



Au fil des ans

Décembre 2013

Volume 5 Numéro 5

Le bulletin au fil des ans

3225 rue Courchesne, secteur Tracy, 450 742-4144



Mot du président,

Dans moins d'un mois, on enterre l'année 2013... Regardant derrière soi, on se demande où sont passés ces douze mois de notre vie, ces cinq mille heures et plus; qu'est-ce qu'on en a fait? Comment peut-on oublier si vite?

Quelques très bons moments de réminiscence vont survivre au temps... un ou deux plus tristes qu'on va essayer d'oublier même s'ils ont laissé des traces... Ainsi va la vie!

Avez-vous gardé cette belle richesse qu'est la santé? Peu importe les activités que vous pratiquez, vous mettez les chances de votre côté, vous faites le bon choix.. et persévérer en est une grande qualité.

J'aimerais que la nouvelle année soit la vôtre dans ce qui vous est le plus cher et que vous puissiez en profiter pleinement. Que l'amour vous accompagne aussi tout au long de ce beau voyage!

Gilles Paradis

Table des matières

- 2- L'exercice, un passeport pour la santé
- 3- Vernissage des oeuvres de Ghislain Garceau
- 4- Cours de peinture
- 4- Informatique 101 pour les nuls
- 4- Pensée
- 5- La chronique de Christiane
- 5- Un défi à relever... urgent
- 5- Vous possédez une tablette?
- 6- La fonction des cinq sens (Poème)
- 6- Atelier d'écriture
- 7- 375 ans de fierté
- 7- 50e anniversaire Ville LaJoie
- 8- Êtes-vous âgé ou vieux?
- 8- Rencontres amicales
- 8- Club de bridge
- 9- Le pouce vert de Colette
- 9- Chanter pour le plaisir
- 10- Vernissage des oeuvres de l'exposition collective Artisterie & cie

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

site: www.centredesaines.qc.ca

courriel: info@centredesaines.qc.ca

Tél.: 450 742-4144

Le secrétariat pendant les fêtes

Prenez note que le secrétariat sera fermé du **20 décembre 2013 à midi jusqu'au 5 janvier 2014**. Le Centre sera totalement **fermé les 24 et 25 décembre 2013 ainsi que le premier janvier**.

L'**inscription** pour les cours de la session hiver se fera **dans la semaine du 6 janvier au 10 janvier 2014** (le vendredi après-midi, le secrétariat est toujours fermé).

La **grande majorité des cours et des activités commenceront dans la semaine de lundi 13 janvier 2014**.

L'exercice, un passeport pour la santé

Pour les aînés, être actifs est le moyen le plus efficace de maintenir leur santé et leur autonomie. Alors, pourquoi deux aînés sur trois sont-ils inactifs?

Une bonne santé est importante pour tous les Canadiens, mais pour les aînés, il peut être difficile de la maintenir alors que les années affectent la densité osseuse, la force musculaire, l'acuité mentale et le système immunitaire.

Heureusement, les aînés disposent de plusieurs moyens pour contrer un déclin de leur santé. Et le moyen le plus efficace, le plus simple et le moins coûteux consiste à faire de l'exercice.

De nombreuses études ont établi une solide corrélation entre le niveau d'activité physique et l'état de santé des personnes de 65 ans et plus. Par exemple, l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes montre que 67% des aînés faisant de l'exercice trois fois et plus par semaine sont en bonne santé, par rapport à 36% seulement



chez ceux qui en font rarement.

Selon Laure Carstensen, directrice du Stanford Center of Longevity, « votre style de vie après 65 ans est d'une importance capitale. Avant 65 ans, votre état de santé est dicté par vos gènes et après, c'est une question de mode de vie. Et l'exercice devient plus important. »

Malgré ces avantages, 58% des aînés font très peu ou pas d'exercice, ce qui en fait le segment le plus sédentaire de la population.

L'inactivité est plus fréquente chez les femmes (62%) que chez les hommes (53%) et elle contribue à des niveaux d'obésité nuisible à la santé (63% des hommes et 52% des femmes sont classés comme faisant de l'embonpoint ou étant obèses).

Pourquoi les aînés sont-ils réticents à faire de l'exercice?

