



Au fil des ans

Janvier 2014

Volume 5 Numéro 6

Le bulletin au fil des ans

3225 rue Courchesne, secteur Tracy, 450 742-4144



Mot du président,

Les années passent vite. Comme le disait Jean Béliveau un jour: «À 20 ans, on roule à 20 milles à l'heure; à 40 ans, on avance à 40 milles; à 60 ans, 60 milles à l'heure et à 80 ans, 80 milles...» Vous avez raison, le temps se déroule à une vitesse folle au Centre.

2014, bienvenue! Que cette nouvelle année soit bonne pour chacun de vous, qu'elle vous apporte bonheur et joie et surtout de la santé.

La saison hivernale est lancée: vous avez certainement remarqué qu'une page complète de la revue TEMPS LIBRE présente tous les cours et activités du Centre et que l'inscription se fera du 6 au 10 janvier entre 9 et 16 heures sauf pour le vendredi p m alors que le secrétariat est fermé.

Le 18 janvier, le Centre recevra ses bénévoles pour leur rendre hommage et le 25 janvier, le Centre propose une activité spéciale soit un tournoi de pétanque pour les gens qui ne sont pas membres mais qui possèdent des boules de pétanque et le prochain souper pour tous les membres se déroulera le samedi 15 février lors de la Saint-Valentin.

Gilles Paradis

Table des matières

- 2- L'artisterie à la galerie d'art
- 3- Party de Noël
- 4- Party à venir: La Saint-Valentin
- 5- Tournoi spécial de pétanque
- 5- Cours de peinture
- 6- Fleurir et porter fruit
- 7- Fleurir et porter fruit (suite)
- 8- La santé par l'alimentation
- 9- Le pouce vert de Colette

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

site: www.centredesaines.qc.ca
courriel: info@centredesaines.qc.ca
Tél.: 450 742-4144

**Souper
de la
Saint-Valentin**

voir p. 4

L'Artisterie à la galerie d'art



VERNISSAGE DU 8 DÉCEMBRE 2013

C'est sous la présidence de Mme Berthe Beauchemin, Assurances et Services financiers, qu'a eu lieu le vernissage. Quel plaisir de pouvoir contempler des créations uniques, passant du traditionnel à l'abstrait et des techniques contemporaines qui donnent des résultats splendides



De g. à dr., Sylvie Demers, Daniel Dionne, Francine Grimard, Rita Menard, Hélène Blain, Berthe Beauchemin.



Nous connaissons le côté spirituel de Sylvie Demers qui nous offre des œuvres exceptionnelles. Et retrouvons avec un immense plaisir des toiles de Francine Grimard, pleine de l'innocence de l'enfance et de ces petites âmes.



Chacun de ces artistes nous a apporté des moments de dépaysement unique. Merci pour leur talent et surtout leur disponibilité afin que nous puissions nous immerger dans leur imaginaire.



Bravo pour cette belle initiative .

Christiane Dormaels



Party de NOËL

Le 14 décembre dernier, les membres du Centre se sont rassemblés pour le party de Noël. 112 personnes ont profité du buffet chaud du traiteur PASKOYA et d'une ambiance que l'on n'avait pas ressentie depuis très longtemps. La prestation des secrétaires en chantant «Noël, c'est l'amour» a bien lancé la fête. Le prochain party de famille se déroulera le 15 février lors de la St-Valentin.



Party de la Saint-Valentin

Le samedi 15 février 2014

Souper de la St-Valentin: 18 h.

Repas chaud

Musique: André N. et Jimmy G.

Coût: avant le 25 janvier m.:20\$, n-m.23\$

Après le 25 janvier, m.:25\$ n.m.:28\$

Les billets sont disponibles au secrétariat

au 450 742-4144

Tournoi spécial de pétanque

Beaucoup de personnes dans la région ne savent pas encore que le Centre récréatif existe. Dernièrement, une personne de Sorel s'est inscrite à Ste-Hyacinthe pour l'activité annuelle de l'Association Camping-caravaning de la région Montérégie-Est dont le territoire va plus loin que Granby. Il a eu la surprise de sa vie lorsqu'on lui a dit que le tournoi de pétanque aurait lieu dans le boulo-drome du Centre récréatif à Sorel-Tracy.

