



Au fil des ans

Février 2014

Volume 5 Numéro 7

Le bulletin au fil des ans

3225 rue Courchesne, secteur Tracy, 450 742-4144



Mot du président,

En cette deuxième session de l'année 2013-2014, tous les cours sont relancés. Il faut quand même rappeler que l'informatique a pris beaucoup d'importance en cette période: la rentrée sur le marché du logiciel windows 8 amène plusieurs personnes à vouloir mieux le comprendre. Aussi, les enfants de nos membres ont profité de la période de Noël pour donner à leurs parents (les membres du Centre) des I Pad, cette tablette qui va peut-être remplacer

un jour l'ordinateur pour beaucoup de gens. Il n'y a jamais tant eu d'inscriptions. Heureusement que nous avons un professeur qui ne compte pas son temps, qui possède une énergie sans borne et une patience à tout rompre. Merci, Lisette!

Merci aussi à tous les bénévoles qui donnent beaucoup pour la bonne marche du Centre. C'est vous tous qui êtes responsables de sa grande réussite actuelle. Vous étiez 64 bénévoles dynamiques lors de ce 18 janvier dernier en votre honneur, vous avez plongé dans ce tournoi de baseball-poches sans rechigner, vous avez accepté de vous transmuier en un animal particulier et vous avez même chanté. Merci

Félicitations à Irène et Jean-Claude Lafrenière (à titre posthume) pour leur nomination: Grand Bénévole, vous le méritiez!

Gilles Paradis

Table des matières

- 2- Hommage à de grands bénévoles
- 3- La journée des bénévoles
- 4- Bénévoles (suite)
- 5- Vernissage des oeuvres d'Odette Langlois
- 6- Le pouce vert de Colette
- 6- Les médecins de famille..mythe ou réalité
- 6- Projet Sentinelle: le suicide
- 7- La santé par l'alimentation
- 8- Trucs et astuces
- 8- Babillard
 - Informatique
 - À la recherche d'un éclairagiste
 - Voyage à la cabane à sucre
- 9- Voyage aux couleurs du Mexique

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

site: www.centredesaines.qc.ca

courriel: info@centredesaines.qc.ca

Tél.: 450 742-4144

**DIMANCHE LE 9 FÉVRIER
À 14 HEURES
AURA LIEU
LE VERNISSAGE
DES OEUVRES
D'ODETTE LANGLOIS
À LA GALERIE D'ART
DU CENTRE RÉCRÉATIF.**

**INVITÉ D'HONNEUR:
MONSIEUR LE MAIRE
SERGE PÉLOQUIN**

Hommage à de grands bénévoles



Hommage à deux grands bénévoles Irène et Jean-Claude Lafrenière à l'occasion de la journée des bénévoles 2014

- Si la vie est mystère, Irène, rien ni personne ne peut expliquer pourquoi ton homme Jean-Claude nous a quitté si rapidement.

- Si la vie est parfois tristesse, Irène, nous sommes convaincus que ton homme Jean-Claude serait fier que tu te sois ressaisie malgré cette grande douleur qui persiste.

- Si la vie est promesse, Irène, tu as relevé le défi de continuer à vivre intensément tel que Jean-Claude l'aurait voulu et tous ceux qui profitent de ton implication te remercient.

- Si la vie est chance, Irène, Jean-Claude et toi, vous l'avez grandement partagée avec les membres du Centre.

- Si la vie est rêve, Irène, Jean-Claude et toi, vous l'avez réalisé à travers la pétanque et le bingo au cours des dix dernières années.

- Si la vie est jeu, Irène, Jean-Claude et toi, vous avez drôlement bien vécu et partagé avec tous les joueurs de pétanque d'ici et d'un peu partout en province.



- Si la vie est amour, Irène, ton homme Jean-Claude t'a beaucoup aimée et ensemble vous avez partagé un monde commun au profit des joueurs de pétanque.

- Si la vie est hymne, Irène, Jean-Claude et toi, vous avez chanté juste tout au long de cet épisode du Centre récréatif; nous avons apprécié votre chant...