En matière d'exercice, les aînés ne sont pas seuls à manquer de motivation. Par contre, certaines raisons propres aux aînés peuvent expliquer leur hésitation à être actifs :

- Le manque de connaissances des bienfaits;
- La croyance que seuls les exercices énergiques donnent des résultats.
- Une incertitude quant aux types d'exercices à faire;
- Le sentiment qu'il est « trop tard » pour commencer;
- La crainte des douleurs et des blessures;
- Le manque d'un environnement de soutien.

Les personnes plus âgées doivent garder à l'esprit que même une courte marche quotidienne contribuera à leur mieux-être.

Les avantages d'être actif

Des études ont démontré les nombreux bienfaits d'une activité physique régulière :

- Elle améliore les capacités fonctionnelles, la santé mentale, la forme physique et le mieux-être global, en plus d'aider à prévenir les maladies chroniques (Shields et Maretel, 2006);
- Elle réduit le risque de chute jusqu'à 46% et améliore la capacité de récupération après une chute (Barnett et coll. 2002);
- Elle réduit les cas de maladies et retarde le déclin lié au vieillissement (Colman et Walter, 2004);
- Elle améliore la capacité de rétablissement en cas de mauvaise santé (Shields et Martel, 2006);
- Elle aide les aînés à tisser des liens et à se créer un réseau social, ce qui favorise la santé en général (Santé Canada, 1999).

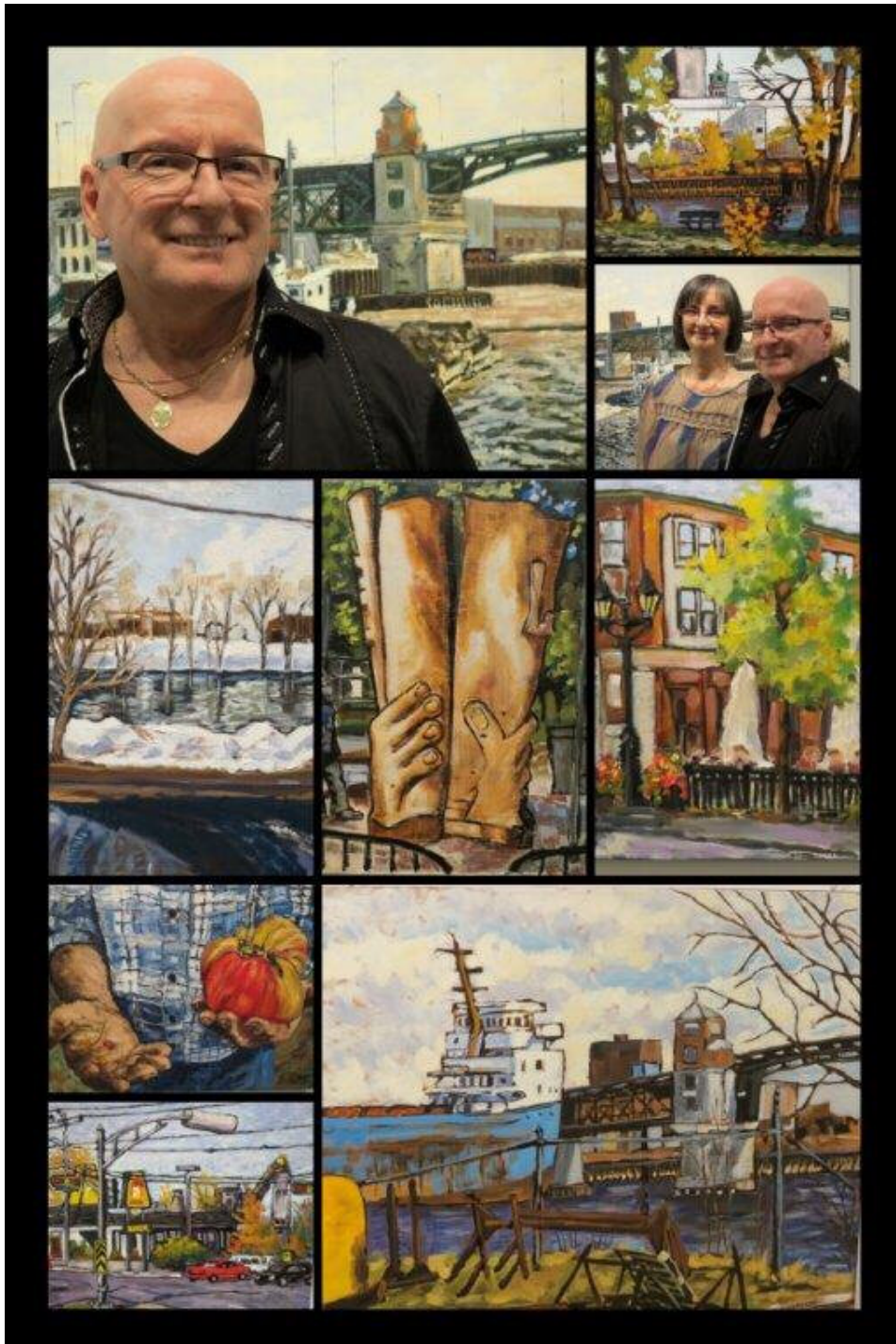
*Tiré d'un encart de la revue
Vie et Vieillesse, 2013, vol. 11 no 1*