Pour ce monsieur et pour tous les autres qui pratiquent la pétanque sur les terrains de camping l'été, ce tournoi spécial vise surtout ceux qui ne jouent jamais l'hiver mais qui aiment la pétanque. Le but de

cette activité est de faire connaître un des plus beaux boulo-dromes du Québec et surtout de passer quelques bons moments ensemble.

Vous n'avez pas besoin de posséder la carte de membre du Centre mais vous devriez avoir sur vous la Carte de citoyenneté de la ville de Sorel-Tracy; elle est gratuite, il suffit d'aller à une des deux bibliothèques pour l'obtenir. Il vous faut une preuve de résidence tel le compte d'électricité ou une carte d'identité avec votre adresse.

TOURNOI SPÉCIAL DE PÉTANQUE

Objectif: Avoir du plaisir

*Quand? le samedi 25 janvier
entre 12h 30 et 16 h 30*

Où? au Centre récréatif

Coût? 2.\$ chacun

L'inscription se fait au secrétariat

Il faut s'inscrire avant le 24 février 12h. Vous pouvez vous inscrire par téléphone et payer en venant jouer le samedi

Les équipes seront tirées au hasard

tournoi: 3 parties au total des points

(tout l'argent sera remis en bourse)

**(On s'adresse surtout à ceux qui jouent habituellement l'été,
peu importe votre âge)**

Gilles Paradis

COURS DE PEINTURE

MICHEL GAGNON artiste-peintre

Cours de peinture à la galerie d'art Au Fil des Ans
3225, Rue Courchesne, Sorel-Tracy



**Premier cours :
14 Janvier 2014,
13hrs30**



Pour informations: **Michel Gagnon 450-855-3245**
Visitez: www.michelgagnon.ca

Fleurir et porter fruit, c'est dans notre corps que ça se passe!

En ce début de la nouvelle année, il serait bon de réfléchir à notre passage sur cette terre, essayer de comprendre le pourquoi et aussi savoir comment on est connecté à notre Mère Terre et son importance dans notre vie.

Gilles Paradis

Message de Bianca Gaïa/Diane LeBlanc

Si nous vivons sur cette Terre, c'est que nous avons choisi de nous incarner pour amener la lumière du Ciel dans la matière, pour permettre à cette énergie fabuleuse et ces vibrations les plus pures de venir transformer la matière sous toutes ses formes et l'éclairer de l'intérieur.

Chacun et chacune d'entre vous êtes canal de Lumière. Vous êtes un vaisseau envoyé ici sur Terre dans l'unique mission de permettre à celui ou celle que vous êtes en réalité de s'épanouir, de fleurir et de porter fruit; d'abord dans votre propre vie et ensuite dans la vie de ceux et celles qui vous entourent.

Mais pour que votre réelle identité puisse se révéler, il importe que vous soyez bien enracinés, tel un arbre majestueux qui s'agrippe au sol, dont les racines pénètrent profondément dans la terre, pour que vous sentiez que même vous si vous n'êtes pas attaché physiquement à Gaïa, sur le plan vibratoire et énergétique, vous faites un avec elle. Plus ces racines énergétiques s'implantent sous vos pieds, plus vous sentez que vous appartenez à cette merveilleuse entité qu'est notre belle planète. C'est comme si vous vous permettiez de faire des fondations de plus en plus profondes, solides, pour que vous puissiez vous élever vers le Ciel et ainsi capter toute l'énergie et la faire descendre en vous-même.

Si, dans votre spiritualité, vous cherchez à vous connecter là-haut, et que l'énergie descend en vous mais qu'elle se disperse, qu'elle se répand à gauche et à droite chaque fois que vous vous tournez vers les autres, il ne vous reste plus pour ali-

menter ces centres d'énergie si précieux à l'intérieur de vous. Ceux qui vous permettent l'enracinement, l'incarnation, la solidité, mais surtout le respect de vous-même.