- Si la vie est richesse, Irène, c'est cette belle et grande amitié que vous avez partagée, Jean-Claude et toi, avec vos amis tout au long de ces années.

- Si la vie est précieuse, Irène, tu étais un pur diamant pour ton homme Jean-Claude, il ne tolérerait aucune critique de personne envers toi.

- Si la vie est aventure, Irène, tu en as vécu une belle avec ton homme Jean-Claude mais depuis cet été, il te faut continuer sans ton compagnon de route; nous t'appuyons.

- Si la vie est la vie, Irène, toi et ton homme Jean-Claude, vous avez travaillé fort, vous avez laissé de beaux souvenirs. On se souviendra de vous.

Irène, fille de noble race, très soucieuse de sécurité et ton homme Jean-Claude qui nous a quittés, homme de contact, de liens, homme de décision, avez toujours su encourager avec générosité, tous ceux qui vous ont suivis dans l'aventure de la pétanque et du bingo.

Gilles Paradis



La journée des bénévoles



Pour la cinquième année consécutive, nous nous rassemblons à la fin des Fêtes de Noël pour quelques moments de réjouissance. En janvier 2010, les membres du Conseil d'administration et leurs conjoints ainsi que les secrétaires du Centre avaient été invités à un super-partage au Resto-bar. Chacun devait apporter un mets quelconque qu'il aurait à partager avec les autres. Réussite sur toute la ligne; chacun a eu l'occasion de se faire connaître en racontant une partie de son histoire. Assis vers 17 h. 30, nous nous étions levé vers 21h. 30 après que tout le monde ait pris la parole.



Bénévoles (suite)



En janvier 2011, tous les bénévoles responsables d'activités et professeurs, membres du C.A., secrétaires et membres de la troupe de théâtre furent invités à une journée d'activité commençant vers 12h 30 pour se terminer vers 21



heures. Six équipes devaient rivaliser au baseball-poches, au billard et à la pétanque. Le souper offert par le Centre était suivi d'autres activités, entre autres, une quarantaine de bénévoles avaient



remis une photo d'eux alors qu'ils étaient très jeunes; les équipes devaient identifier chacune des photos.

2012 et 2013 ont suivi le même patron que 2011 sauf pour les exercices spéciaux d'après souper: une identification de dessins



dont les noms incluait «chat». Il y eut aussi du Kara-Oke lors de ces deux soirées.

Le 18 janvier 2014, les 64 personnes inscrites permirent de former 8 équipes qui s'affrontèrent dans trois parties de baseball-poches. Tout le groupe est resté regroupé tout au long de la journée et du souper. Cette année, nous avons rendu hommage à Irène et à son mari Jean-Claude Lafrenière, malheureusement décédé en juillet dernier; leurs enfants, qui ont partagé le souper avec nous, ont eu la chance de participer à cet important moment. Le Centre est heureux d'avoir en ses rangs de grands bénévoles, qui se donnent corps et âme pour le succès du Centre.

Gilles Paradis

Vernissage des oeuvres d'Odette Langlois

La galerie d'art AU FIL DES ANS
a le plaisir de vous inviter au vernissage
de l'exposition RÉTROSPECTIVE
de l'artiste Odette Langlois
le dimanche 9 février 2014, à 14 H
sous la présidence d'honneur
de Serge Péloquin, maire de Sorel-Tracy

Cette exposition permettra au visiteur de retracer
le fil conducteur de sa production d'œuvres antérieures.

L'exposition se poursuit jusqu'au 21 février,
du lundi au vendredi, de 13 H à 16 H.

La galerie d'art AU FIL DES ANS est située
au Centre récréatif AU FIL DES ANS,
3225, rue Courchesne, Sorel-Tracy



Le pouce vert de Colette

Vos poinsettias sont encore beaux? Les miens ont leurs belles fleurs rouges. Par contre l'oxalis, achetée il y a plusieurs années, se meurt. Elle n'a que 2 tiges; je dois dire que j'ai dû la placer au sous-sol à Noël. J'essaierai d'en acheter une autre; cette plante florale est d'une très belle couleur.