Vernissage des ... de Ghislain Garceau

Quel plaisir de retrouver les œuvres de Ghislain Garceau. Le 16 octobre 2013, grâce à ses toiles, nous avons pu nous promener dans les rues de Sorel, retrouver avec un peu de nostalgie le vieux pont de bois aujourd'hui détruit et si bien mis en valeur dans ce décor automnal. Chaque peinture nous racontait une histoire tout en couleurs magnifiques.

Merci Ghislain Garceau et nous espérons, à bientôt.

Christiane Dormaels



Photos
et
Montage
photographique
réalisé
par
*Antoynet
Fournier*

Cours de peinture

MICHEL GAGNON artiste-peintre

Cours de peinture à la galerie Au Fil des Ans

3225, Rue Courchesne, Sorel-Tracy

Premier cours 14 Janvier 2014, 13hrs30



Après dix ans d'études auprès d'écoles renommées, Mission Renaissance, Académie Arts et Beaux-Arts, et de peintres bien établis tels que Michel Duguay et Pierre Duhamel;

Après de nombreuses lectures et études du travail de peintres reconnus et la participation à des ateliers de peintres internationaux tels que Lois Griffel et Michael Chesley-Johnson;

Après vingt-cinq années de peinture aussi bien en atelier que sur le motif, plusieurs centaines de tableaux, une centaine de symposium, vingt-cinq expositions de groupe, une quinzaine d'expositions solo, sans compter les nombreuses démonstrations en public et les ateliers de fin de semaine;



J'ai développé et adapté une méthode simple et efficace pour aborder le développement d'un tableau qui convient aussi bien aux débutants qu'aux intermédiaires et aux amateurs avancés. Comprendre la couleur. Comment obtenir la bonne couleur chaque fois? Comment approcher le dessin? La perspective linéaire, la perspective des couleurs, par où commencer son tableau?

Pour informations: **Michel Gagnon 450-855-3245**

Visitez: **www.michelgagnon.ca**

Informatique 101 pour les nuls

À partir de la semaine du 13 janvier, un nouveau cours d'informatique sera donné au Centre récréatif: le cours «**Informatique 101 pour les nuls**». Pour l'instant, le jour n'est pas encore choisi, mais pour les intéressés, si vous appelez au secrétariat entre le 6 et le 10 janvier 2014, vous aurez la réponse.

Nous n'accepterons que quelques étudiants afin que le professeur puisse aller à leur rythme et recommencer souvent les mêmes explications si nécessaire. Si vous connaissez quelqu'un à qui ce cours pourrait être utile, rendez-lui service en lui proposant ce cours adapté.

PENSÉE

*«Il y a des personnes qui nous parlent et que nous n'écoutons pas,
Il y a des personnes qui nous blessent sans laisser de cicatrices,
Mais il y a des personnes qui simplement apparaissent et nous marquent à jamais.»*

Cécilia Meireles

La CHRONIQUE DE CHRISTIANE

La santé par l'alimentation.

Ce mois je vous parlerai du raisin.

Le raisin est très riche en sucre : 20% pour le raisin frais, 70% pour le raisin sec. Cent gr. de raisins frais contiennent 70 calories, 300 pour le raisin sec. Il renferme des vitamines A, B, C et des sels minéraux. Il est connu pour être un excellent diurétique, un désintoxiquant et un laxatif. Il est un très bon tonique, surtout le raisin noir, à cause de son colorant, l'oenocyanine.

