



Au fil des ans

Janvier 2014

Volume 5 Numéro 6 b spécial

Le bulletin au fil des ans

3225 rue Courchesne, secteur Tracy, 450 742-4144



Mot du président,

Voici un court bulletin spécial baptisé numéro 6-b. Deux intéressants textes auraient dû apparaître dans le bulletin de janvier.

Le premier papier présente une de nos cinq secrétaires qui s'implique à fond dans l'aventure du Centre récréatif parce qu'en plus de ce travail de secrétariat, Christiane assure la mise en scène des pièces de théâtre qui sont jouées au Centre. N'en ayant pas assez, elle est un membre du Conseil d'administration et apporte régulièrement son point de vue sur les différents dossiers. Lors de la journée Portes ouvertes, elle est notre meilleure ambassadrice et ce rôle, elle le joue à l'année longue. Grâce à elle, notre journal s'enrichit chaque mois de quelques pages.

Le deuxième texte rappelle le thème «En santé... après 50 ans», série d'ateliers que le CLSC, par l'intermédiaire de Mme Martine

Angers, infirmière, ainsi que madame Marie-Pierre Chassé, nutritionniste ont donné.

Le troisième volet de ce petit bulletin est cette nouveauté offerte par le Centre. Nous avons maintenant deux bicyclettes stationnaires et un appareil dénommé «RAMEUR» qui nous ont été donnés par des membres généreux. Ils sont à la disposition de nos membres au local 303 ou 306. Voyez ci-dessous une photo de ces appareils

Quelle belle occasion pour trois amies de venir faire de l'exercice tout en jasant de sujets et d'autres. Il est toujours plus facile de faire de l'exercice en groupe! L'utilisation de ces appareils est gratuite. Si vous venez, faites-le savoir au secrétariat. Il est possible de les utiliser en tout temps mais parfois, il faudra peut-être changer de local qui est réservé pour une autre activité ou cours.

Au plaisir de vous voir,

Gilles Paradis

Table des matières

- 2- Qui est Christiane Dormaels?
- 3- Party de Noël

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

site: www.centredesaines.qc.ca

courriel: info@centredesaines.qc.ca

Tél.: 450 742-4144



Qui est Christiane Dormaels?

Bonjour à tous,

Toujours dans le but de vous faire mieux connaître nos « bénévoles hors-pair » du centre, je recommence mes rencontres à paraître dans le mensuel du centre. Cette rencontre veut donner le ton au métier de metteur en scène, et ce, malgré le fait que cette personne occupe plusieurs autres fonctions au centre récréatif. Je vous présente une grande dame. Et je ne vous parle pas uniquement de sa taille. Jugez par vous-même.

Christiane Dormaels accepta d'agir en tant que metteuse en scène de la troupe de théâtre du centre à l'automne 2010. Trois pièces comiques y furent présentées : 1° La sonnette ne fonctionne pas de Jean-Marie Cauët jouée en 2011; 2° Burn-out de Charles Istace jouée en 2012; 3° Arthur, es-tu là? » de René Nommer jouée en 2013. Et c'est cette même année que le nom de « La troupe de théâtre du Rideau Bleu » fut choisi. Toutes ces pièces connurent un franc succès. Une autre comédie, la quatrième « Bernie et ses femmes » de René Nommer, sera présentée en avril 2014 au centre. Quelle fierté éprouvée par tous lors des premières représentations d'avril! La générale, présentée devant un public spécial donne le ton.

Née en Belgique, ses parents, de nationalité belge, n'eurent qu'elle comme enfant. A l'école, elle étudia le piano, le violon, l'accordéon. Dès ses 8 ans, Christiane fit ses débuts au théâtre, où elle monta sur la scène de son école. Elle y joua des pièces de Molière, joua dans des revues, fit des monologues. A ses 15 ans, portant de longues tresses et grosses bottes noires, elle remplaça une amie qui eût un empêchement et interpréta une centaine de chansons, accompagnée de 8 musiciens. Ce fut un beau défi pour Christiane : en effet, comme Christiane avait un piano chez elle et que son amie allait y répéter ses chansons, Christiane pu relever ce défi. Tout de même, ça prenait une très bonne mémoire! Le temps passa et, à 23 ans, Christiane fut engagée comme chanteuse. Puis, elle se maria.

Christiane est une passionnée des chevaux. Son parrain avait un haras (établissement où on élève juments et étalons) et, dans celui-ci, il y avait des chevaux plus difficiles que Christiane savait patiemment dompter. Christiane apprit à monter après la guerre. « Il y a toujours eu des animaux chez nous », me dit-elle. Son chien lui obéissait au doigt et à l'œil. Il y a également l'aigle qui représente la force, le pouvoir et la liberté pour elle.