NE PLEUREZ PAS VOS LARMES DE BÉBÉ

(Soleirolia soleirolii syn. : helxine soleirolii)

- Minuscule, cette plante n'atteint que 1 ou 2 cm de hauteur et n'a que de minces tiges rampantes couvertes de petites feuilles

rondes en forme de larmes. Il y a aussi de petites fleurs blanches. Sa croissance est dense et elle a la capacité de faire des racines partout où elle touche le sol. Plus le pot est large, plus le monticule vert le sera. L'utiliser aussi pour tapisser le sol d'autres plantes d'intérieur. Il faudra que le terreau reste humide en tout temps. Placer la potée de larmes de bébé dans une soucoupe profonde et de toujours y maintenir de l'eau. Presque tout emplacement lui convient, de plutôt sombre à bien éclairé. Les tem-



pératures intérieures normales lui vont parfaitement; elle s'acclimate aux pièces peu chauffées l'hiver. On peut ajouter un engrais tout usage très dilué dans la soucoupe de temps à autre. Pour la multiplication, couper quelques tiges et les presser dans un terreau humide.

MULTIPLICATION DES PLANTES

ARAIGNÉES (Chlorophytum comosum)

- Cette plante est l'une des plus faciles à reproduire. La plante produit, au bout de stolons, une multitude de rejetons. Dès qu'ils commencent à développer leurs bourgeons racinaires, on les pique dans un pot à la surface du terreau, tout en les laissant attachés au plant mère.

Des épingles à cheveux aideront à les ancrer sur le terreau. On arrose et on dépose le tout dans un emplacement sans soleil direct – une fenêtre à l'est ou à l'ouest. Dès que les jeunes plantules commencent à s'enraciner, on coupe le stolon qui les relie au plant mère.



Colette Ritchotte, membre

Vous vous rappelez le **sondage sur la santé** au centre? Nous sommes rendus à votre 3e choix :

« **Les médecins de famille... mythe et réalité** ».

- Avec 50,000 de population dans notre MRC, 45% de la population a un médecin de famille

- Douze (12) cliniques existent, dont 2 sans rendez-vous et 1 GMF

- Combien de médecins, de spécialistes

compte le CSSS Pierre-De Saurel?

- Quelles sont les alternatives?

Venez poser vos questions et en apprendre davantage en regardant la vidéo « **CSSS promoteur de santé** » avec le:

Docteur Désaulniers de notre CSSS

Lundi le 17 février à 15 heures

À la galerie d'art du centre récréatif (face au secrétariat)

Vous embarquez dans le réseau?

La problématique du **suicide** nous concerne tous. En collaboration avec le **PROJET « SENTINELLE »** de l'hôpital, le centre récréatif « Au fil des ans » souhaite mettre sur pied un groupe de surveillance. Vous voulez participer ou simplement obtenir de l'information, appelez-moi: **Colette Ritchotte au 450.855.1247.**

LA SANTÉ PAR L'ALIMENTATION

Ce mois, je vais vous présenter un légume que l'on n'apprécie pas à sa juste valeur; je veux parler du concombre.

On devrait toujours avoir un concombre au frigo.

LE CONCOMBRE EST UN VRAI PETIT BIJOU!!!!

Les concombres contiennent la plupart des vitamines dont on a besoin tous les jours. Un seul concombre contient de la Vitamines B1, B2, B3, B5, B6, de l'acide folique, de la Vitamine C, du calcium, du phosphore, du potassium et du zinc.

Vous ressentez de la fatigue au beau milieu de l'après-midi, laissez tomber votre boisson caféinée et mangez un concombre. Excellente source de vitamine B et de glucides qui faciliteront une récupération rapide qui se prolongera durant des heures.



QUELQUES CONSEILS :

Inutile de faire dégorger le concombre dans du sel au risque de lui faire perdre tous ses précieux sels minéraux et son croquant .

Ce sont ses graines qui peuvent le rendre indigeste. Il suffit donc de les ôter avant de les consommer.

RECETTES.

En plus des salades bien connues, les petits farcis servis en apéritif, je vous donne la recette de la crème de concombre. À servir froide de préférence.