On a intérêt à faire chaque année une cure de raisins, en cas d'anémie, de surmenage, de congestion du foie. Il existe environ 1500 variétés de raisins, qui sont divisés en raisins de table et raisins de cuve servant à la préparation du vin.

Après avoir été cueilli, le raisin ne mûrit plus. Le raisin sec a autant de qualités que le raisin frais.

OPC : MIEUX QUE LA VITAMINE E

Oligomères procyanidoliques, KEKSKÇÀ? Des substances naturelles anti-vieillessement qui se trouvent dans la peau ou les pépins de certains fruits, particulièrement le raisin. Ces OPC sont 50 fois plus efficaces que la vitamine E dans la lutte contre le vieillissement. Cette découverte est due à un professeur de l'Université de Bordeaux, Jack Masquelier, qui a mis en exergue le pouvoir éton-

nant des OPC qui luttent contre les fameux radicaux libres, agresseurs de nos cellules.

Donc buvez du jus de raisins frais, mangez des raisins avec leurs pépins et leur peau (lavez-les très soigneusement car ils sont la plupart du temps traités avec des produits chimiques et notamment du sulfate de cuivre).

Astuces

Pour que vos raisins secs se répartissent bien dans votre gâteau, farinez-les légèrement. Ne chapardez pas par-ci-par là un raisin sur une grappe. En l'égrenant de manière anarchique, vous déshydratez ses tiges. Les raisins deviennent tous mous et se ratatinent. Raisins secs trop secs? Passez-les à la vapeur.

Ça, alors!

En saison, congelez des raisins. Étendez-les séparément sur une plaque et puis réunissez-les dans un sac en plastique. Il feront non seulement une jolie garniture pour vos punchs, vos sangrias ou certains de vos cocktails, mais ils leur conserveront aussi leur fraîcheur.

Pour conserver vos grappes de raisins plus longtemps, cachez les tiges à la cire et suspendez-les la queue en bas, bien séparées les unes des autres.

Christiane Dormaels

UN DÉFI À RELEVER... URGENT

Pour la pièce que nous présenterons au mois d'avril 2014, nous recherchons deux acteurs masculins. Si vous avez envie de vous amuser tout en entretenant votre mémoire, venez rejoindre l'équipe. Nous pratiquons tous les mercredis à 18h30. Si vous êtes intéressé, venez nous rejoindre le mercredi soir ou téléphonez-moi au 450-908-1067.

