



# Au fil des ans

Mars 2014

Volume 5 Numéro 8

## Le bulletin au fil des ans

3225 rue Courchesne, secteur Tracy, 450 742-4144



Bonjour,

Nous arrivons déjà au terme de notre année financière qui se termine le 31 mars prochain. Ce sera déjà une autre année très positive à classer dans le jardin de nos souvenirs.

L'assemblée générale qui clôturera cette année aura lieu **le mercredi 7 mai prochain**

### Table des matières

- 2- Soirée de la poésie 2014
- 3- Le souper de la Saint-Valentin
- 4- Rencontre avec le maire de Sorel-Tracy
- 5- Exposition de Michel Jacques
- 6- Pétition au sujet de l'entretien du stationnement
- 7- Alliance avec la Maison de la musique
- 8- La santé dans votre assiette
- 8- Vernissage du 9 février dernier
- 9- Le pouce vert de Colette
- 9- Compte-rendu de la venue Dr. Desaulniers
- 10- Babillard

Autres photos de la St-Valentin  
Remerciements  
Caricature de Camille Roux

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

site: [www.centredesaines.qc.ca](http://www.centredesaines.qc.ca)  
courriel: [info@centredesaines.qc.ca](mailto:info@centredesaines.qc.ca)  
Tél.: 450 742-4144

à **19 heures** dans la salle du Centre récréatif. Votre présence est importante pour le Centre puisqu'il y aura certainement des membres du Conseil d'administration à remplacer et d'autres décisions à prendre.

Vous pourrez aussi prendre connaissance de tout ce qui a été fait au long de l'année et des problèmes qu'on a réglés, d'autres qui n'ont pas encore été solutionnés. Nous travaillons toujours pour le mieux-être de tous nos membres dont le total a dépassé les 700 membres.

En attendant l'AGA, n'oubliez pas la soirée-poésie du jeudi 13 mars prochain à 19 heures qui jumelle l'écriture et la peinture en un moment magique. Aussi, n'oubliez pas la présentation de la pièce de théâtre qui aura lieu les fins de semaine du 12 et 19 avril, incluant deux soupers-théâtre du samedi soir.

*Gilles Paradis*

### Dernier rappel Voyage à la CABANE À SUCRE

**Il reste quelques places pour prendre un vrai repas du temps des sucres et vous amuser à la cabane à sucre du Domaine de l'érable de Sainte-Rosalie le mercredi 2 avril prochain. Vous vivrez une ambiance extraordinaire au coût de 30\$ pour les membres, 33\$ les non-membres.**

**Départ et retour au Centre récréatif.**

# Soirée de poésie 2014

Les membres de l'atelier de création littéraire préparent présentement leur soirée de poésie annuelle qui se déroulera le **jeudi 13 mars 2014 à 19 heures** à la galerie d'art du Centre. Ce sera une soirée magique structurée autour de poèmes composés à partir des oeuvres du peintre Michel Jacques, un artiste multidisciplinaire bien connu dans la région, qui expose du 2 au 21 mars 2014.

Les membres de l'atelier choisissent une peinture à partir de laquelle ils créent un texte poétique. À ces personnes s'en ajoutent d'autres qui viennent présenter un texte de leur choix, soit un poème, soit un texte narratif, etc. Si vous êtes intéressé à présenter un texte, veuillez communiquer avec le secrétariat du centre au 450 742-4144 avant le 6 mars 2014 afin qu'Audette Lambert puisse préparer le programme de la soirée.

Chaque année, le tout est particulièrement chaleureux dans une ambiance format cabaret avec petites tables et chandelles.

Membres ou non-membres, vous êtes invités. C'est totalement gratuit. Ceux qui donneront 2.00\$ participeront au tirage de 2 certificats-cadeaux de 2 billets chacun pour assister à des concerts à la Maison de la musique. (voir en page 7) Pour l'occasion, Madame Rachel Doyon, responsable de la Maison de la musique, sera l'invitée d'honneur.

Bienvenue.