Comment l'ai-je connue, me demanderez-vous? Eh bien Christiane débuta comme nous toutes, en venant aux lectures de pièces, aux répétitions, puis tout s'enchaîna jusqu'au jour où elle accepta de devenir notre metteuse en scène. Auparavant, elle me dit qu'elle habite Sorel, où elle est venue rejoindre un de ses fils en avril 2007. Elle venait au Québec, pour le voir, 2 à 3 fois par année. « Les québécois sont super sympas et il y a de la convivialité ici ». « J'y retrouve le goût du théâtre, et ça me garde jeune mentalement ».

« Comment vois-tu ton rôle de metteuse en scène »? Le metteur en scène dirige, dans le sens d'aider et non de dominer. Il fait sortir le potentiel de chaque comédien pour faire ressortir la personnalité de l'acteur. Une bonne diction et une voix forte sont de mise. Les comédiens et comédiennes seront d'accord avec moi pour dire que Christiane est la main de fer dans un gant de velours.

Ce qui compte le plus pour Christiane : ses enfants. Lorsque je lui demande ce qu'elle n'aime pas chez les gens, sa réponse est sans équivoque : « Je ne supporte pas le manque de respect ».

« Si tu passais à la télé, et que l'on te demandait : « Comment vous définiriez-vous en 2 mots? ». « Un cheval fougueux à cause de son indépendance et de son amour des gens » « J'ajoute aussi; « Une enthousiaste de la vie ».

Vous vous demandez si cette femme a toujours des projets? Passez donc lui demander...

Colette Ritchotte, 3/12/2013

RÉSUMÉ DES ATELIERS SANTÉ

RÉSUMÉ DES ATELIERS SANTÉ

GROUPE 2

Un nouveau groupe formé d'une douzaine de personnes, toutes des femmes, ont suivi les ateliers au centre récréatif « Au fil des ans » du 6 novembre 2013 au 4 décembre inclusivement. Notre CLSC a bien voulu collaborer et nous envoie madame Martine Angers ainsi que madame Marie-Pierre Chassé, nutritionniste. Les rencontres, d'une durée de 2 heures chacune, incluent une pause-santé qui est préparée en fonction de chaque atelier. Le café est aussi offert par notre centre.

1. Les médicaments et vous

De la documentation nous est offerte. C'est un atelier interactif et qui est des plus intéressant dans lequel plusieurs questions sont posées à madame Angers. Nous apprenons qu'un médicament est tout ce qui est fait à base de plantes. Donc, même les produits de santé naturelle sont considérés comme des médicaments. Nous nous retrouvons devant 3 choix de médicaments : 1° prescrit 2° en vente libre 3° produits de santé naturelle

2. Le sommeil

Le rôle du sommeil ainsi que les troubles du sommeil font partie des points abordés. Le vieillissement fait en sorte que notre sommeil est plus léger et que le nombre d'heures à dormir peut rester le même ou diminuer. Plusieurs sont intéressées à avoir des trucs pour mieux dormir. Chacune y va de ses petits conseils et l'infirmière complète avec une bonne documentation.

3. La santé de vos articulations

Nous apprenons que le corps humain se compose de 206 os et de 100 articulations. Aussi on nous explique la différence entre l'arthrose et l'arthrite rhumatoïde et qu'il est important d'être suivi par un médecin pour obtenir un bon diagnostic et un traitement adéquat. Les exercices qu'une personne atteinte doit faire sont d'une importance capitale.

4. Digestion et alimentation avec l'aide de

madame Marie-Pierre Chassé, nutritionniste.

Nous recevons une copie du « Guide alimentaire canadien ». Il est vu en détail avec madame Chassé : la moitié de notre assiette doit se composer de légumes et l'autre moitié, divisée en 2 parts égales : une pour la viande et l'autre pour les produits céréaliers. La nutritionniste apprend aux participantes qu'il est faux de dire que le fromage constipe.

5. Gérer le stress et gérer sa santé (ces 2 derniers sujets sont regroupés)

RÉSUMÉ DES ATELIERS SANTÉ, 2.

Le stress n'est pas toujours négatif : le simple fait qu'une personne se marie, eh bien, cela peut être positif pour la personne. Une autre personne divorce, eh bien les différentes émotions vécues par cette personne sont une source de stress négatif. Si l'on va plus loin, dans les émotions, il y a l'anxiété. Ne pas oublier que les tranquillisants soulagent l'anxiété mais n'agissent pas sur les causes du problème. Plusieurs trucs pour mieux gérer le stress nous sont donnés. On peut demander de l'aide auprès de nos amis. Il y a aussi notre CLSC que l'on peut appeler. La réceptionniste nous guidera vers une intervenante. N'hésitons pas!

Toutes les participantes ont aimé cet atelier. Nous tenons à remercier madame Martine Angers et madame Marie-Pierre Chassé pour toute la documentation reçue, leurs explications claires et leur belle écoute. Merci au CLSC.

Colette Ritchotte

Suite à une enquête sur différents sujets liés à la santé, prenez note que le Dr. Desaulniers fera une conférence au Centre récréatif sur le sujet: «Les médecins de famille: mythe ou réalité» le lundi 17 février à 15 heures à la Galerie d'art. Membres, vous êtes bienvenus!