Dans une casserole épaisse, faire fondre 5c. à soupe de beurre. Ajouter les oignons; couvrir et faire cuire quelques minutes à feu doux.

Ajouter les concombres émincés; couvrir et laisser mijoter 15 minutes. Remuer de temps en temps. Ajouter la farine, remuer et faire cuire, sans couvrir, pendant 3 minutes tout en mélangeant constamment.

Retirer la casserole du feu. Incorporer 1 tasse de bouillon de poulet; bien mélanger avec un cuillère en bois.

Remettre la casserole sur le feu. Ajouter le reste du bouillon de poulet tout en remuant constamment.

Assaisonner la soupe au goût. Ajouter le bouquet garni. Amener à ébullition puis, faire mijoter à feu doux, sans couvrir, pendant 40 minutes. Remuer de temps en temps.

Rectifier l'assaisonnement et passer la soupe au moulin à légumes. Si la soupe est trop épaisse, ajouter un peu de bouillon de poulet chaud.

CRÈME DE CONCOMBRE.

INGRÉDIENTS :

6c. à soupe de beurre
1 petit oignon, émincé
3 concombres, pelés, épépinés et émincés
5c. à soupe de farine
6 tasses de bouillon de poulet chaud
½ concombre, finement haché pour la garniture
2c à soupe de crème 35% (facultatif)
1c. à soupe de persil frais haché
Sel et Poivre
Bouquet garni, constitué de :Thym,
feuille de laurier, Cerfeuil, basilique,
1 clou de girofle
Persil frais
Céleri

Dans une petite casserole, faire chauffer le reste de beurre. Ajouter les concombres hachés; faire cuire, sans couvrir, pendant quelques minutes à feu moyen. Avant de servir, incorporer la crème, la garniture de concombre et le persil.

Bon appétit.

Christiane Dormaels

Trucs et astuces

Votre miroir de salle de bain est tout embué après la douche? Frottez une tranche de concombre sur le miroir, ça élimine la buée en plus d'embaumer l'air d'une odeur agréable qui rappelle le spa.

- **Les asticots et les limaces envahissent vos plantes?** Prenez quelques tranches de concombre et déposez-les dans un moule à tartes en aluminium et votre jardin en sera débarrassé.

La réaction chimique entre le concombre et aluminium produit une odeur imperceptible pour les humains mais repoussante pour les insectes nuisibles qui les chasse et fait fuir de l'endroit.

- **Votre aérosol WD 40 est vide et vous voulez arrêter le grincement d'une porte?** Prenez

une tranche de concombre, frottez-la sur la charnière et voilà, plus de grincement.

- **Vous cherchez une façon verte de nettoyer les robinets, les évier ou l'acier inoxydable?**

Prenez une tranche de concombre et frottez-la sur la surface à nettoyer; non seulement ça va faire disparaître des années de saletés, mais aussi, ça ne fera aucun mal à vos doigts et vos ongles.

J'espère que ces trucs et astuces vous seront utiles.

Passez un beau mois de février, plein d'amour et de bonheur.

À la prochaine

Christiane Dormaels

Babillard

Informatique

Pour vous qui avez raté les cours de I PAD ou ceux qui concernent Windows 8 en janvier dernier, rassurez-vous, une dernière session débutera dans la semaine du 24 mars pour se terminer début mai.

Vous pouvez, dès maintenant, vous inscrire
Cours de I PAD ou tablettes:

les lundis:

- 9h 30 à 11h 30 : tablettes androïd, Asus,...
- 13h 30 à 15h 30: I PAD 1
- 19h 00 à 21h 00: I PAD 2

Les mercredis

- 13h 30 à 15h 30: I PAD 2
- 19h 00 à 21h 00: I PAD 1

Pour les cours d'informatique intermédiaire et Windows 8 (2 cours par semaine X 5 semaines) (du 25 mars au 24 avril)

Les mardis

- 9h 30 à 11h 00 : informatique intermédiaire
- 13h 30 à 15h 00: Windows 8

Les jeudis

- 9h 30 à 11h 00 : informatique intermédiaire
- 13h 30 à 15h 00: Windows 8

Éclairagiste demandé

La troupe de théâtre est toujours à la recherche d'une personne qui viendrait donner un coup de main à la troupe de théâtre en s'occupant de l'éclairage et du son. Même si vous ne connaissez pas cela, vous aurez les informations nécessaires pour être à l'aise dans ces fonctions.