Afin d'apprendre à vous respecter, il importe de faire descendre l'énergie jusque dans votre ventre, là où vous êtes connecté à votre intimité la plus pure, à votre partie sacrée. Plus vous permettez à vos premiers chakras de prendre de l'expansion, à la lumière de descendre le long de vos jambes jusque dans la terre, plus vous allez être déterminé, fort, persévérant, authentique avec vous-même, et plus vous allez sentir que votre puissance se déploie pour faire naître dans votre vie ce qu'il y a de meilleur, ce qu'il y a de plus nourrissant et épanouissant à tous les niveaux.

C'est donc votre connexion avec la Terre qui vous assure de faire en sorte que vos projets, vos rêves, vos aspirations puissent se manifester concrètement. Il ne suffit pas de visualiser, il ne suffit pas de se connecter aux Anges ou ceux là-haut qui peuvent faire advenir le meilleur pour vous, il importe de densifier l'énergie de lumière dans la matière à travers votre propre corps physique, à travers toutes les parties de vous-même, et de les implanter dans la Terre comme des graines que vous mettez dans un terreau fertile, afin qu'elles puissent germer, prendre racine, faire une tige et ensuite s'épanouir au soleil.

Notre mère Gaïa nous invite à honorer notre corps physique, à lui permettre de se régénérer, de se nourrir, de faire éclater en milliers de petites boules de champagne l'énergie de notre Père Céleste, du grand Soleil Central, dans toutes vos cellules.

Pour réchauffer le sang qui coule dans vos veines, pour oxygéner vos poumons, votre cerveau et votre cœur, afin que l'espace puisse se créer en nous-mêmes et que notre âme puisse s'y installer de façon permanente... et qu'elle vienne, en nous habitant, nourrir et régénérer chacune des dimensions de notre être, à la fois physique, émotionnel, mental et spirituel.

Tout comme les animaux, nous sommes connectés à toute forme de vie ici sur Terre. Nous traversons les saisons, les journées, les climats et nos propres températures intérieures (nos humeurs) au gré des marées, des lunes et des années qui passent. C'est pourquoi il est important de reconnecter avec la nature, avec le monde qui nous entoure, pour ne pas nous laisser obnubiler par toutes ces restrictions, ces normes, ces responsabilités que l'on nous impose.

Plutôt, il est essentiel pour votre plein épanouissement de sentir que vous faites bel et bien partie du grand cycle naturel de la vie, que vous méritez une place ici sur Terre, que vous méritez qu'on vous respecte, que l'on vous aime, et que l'on vous apprécie à

vos juste valeur; non plus pour ce que vous faites pour les autres, mais pour l'être exceptionnel et unique que vous êtes en réalité.

Donc, soyez doux avec vous-même, et soyez fort en vous-même. Permettez à l'énergie de descendre ici sur Terre pour que la partie de vous qui vient du Ciel puisse transformer votre vie à partir de chacune des cellules de votre corps et que le surplus puisse ensuite permettre de transformer la planète tout entière et de favoriser son évolution, son ascension dans les dimensions supérieures,

Permettez-vous de retrouver le juste équilibre entre donner et recevoir, en vous accordant du temps pour répondre à vos besoins essentiels, pour prendre soin de ce corps qui est le vôtre... en vous reposant, en vous accordant des loisirs et en vous ressourçant dans la nature. Acceptez votre vie comme un cadeau et ainsi vous ne chercherez plus le but à atteindre, mais vous pourrez enfin vous contenter de rayonner, d'illuminer les personnes qui vous entourent, et de faire advenir le paradis



sur Terre par votre propre présence ici-bas, par la puissance qui se dégage, émane, de tout votre être. Permettez-vous de retrouver l'équilibre et l'harmonie à chaque instant, dans chaque journée. Ne reportez plus à demain ou à plus tard vos besoins essentiels; accordez-vous du temps pour soigner les parties de vous qui sont blessées, souffrantes, épuisées... en vous laissant baigner dans l'énergie de Gaïa, votre Terre Mère, qui ne demande qu'à prendre soin de vous.