*(La photo présente les membres de l'Atelier d'écriture ainsi que ceux qui ont pris la parole lors de la soirée de)*



## **SOUHAITS DE VIE**

**A un certain âge les projets futurs  
Sont difficiles à identifier  
Parce que rendu à l'âge mûr  
Sur notre carcasse on ne peut plus se fier**

**Plus jeune nous disions  
A chaque jour suffit sa peine  
Mais rendu à notre pension  
On espère juste ne pas avoir trop de peine**

**Apprécier chaque jour qui nous est donné  
Et en profiter autant que faire se peut  
Parce que demain ne nous sera peut-être pas  
accordé  
Alors profitons-en au maximum, même s'il pleut**

**On a plus la dextérité de nos vingt ans  
Mais on peut voir, sentir, admirer, aimer, tant  
Que notre intellect sera inassouvi.**

**Réapprendre à vivre au rythme de la nature  
Apprécier un beau paysage  
Avancer à une certaine allure  
Celle qui convient, selon notre âge**

**Le futur c'est demain  
Profitons plutôt du jour d'aujourd'hui  
Et tant que nous auront droit à un lendemain  
Faisons en sorte d'en être toujours séduit.**

*Gérard Tranchemontagne mai/2012*

# LA SAINT-VALENTIN

Au Centre récréatif, le samedi 15 février dernier, se déroulait le souper annuel de la St-Valentin. Quatre-vingts membres et non-membres ont profité d'un buffet chaud préparé et présenté par "Les douceurs du gourmet". Repas excellent, du potage jusqu'au dessert en passant par le plat principal, soit une brochette de poulet.

À la fin du repas, un moitié-partage a été offert aux personnes présentes. Au cours de la soirée, deux montants de 75\$ furent donnés, l'un à Gilles Gauthier, l'autre à Michel Fontaine. À partir de ces billets, un certificat-cadeau de 2 billets pour le spectacle de Nathalie Choquette fut gagné par Marcelline Béland, notre bénévole qui s'occupe de l'entretien des plantes extérieures au cours de l'été. Suite à une entente que nous avons avec la Maison de la musique, nous avons donné comme prix de présence un autre certificat-cadeau de 2 billets pour le spectacle de Quartom le 28 février 2014. Le gagnant, un autre bénévole du Centre, Roger Vincent, la personne la plus présente à l'année longue: ouvreur de portes le matin, il les ferme aussi le soir lorsque le concierge n'est pas là. C'est sa jeunesse d'esprit qui le rend si sympathique.

*Gilles Paradis*



Photos prises par Audette et Nicole; Autrers photos de la fête en page 10





# RENCONTRE AVEC LE MAIRE

Le 5 février 2014 avait lieu le déjeuner mensuel des directions des organismes communautaires à Centre Notre-Dame. Beaucoup d'organismes communautaires s'étaient donné rendez-vous pour écouter le nouveau maire de Sorel-Tracy, monsieur Serge Péloquin.

Après son exposé dans lequel il parla des projets concrets et surtout des individus pour porter ces projets, pour les rendre viables, il écouta ensuite tous les organismes qui voulaient bien présenter leur mission. Beaucoup se sont exprimés. Pour ma part, il a été facile de présenter notre mission, soit de fournir des services d'animation sportive, culturelle et sociale aux aînés de Sorel-Tracy afin d'améliorer leur qualité de vie et de prolonger leur autonomie.

Monsieur le maire veut que les gens reviennent dans la région et a dit à notre équipe du Centre, soit Léandre Chénard, Jean-Guy Morin et Christiane Dormaels, que l'idée de la carte de citoyen était dépassée. Pour nous, ce serait une excellente nouvelle cette ouverture sur le monde. On arrêterait de refuser des gens de l'extérieur qui veulent profiter de nos services.

Depuis cinq ans que je suis à la direction, il m'a fallu refuser à plusieurs reprises des demandes de l'extérieur. En 2010, trois dames de Ste-Julie voulaient venir suivre des cours d'espagnol. Non, c'était impossible. L'an dernier, une dame de St-Ours voulait suivre le cours de Tai Chi, nous lui avons signifié qu'elle devait d'abord payer sa contribution de 80\$ à sa municipalité avant d'aller chercher sa carte de citoyen et payer ensuite sa carte de membre du Centre pour enfin payer son

cours de Tai Chi. Elle décida de suivre son cours à Beloeil. Beaucoup de gens de Contrecoeur venaient jouer à la pétanque et participer à la vie du Centre. Actuellement, lorsqu'ils apprennent qu'ils doivent payer 75\$ à la municipalité de Contrecoeur avant de se rendre au Centre, ils préfèrent se tourner vers Varennes ou Boucherville. Nous avons déjà perdu une bonne clientèle et il ne sera pas facile de la ramener.

