ans du lundi 20 janvier au 24 mars 2014. Cette session de 10 semaines au coût de 85\$ se déroulera les lundis de 13h à 14h à la Galerie d'art.

Pour informations: Julie Comtois
(450) 743-6988



Vernissage des oeuvres de Ghislain Garceau



Le dimanche 17 novembre prochain, à 14 heures, aura lieu le vernissage des oeuvres de Ghislain Garceau, accompagné d'un punch, à la galerie d'art du Centre récréatif .

L'artiste présentera des Scènes de ville, collection 2013. L'exposition se poursuivra jusqu'au 28 novembre et la galerie sera ouverte tous les jours de 13 à 16 heures, sauf le lundi entre 13 et 14 heures.

Membres du Centre ou non-membres, vous êtes tous les bienvenus!

Gilles Paradis

L'halloween au secrétariat

Le 31 octobre, fête de l'Halloween, les gens se déguisent et apportent ainsi un peu de piquant dans cette vie qui est parfois morne. Ginette, la secrétaire du jour, a agréablement pimenté cette journée par un déguisement de grande qualité. Étions-nous de retour dans le cour du roi Louis XIV, au château de Versailles?

Félicitations, Ginette, pour ton déguisement!

Gilles Paradis



À l'Halloween, on s'amuse!

Quelques-uns de nos membres se sont déguisés pour assister au souper d'Halloween au Marquis II le 31 octobre 2013. Les reconnaissez-vous?