Imaginez-vous comme un enfant qui se laisse bercer dans les bras d'une mère immense pour qui vous êtes un tout nouveau-né, qu'elle serre dans ses bras et contre son cœur pour lui transmettre tout l'amour et toute la nourriture dont vous avez besoin pour vous sentir bien, soutenu, accompagné, et vous aider à grandir, à croître et enfin porter fruits tel que vous y aspirez depuis si longtemps.

À chaque instant, Gaïa vous remercie d'ouvrir votre cœur, votre âme et votre esprit à vous reconnaître de plus en plus, à vous engager à prendre soin de vous et ainsi devenir des témoins vivants. Il est possible de vivre en harmonie et en équilibre, et aussi d'être des porte-parole de cette lumière divine qui s'installe aussi en vous, et qui vous permet de faire fusionner en vous l'humain et le divin en toute sérénité.

C'est pourquoi vos frères et sœurs de lumière, ceux et celles qui vous accompagnent de l'autre côté du voile, vos guides, vos anges, ainsi que les maîtres qui ont foulé cette Terre et qui sont désormais à vos côtés pour vous accompagner et tracer la route devant vous, vous invitent à vous remercier pour tout le chemin parcouru, à être reconnaissant envers votre corps pour vous avoir accompagné durant tout ceci comme un véhicule fidèle.

Merci de dire oui de plus en plus à qui vous êtes réellement. Et permettez-vous de mettre un brin de folie dans votre vie, de vous amuser davantage, pour faire en sorte que votre rayonnement, votre lumière, soit de plus en plus empreinte de joie et d'allégresse...

LA SANTÉ PAR L'ALIMENTATION

À tous et toutes, je souhaite une très belle année 2014 en santé et pleine de bonheur et d'amour. J'espère de tout cœur que vous avez passé de merveilleuses fêtes entouré de tous ceux qui vous sont chers.

Les fêtes de fin d'année sont synonymes d'excès et c'est très bien. Mais nous allons reprendre de bonnes habitudes pour nous garder en santé. Je vous présente un légume pas cher et excellent pour la santé.



LE CÉLERI :

Les feuilles de céleri sont riches en vitamines C (100mg dans 100g de feuilles vertes). Elles contiennent encore du carotène, des protéides, des substances minérales (principalement phosphore et fer), de grandes quantités d'huiles essentielles, des hormones végétales et des glucosides (apïine), tandis que la racine contient de la purine, une huile essentielle, des glucides, des protéides, de l'apïine, de la choline, des vitamines B1, B2 et C, de l'amide nicotinique (facteur PP) et des substances minérales (calcium, sodium, potassium, magnésium et phosphore).

Le céleri est diurétique, tonique (nerfs), apéritif. Il est tout indiqué comme assaisonnement dans les régimes pour diabétiques. Il est excellent

pour les muscles. Il est amaigrissant, antiseptique, diurétique, tonique, Il fluidifie le sang, abaisse le taux de cholestérol et aide les artères à combattre le processus de vieillissement.

Une cure de jus de céleri en branches pendant une vingtaine de jours (un demi-verre chaque jour) est idéale pour ceux qui souffrent de rhumatisme.

TRUCS ET ASTUCES

Le jus de céleri aide à cicatrifier blessures et petits ulcères de la peau lorsqu'il est appliqué directement.

Le céleri en branche s'est attendri? Rendez-lui son croquant en le faisant tremper une heure dans de l'eau froide additionnée de quelques morceaux de pommes de terre crue ou d'un demi-citron.

Mal au foie? Prenez quotidiennement trois tasses de jus de céleri. Vous avez mangé de l'ail? Croquez une feuille crue de céleri après le repas. Et n'oubliez pas le céleri rave. Pour empêcher votre céleri-rave râpé de noircir, versez dessus un peu de lait. Le céleri-rave sera meilleur si vous l'ébouillantez une minute une fois râpé.

RECETTE.

Purée de céleri rave

Cuire le céleri-rave dans du lait pour enrichir son goût. (Récupérer le jus de cuisson, le lier avec un roux blond en y ajoutant du fond de volaille, vous obtenez un délicieux velouté.)