Monsieur Jean-Guy Morin, le trésorier du conseil d'administration, un bénévole qui donne son temps dans plusieurs organismes de Sorel-Tracy, doit payer 100\$ à sa municipalité (son épouse aussi) avant d'aller chercher sa carte de citoyen et prendre sa carte de membre du Centre pour faire du bénévolat. Est-ce normal?

Nous comprenons que le jeune joueur de hockey qui utilise la patinoire du Colisée doit participer au coût des dépenses encourues pour entretenir ce service; c'est la même chose pour la piscine municipale et la bibliothèque municipale qui exigent plusieurs employés municipaux, mais les OSBL qui vivent presque totalement de bénévolat devraient être exemptés de cette restriction.

Dès qu'une personne vient dans la région, elle va probablement dépenser sur place. Rappelons que certaines municipalités de notre MRC sont aussi près de Ste-Hyacinthe ou Drummondville que de Sorel-Tracy. Il faut mettre les chances de notre bord.

À la ville d'agir!

Gilles Paradis

## *Climatisation du Centre*

Les membres du Conseil d'administration de concert avec la ville travaillent actuellement sur un projet de climatisation pour tout le Centre. La douzaine de climatiseurs installés aux fenêtres et qui coûtent cher en électricité disparaîtraient. Les coûts de chauffage et de climatisation devraient régresser. Les aînés pourraient profiter d'une température ambiante plus agréable.

On espère que le projet deviendra réalité...

# MICHEL JACQUES

ARTISTE MULTIDISCIPLINAIRE



La Galerie d'art "Au fil des ans" aura le plaisir de vous recevoir tout au long des trois prochaines semaines pour l'exposition **VÉHÉMENTENCE** de l'artiste Michel Jacques, soit du lundi 3 mars jusqu'au 21 mars 2014 de 13 à 16 heures.

# PÉTITION DU CENTRE RÉCRÉATIF

*(Depuis deux mois, nous avons un grave problème dans notre stationnement; n'importe quel aîné pouvait glisser sur la glace et se casser un membre. Lundi, nous avons pris les grands moyens pour nous faire entendre. Nous avons lancé une pétition et avons envoyé une lettre au journal local.)*

Objet : PÉTITION AU SUJET DE L'ENTRETIEN DU STATIONNEMENT

- Considérant que l'organisme à but non lucratif Centre récréatif « Au-Fil-des-Ans » occupe l'immeuble du 3225 rue Courchesne qui appartient à la ville de Sorel-Tracy,

- Considérant que notre organisme souhaite la sécurité pour les membres du Centre qui sont tous des aînés,

- Considérant que la ville est responsable de l'entretien du stationnement et que l'hiver, la glace devient un danger à tout instant pour les personnes les plus fragiles,

- Considérant que le président a, à plusieurs reprises, parlé à M. Gagné aux Travaux publics ou à une représentante pour lui souligner le grave problème que nous vivons depuis un couple de mois; la

dernière demande de nettoyage du stationnement fut faite le jeudi 20 février alors que ça fondait,

- Considérant que rien ne bouge, semaine après semaine, pour le bien de nos membres, nous avons préparé une pétition.

Le Conseil d'administration du Centre récréatif apprécierait un peu plus de collaboration de la part des Travaux publics. Nous demandons à tous nos membres, au cours de la semaine, de signer cette pétition.

*(En 4 jours, du lundi 24 au jeudi 27 février, plus de 300 personnes ont signé la pétition qui a été acheminée au Maire le 28, même si le nettoyage du stationnement a été fait mardi soir le 25. Un texte devait paraître dans le journal local; une journaliste est même venue sur place lundi ; nous lui avons demandé de retenir le texte. Voici deux photos qui illustrent bien notre problème qui dure depuis deux mois: de la glace et, de temps à autre, de l'eau qui s'y ajoute.)*



Gilles Paradis

## ALLIANCE AVEC LA MAISON DE LA MUSIQUE

Madame Rachel Doyon se dévoue corps et âme pour faire vivre son bébé, *la MAISON DE LA MUSIQUE*. Son projet est de grande qualité: faire connaître la musique classique et les nombreux talents qu'on retrouve dans la région et à travers le Québec.