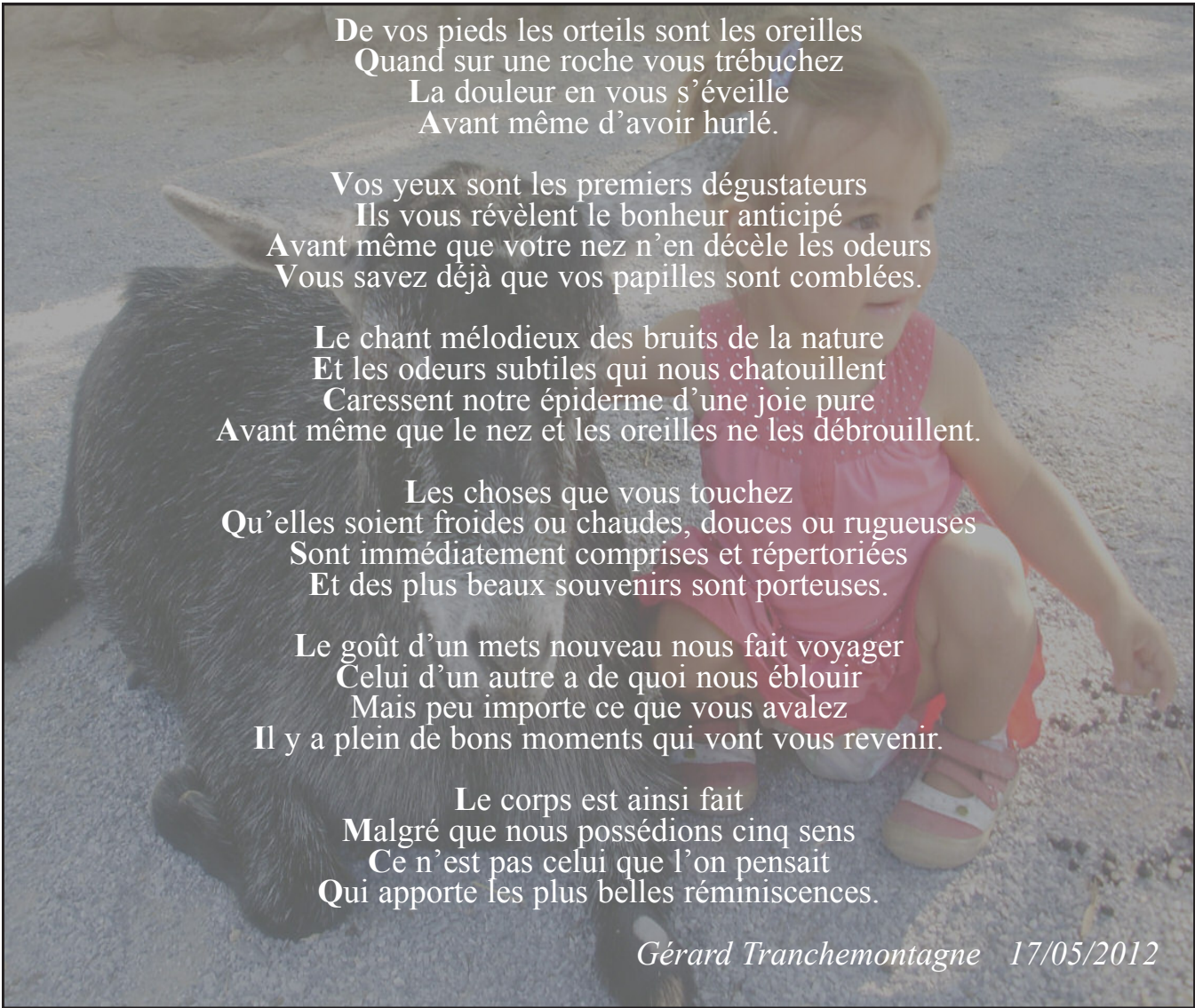
Christiane Dormaels, metteure en scène

Vous possédez une tablette?

Vous possédez une tablette? Nous avons un cours pour vous. Dès la semaine du 13 janvier 2014, votre Centre dispensera des cours pour ceux et celles qui veulent apprendre à utiliser le plein potentiel de leur tablette électronique. Pour l'horaire des cours, surveillez la sortie de la revue TEMPS LIBRE de la ville Sorel-Tracy. Des cours pour les tablettes fonctionnant sous Android, Windows 8 ou IOS de Apple seront annoncés.

Lisette Hills

LA FONCTION DES CINQ SENS



De vos pieds les orteils sont les oreilles
Quand sur une roche vous trébuchez
La douleur en vous s'éveille
Avant même d'avoir hurlé.

Vos yeux sont les premiers dégustateurs
Ils vous révèlent le bonheur anticipé
Avant même que votre nez n'en décèle les odeurs
Vous savez déjà que vos papilles sont comblées.

Le chant mélodieux des bruits de la nature
Et les odeurs subtiles qui nous chatouillent
Caressent notre épiderme d'une joie pure
Avant même que le nez et les oreilles ne les débrouillent.

Les choses que vous touchez
Qu'elles soient froides ou chaudes, douces ou rugueuses
Sont immédiatement comprises et répertoriées
Et des plus beaux souvenirs sont porteuses.

Le goût d'un mets nouveau nous fait voyager
Celui d'un autre a de quoi nous éblouir
Mais peu importe ce que vous avalez
Il y a plein de bons moments qui vont vous revenir.

Le corps est ainsi fait
Malgré que nous possédions cinq sens
Ce n'est pas celui que l'on pensait
Qui apporte les plus belles réminiscences.

Gérard Tranchemontagne 17/05/2012

L'ATELIER D'ÉCRITURE

Participer à un atelier d'écriture ne signifie pas apprendre l'écriture, mais faire l'expérience de l'écriture, comme action sur soi et sur le monde. C'est un projet qui engage le sujet envers lui-même et envers les autres participants.

Les objectifs visés à travers l'atelier d'écriture sont divers :

- Confiance en soi, revalorisation de la personne;
- Pratique ludique de la langue;
- Développement d'une pratique de création;
- Amélioration de l'expression personnelle et de la communication interpersonnelle;
- Ouverture culturelle.