Au céleri-rave, ajoutez 2 petites pommes de terre cuites au goût. Mixez et ajoutez de la crème fraîche; finissez avec un bon morceau de beurre. Assaisonnez: sel, poivre, noix de muscade.

Servez agrémenté de persil émincé.

Je vous garantis un grand succès

Bon appétit!

Christiane Dormaels

Le pouce vert de Colette

Bonne année à vous tous

Si vous êtes comme moi, vous voulez sûrement conserver vos poinsettias encore longtemps. Pour cela, il suffit de :

- Leur offrir un éclairage intense si vous désirez avoir une 2^e floraison
- Laisser le terreau s'assécher légèrement entre les arrosages
- Température « normale » avec un minimum de 10°C
- Engrais équilibré pour plantes vertes durant la période de croissance, mais uniquement pour les plantes que l'on se propose de faire refleurir.

Soins spéciaux : pour le faire fleurir soi-même, tailler après la chute des bractées et pincer fréquemment pour obtenir une plante dense.

Le poinsettia entre dans la famille appelée EUPHORBIACÉES

Plusieurs se demandent, lorsqu'elles ont



des plantes, quel pot choisir : pot en plastique ou en terre cuite

Pot en plastique sont moins onéreux et sont disponibles dans une variété

de couleurs et de formes. De plus, le plastique se nettoie plus facilement.

La porosité de la terre cuite permet l'évaporation de l'eau du terreau, ce qui évite l'excès d'eau et la présence d'eau stagnante qui sont des conditions favorables à la pourriture des racines. Les pots en terre cuite sont plus lourds. Cela permet une meilleure stabilité des plants de grande taille (moins de renversement). Toutefois, le substrat dans un contenant fait en terre cuite s'assèche plus rapidement, surtout lorsque la plante est expo-



sée en plein soleil et que le chauffage est élevé. Il faut donc arroser plus souvent.



En conclusion, le choix d'un type de pot plutôt qu'un autre se fait selon plusieurs critères, dont le principal est le type de plantes : plantes aimant un terreau sec ou humide, la grosseur de la plante, etc. Par exemple, les végétaux qui ne tolèrent pas un substrat humide (cactus, plantes grasses) et ceux dont les racines ont besoin d'une bonne aération (fougères) seront mieux dans un pot en terre cuite.

Colette Ritchotte, membre

AINSI PASSE LE TEMPS

*Les secondes s'écoulent rapidement
Les minutes s'égrainent un peu plus lentement
Les heures passent sans que nous les voyions aller
Les jours se succèdent et... ils sont déjà passés*

*Que dire des mois qui reviennent chaque année
Pour, à une date fixe, venir nous hanter
Et forment rapidement une année
Qui elle-même sera très vite terminée*

*Prends ton temps, prends le temps qu'il faut
Mais arrêter le temps serait trop beau
Dans une seconde, maintenant sera du passé
Et on ne peut rien faire pour le rattraper*

*On ne peut le harnacher, comme on le fait des rivières
Le temps s'écoule sans qu'on puisse lui mettre des barrières
Il faut absolument profiter de l'instant présent
Car il sera peut-être trop tard dans un moment*

*Nos souvenirs peuvent nous aider à remonter le temps
Mais rien ne peut nous indiquer ce qu'il y aura après le présent
Comme on le dit, le temps nous est compté
À nous de savoir en profiter*

*Oublier le passé, ne pas angoisser pour le futur
Vivre le présent est ce qu'il y a de plus sûr
Hier ne reviendra pas et demain, qui sait ce qui arrivera
On verra, si on se rend là*

GÉRARD TRANCHEMONTAGNE, membre de l'ATELIER D'ÉCRITURE

On se rappelle que chaque année, l'Atelier d'écriture prépare une SOIRÉE-POÉSIE de grande qualité alors que les membres de l'atelier s'inspirent de peintures d'une exposition pour créer des poèmes originaux. D'autres membres présentent aussi des oeuvres.

À inscrire dans votre agenda.

La date à retenir: le jeudi 13 mars prochain