Le Centre récréatif croit en cette idée et c'est pourquoi les membres du Conseil d'administration ont accepté une entente entre les deux organismes qui va permettre à nos membres de profiter de soirées magiques. Tout au long de l'année 2014, lors d'activités rassembleuses, des certificats-cadeaux seront offerts à des personnes présentes.

Certains de ces cadeaux furent offerts lors du souper de la Saint-Valentin; il s'agit du groupe QUARTOM qui a présenté son récital le 28 février et que deux de nos membres ont eu la chance d'écouter dont Roger Vincent



Lors de ce même souper, Marcelline Béland a eu la chance de gagner une paire de billets pour aller au concert bénéfice du 15 mars donné au profit du Festival concours de musique classique Pierre-de-Saurel. La vedette principale est la Diva Soprano Nathalie Choquette.

Si vous désirez des billets pour ce grand spectacle qui aura lieu à l'église Marie-Auxiliatrice, le Centre en a quelques-uns disponibles au secrétariat.

Bon spectacle!



Lors de la soirée -poésie organisée par les membres de l'atelier d'écriture, deux certificats-cadeaux seront tirés parmi les personnes qui auront misé 2\$ pour avoir deux possibilités de gagner.

Le premier grand récital sera celui de Jean Marchand, pianiste et comédien, le ven-

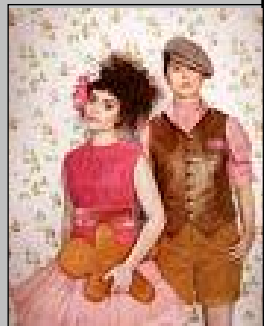
dredi 30 mars, à 20 heures.

Le deuxième sera présenté le samedi 12 avril par Valérie Milot qui joue de la harpe.

Bonne chance à tous!



Le 18 mars prochain, ce sont les mardis à l'opéra. Ce certificat-cadeau pour deux personnes sera remis à une des personnes qui aura donné deux dollars au secrétariat du Centre pour participer. Le billet sera tiré par la secrétaire, Christiane, vendredi le 6 mars à 11h. 50.





# La santé dans votre assiette

## Quelques mots sur la pomme de terre

La pomme de terre contient beaucoup plus d'amidon (un glucide) que la plupart des légumes. C'est pourquoi certains nutritionnistes croient qu'on devrait plutôt la considérer comme un féculent, dans la même catégorie que le pain et les pâtes. Mais le Guide alimentaire canadien la classe parmi les fruits et légumes. Elle contient d'ailleurs une quantité impressionnante de vitamines et de minéraux, ainsi que d'autres composés ayant des effets bénéfiques pour la santé. Elle a donc sa place dans un régime alimentaire varié et équilibré. La pomme de terre est le légume le plus consommé en Amérique du Nord, mais malheureusement trop souvent sous forme de frites.

Une pomme de terre moyenne de 100g, contient 77gr d'eau, 19gr de glucide (amidon) 2gr de protides, des vitamines B et C ( qui sont préservées en cas de cuisson en chemise ou à la vapeur) et des sels minéraux (iode, potasse, fer) Elle apporte 26 calories. Une pomme de terre de 100g équivaut à un morceau de pain de 40gr et elle contient 2 fois ½ moins d'hydrate de carbone ! La pomme de terre nouvelle contient énormément de vitamine C.

### ASTUCES :

Pour rendre une purée de pommes de terre onctueuse, ajoutez, en fouettant, en plus des ingréd-

ients habituels, et hors du feu, du fromage blanc. Votre purée sera succulente si vous cuisez les pommes de terre dans du lait.

Vos pommes de terre en salade seront meilleures si vous les arrosez encore chaudes (et déjà coupées) de vin blanc.

### ÇA ALORS :

Vous pouvez nettoyer et redonner de la jeunesse à la peinture à l'huile avec une pomme de terre. Coupez-la en deux. Frottez à partir des angles . Nettoyez avec un chiffon humide .

Casserole entartrée? Faites-y bouillir à grand feu des épluchures de pommes de terre.

L'eau de cuisson des pommes de terre peut servir de désherbant. Versez-la sur les mauvaises herbes de vos allées. Elle peut aussi décrasser vos carreaux.

**TRUCS DU CHEF** Jean-Pierre Bruneau restaurateur.

Il ne faut jamais saler les pommes de terre cuites à la vapeur : Elles contiennent leur propre sel. Un bel hommage à rendre à la pomme de terre est de la cuire à cru, dans du beurre.