375 ans de fierté

Jeudi le 21 novembre dernier, quelques responsables d'organismes communautaires pour aînés étaient invités au Centre culturel pour apporter leurs idées dans cette vaste cueillette d'idées pour fêter dignement le 375^e anniversaire de fondation de la ville de Sorel-Tracy.

Léandre Chénard et moi du Centre récréatif avons participé à cette rencontre menée par Claudia Dallaire et Normand Gariépy. On y retrouvait aussi Claude Imbeault et Émile Parent.

Plusieurs idées ont été lancées, tout en rappelant que nous sommes au confluent du fleuve St-Laurent et de la rivière Richelieu. Il faut que le tourisme fluvial soit mis en évidence, ce que beaucoup d'autres municipalités ne peuvent offrir. L'harmonie Calixa-Lavallée est un fleuron de notre région; pourquoi pas un festival d'harmonies de la province et peut-être même d'ailleurs? Et pour les spectacles en plein air, n'y aurait-il pas un endroit sur le bord du fleuve ou du Richelieu qui deviendrait un aire de spectacle permanent?

Il faut trouver le moyen de faire parler de nous positivement lors de cette année mémorable.

Pourquoi pas une chronique hebdomadaire (un sujet avec texte et photos) dans la Presse du samedi pendant l'été 2016, chronique commanditée par une grande compagnie de la région? Faudrait-il faire revivre la randonnée à rames dans les îles de Sorel? Organiser une course de voiliers Montréal-Sorel lors d'une fin de semaine spéciale afin de garder tout notre monde sur place? Y a-t-il possibilité d'organiser un duathlon canot/portage entre le parc Maisouna (un détour dans le Richelieu incluant le portage) se terminant au parc Regard sur le fleuve.

Pourquoi pas Les jeux d'été régionaux 2017 ne pourraient-ils pas être organisés par la région pour cette occasion?

Le Centre récréatif pourrait-il s'impliquer dans cette aventure? Que pourrait-on offrir à la population comme activités, comme présence vivante dans la communauté? Vous avez des idées, faites-nous les connaître! Le Conseil d'administration va certainement se pencher sur ce dossier un de ces jours.

50^e anniversaire Ville laJoie

Le comité organisateur recherche des gens qui ont bien connu la Base depuis ses débuts et qui se sont impliqués tant pour le fonctionnement et le développement de la Base que de celui du Bingo à Ste-Victoire. Recherchons: photos, documents, informations pertinentes concernant les fondateurs et tout matériel pouvant servir à une exposition visuelle. Certains de nos anciens membres ont aujourd'hui des coordonnées autres que sur nos listes. Si vous connaissez leurs coordonnées plus récentes, s.v.p., les faire suivre.

Pour toute forme d'aide contactez: Diane Charbonneau, 450-743-7142.



Êtes-vous âgé ou vieux? (Réflexion)

Quelle est votre vision de l'âge d'or? Être âgé, c'est différent d'être vieux.

- À la retraite, certains deviennent simplement âgés, d'autres deviennent vieux.
 - L'âgé pratique le sport, la découverte, les voyages, le vieux se repose.
- L'âgé a de l'amour à donner, le vieux accumule les jalousies et les rancœurs.
 - L'âgé fait des plans pour son futur, le vieux ressasse le passé.
- L'agenda de l'âgé contient surtout des lendemains, le calendrier du vieux ne contient que des hier.
- L'âgé apprécie les jours à venir; le vieux se désole du peu de temps qui lui reste.
 - L'âgé fait des rêves en dormant, le vieux fait des cauchemars éveillés.

Il n'est pas question pour nous d'être vieux, Nous pouvons être âgés, mais nous ne voulons pas être vieux, car nous avons tant d'amour à donner, tant de projets à réaliser, tant de choses à faire, que nous n'avons ni le droit ni le désir d'être vieux.

Rencontres amicales

Les Rencontres amicales du mardi p.m. ne reviendront pas en janvier; la responsable, Mireille Perron, ne sera plus disponible. Elle a laissé un beau message au Conseil d'administration:

«Merci pour m'avoir permis de réaliser mon rêve. Merci pour m'avoir offert un local, votre support. Merci pour m'avoir permis de partager mes connaissances et mes expériences de vie avec des personnes avec qui j'ai vécu de bons moments. Merci pour tout!