Vous pouvez contacter **Christiane Dormaels au 450 908-1067** ou vous présenter au secrétariat.

Merci d'avance!

VOYAGE À LA CABANE À SUCRE

Le mercredi 2 avril prochain, au Domaine de l'érable à Sainte-Rosalie, un voyage en autobus sera organisé par le Centre. Vous vivrez un dîner et une ambiance extraordinaire pour un coût de 30\$ membre ou 33\$ non-membre. Vous pouvez vous inscrire au secrétariat du Centre dès maintenant.

Pavillon des Mésanges 148 rte 112 Ouest Dudswell QC. J0B 1G0 1- 855-884- 1232



André et Jeannine vous reçoit notre but de vous permettre d'arrêter le temps pour quelques moments de ne plus penser qu'à vous et d'oublier vos soucis pour le simple bonheur de chanter danser et

Date 3-4-5 juin 2014_Centre des aînées _ Au fils des ans

Le Pavillon des Mésanges vous présente **Forfait Les couleurs du Mexique**

1 jour Mariachi-Danse-Pinata

Soirée 1 soirée

16:00H Arrivée au Pavillon des Mésanges

Cocktail de bienvenue distribution des chambres

Temps libre

Distributions des costumes

18H Souper Distributions des costumes

Les mariachis vous visitent aux tables

Un verre de bière ou de vin inclus (buffet chaud 2 choix de menu)

19:30 H Visite **groupe de folklore mexicain «Los Pequeños»**

20 : Los Pequeños vous invitent à danser

20 :20H Artistes invités -Danse en ligne et social 10 :30 Collation

2 ème jour

Déjeuner *8 :00 à 9:30

10 H: Jeux de groupe extérieur si le temps le permet

Midi Diner buffet chaud avec musique d'ambiance 2 choix de menu

Temps libre

14 hrs Bingo ou- Jeux extérieur

Temps libre

17:30 Souper

Un verre de bière ou de vin inclus (buffet chaud 2 choix de menu)

Temps libre.....

19H **Soirée de danse et chants avec artiste Soirée Rétro**

Feux de camp si désiré le soir

23 H collation

3 i me journée

8 :00à 900 Déjeuner buffet

9 :15:H départ pour visite guidée Eglise St-Louis de France (East-Angus)

Visite Centre ville de Sherbrooke Circuit des murales (une partie)

Diner buffet des Continents à Sherbrooke

Visite au Carrefour de l'Estric



340\$/per occ dble 6 repas 2

nuitées /per/occ dble taxes incluses

-10\$/per occ quadruple

-5\$/per occ triple

+100\$ occ simple

Soirée avec mariachi et Danse -Spectacle-

costumes pour tous visite

Transport et pourboire inclus et celui du chauffeur non inclus

Les pourboires au bar non inclus

La piscine sera ouverte si la température est chaude et les spa

Réservation:

Centre: 450 742-4144

Mme Cécile Lemire: 450 855-1248

Conférence de Claude Gagné



« *Faire la guerre à la mort et l'amour à la vie!* »

*Intervenant impliqué dans le milieu communautaire
auprès d'organisations concernées par la toxicomanie,
la violence conjugale et le suicide.*

*Présentée par le
Centre de prévention du suicide Pierre-De Saurel*
Jeudi 6 février 2014 à 19 h 00

*Au café-théâtre Les Beaux Instants
Centre culturel : 3015, place des Loisirs à Sorel-Tracy*

Billets en vente au coût de 10 \$

Aux endroits suivants:

CPS Pierre-De Saurel : 120, chemin Ste-Anne

Librairie Marcel Wilkie : 89, rue George

Informations : 450 746-0400

CPS
CENTRE DE PRÉVENTION DU SUICIDE
PIERRE-DE SAUREL