N'oubliez pas de bouger même s'il fait froid

Au mois prochain

*Christiane Dormaels.*

## Informatique (cours de dernière minute)

Une dernière session débutera dans la semaine du 24 mars pour se terminer début mai. pour les cours de I PAD (tablette) ou Windows 8.

### 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



# Le pouce vert de Colette

Bonjour à tous,

Y en a-t-il parmi vous qui se sont achetés des « larmes de bébé » ou encore qui prévoient multiplier leur plante araignée?



qu'on ne lui coupe la tête.

Le dieffenbachia atteint 4 m et le feuillage est plus ou moins parsemé de blanc ou de crème. La sève est toxique.

Le dracéna peut atteindre 3 m ou plus. De culture facile et l'air trop sec, combiné à un arrosage faible, fait brunir la pointe des feuilles.

Le figuier lyre; maintenir une forte humidité atmosphérique pour contrer la chute des feuilles.

Vous avez maintenant le choix. Quant à moi, je peux vous dire que j'ai déjà eu un dieffenbachia plusieurs années, alors que j'habitais à Sept-Îles. Et quelle belle plante! Qu'en pensez-vous?

*Colette Ritchotte*

## QUESTION-RÉPONSE

Vous aimeriez mettre une grosse plante de 2 à 5 m dans votre salon ensoleillé? Les suggestions de Larry Hodgson, surnommé le jardinier paresseux, sont celles-ci :

Le bananier: hauteur 2 m par 1 à 2 m de largeur; feuilles énormes et arquées sur un faux tronc vert à rougeâtre. Une humidité intense est obligatoire.

Le cierge est un cactus de 3 m et plus. Son tronc vert pousse lentement vers le plafond et forme rarement des embranchements, à moins



## Compte-rendu de la venue du Dr Désaulniers

Le 17 février 2014 au centre récréatif

L'échange du Dr avec le peu de participants (nous n'étions que 3 membres du centre) fut agréable et des plus instructif pour ces derniers. Dr Désaulniers nous expliqua que la vidéo « CSSS promoteur de santé » se replace dans le contexte actuel et offrira une toute nouvelle image. Les questions posées au Dr furent pertinentes et les membres ont pu bénéficier de réponses précises.

Merci au Dr Désaulniers pour sa visite. Tout comme madame Ritchotte, l'initiatrice de cette rencontre, largement publicisée à notre centre, le Dr constata rapidement toute l'ampleur que prenait le « bingo » cet après-midi-là.

*Colette Ritchotte, membre du centre récréatif « Au fil des ans ».*

# Exposition d'Odette Langlois



C'est le dimanche 9 février qu'a eu lieu le Vernissage des œuvres d'Odette Langlois, sous la présidence de Serge Péloquin, maire de Sorel-Tracy.

Depuis sa plus tendre enfance, Odette Langlois possède ce don



artistique. Elle a commencé sur du papier kraft; aujourd'hui encore, elle emploie ce matériau pour certaine



toiles. Le bois, le métal, matériaux de récupération se transforment sous ses doigts en œuvres spectaculaires.

## Son inspiration?

La vie qui nous entoure avec ses joies et ses tristesses. Une belle réalisation en hommage à Émile Nelligan, le Rembrandt Québécois, qui fut interné en asile psychiatrique, aux danseurs des grands ballets



canadiens. Et aussi plus intimiste à son amie décédée. On retrouve dans son œuvre tellement de sensibilité.



Merci Odette, nous espérons vous retrouver.

*Christiane Dormaels.*





# Babillard

## Autres photos de la Saint-Valentin



## Merci!

à André Guillemette pour les photos prises lors du souper de la St-Valentin; ce fut un malheureux oubli.

à Léandre Chénard et à son épouse qui ont rénové les bras de sept chaises qui se retrouvent près du secrétariat; ils ont réalisé un travail impeccable.

à André St-Julien qui a accepté de s'occuper du son et de l'éclairage lors de la présentation de la pièce de théâtre en avril prochain.



Camille Roux, grand talent de créateur, a suivi des cours de photos sur ordinateur avec Lisette hills; il nous a préparé un petit bijou: quatre des cinq secrétaires du Centre iront se reposer au soleil de Cuba au mois de mars; la cinquième, Christiane, devra se payer tout le boulot...