J'ai eu la chance d'animer 34 rencontres. Je cesse les rencontres pour raisons personnelles. À la demande des participantes, il n'y aura pas de rencontre les trois mardis de décembre 2013.

Sincèrement,»

Mireille Perron

N.B. Je vous souhaite de très joyeuses fêtes!

Club de bridge Sorel-Tracy

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

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 !



Le pouce vert de colette

Bonjour à tous

Nous voici, déjà, à quelques jours des Fêtes et j'ai pensé vous résumer l'article de Pierre Gingras « **fleurir sa maison en décembre** »

Commercialisé depuis quelques années dans le temps des Fêtes, le **THÉ DES BOIS** présente de jolis fruits rouges, comestibles et agréables au goût. Son feuillage vert est très luisant. Plantez-le au jardin en mai.

Entretien : lumière vive,

grande fraîcheur, humidité ambiante élevée. Le terreau doit rester humide, mais jamais détrempé.

Une autre très belle plante, l'**AMARYLLIS**. C'est le coup de foudre assuré.

Achetez l'amarlyllis en pleine floraison et installez-la dans des contenants dont la base est perforée pour laisser l'eau s'égoutter et recouvrez de terre en laissant le tiers supérieur du bulbe à découvert. D'ici le 25 décembre, chaque tige vous donnera de 4 à 6 grandes fleurs qui devraient perdurer une quinzaine de jours. Il est possible de conserver le plant des années durant. Une fois la floraison terminée, vous coupez la hampe florale (pas le feuillage) et entretenez l'amarlyllis comme une plante



d'intérieur. En septembre, placez la plante à 15°C et cessez l'arrosage durant 12 semaines. Remettez le bulbe à 20-22°C, en pleine lumière. Il fleurira à nouveau dans les 6 à 8 semaines suivantes.

Entretien : pleine lumière, au frais (18 à 22°C). Maintenir le terreau légèrement humide, arroser régulièrement quand les feuilles ou bourgeons floraux apparaissent, mais en évitant de mouiller la partie supérieure du bulbe. Fertilisez-le avec un engrais à dégagement lent.

Il y a encore plusieurs belles plantes à cultiver dans nos maisons, en hiver, mais cette page est déjà bien remplie. N'oubliez pas de me parler de vos poinsettias, maintenant appelés codiaeum.

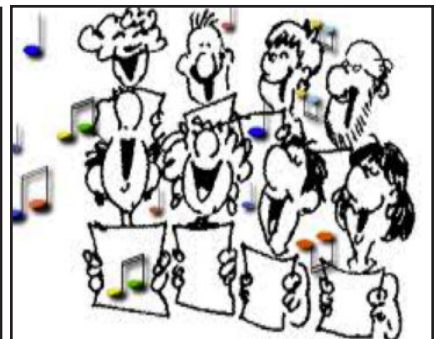
Colette Ritchotte



Chanter pour le plaisir

Chanter pour le plaisir, oui, c'est possible! Nul besoin d'avoir été auparavant au sein d'une formation quelconque pour participer. Pas de spectacle, pas de pression: du plaisir, de la joie et du partage. Vous pouvez vous joindre au groupe en tout temps. Les rencontres ont lieu tous les mardis de 13h30 à 15h au local 306 et sans obligation. Seul pré-requis, détenir sa carte de membre du Centre.

Bienvenue! À tous et toutes!



Vernissage de l'exposition collective ARTISTERIE & cie 8 au 20 décembre 2013

La Galerie d'art "Au fil des ans" est heureuse de vous inviter au vernissage de l'exposition collective ARTISTERIE & cie. Les artistes Hélène Blain, Sylvie Demers, Daniel Dionne, Francine Grimard et Rita Ménard vous attendent dimanche le 8 décembre 2013, à 14 heures. La fête sera sous la présidence de madame Berthe Beauchemin. Les artistes seront heureux de vous accueillir les jours suivants entre 13h et 16h jusqu'au 20 décembre 2013.

La Galerie d'art « Au fil des ans » est située au Centre récréatif « Au fil des ans », au 3225, rue Courchesne,    Sorel-Tracy. L'arrêt de Taxibus (268) se trouve devant la porte.

