



Au fil des ans

Avril 2014

Volume 5 Numéro 9

Le bulletin au fil des ans

3225 rue Courchesne, secteur Tracy, 450 742-4144



Bonjour,

En tant que président du Conseil d'administration, je termine un cycle de cinq ans à ce poste, i.e. le principal responsable de la bonne marche du Centre. Les statuts précisent que le président ne peut faire plus que deux termes de deux ans. Pour ma part, j'avais d'abord remplacé André St-Julien à demi-terme pour ensuite rajouter quatre autres années.

Table des matières

- 2- Soirée de la poésie 2014
- 3- Souper de la fête des mères
- 4- Réflexion: L'étranger
- 5- Soirée poésie (la peinture)
- 6- Soirée poésie (les mots)
- 7- Pierre Legendre peintre portraitiste
- 8- Clinique de dépistage de l'hypertension
- 8- À la recherche de bénévoles
- 8- Un orgue à deux claviers
- 9- Le pouce vert de Colette
- 9- Mourir dans la dignité
- 10- Vernissage des oeuvres de Michel Jacques
- 11- La santé dans votre assiette
- 11- La danse en ligne

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

site: www.centredeaines.qc.ca

courriel: info@centredeaines.qc.ca

Tél.: 450 742-4144

Le Centre a continuellement progressé tout au long de ces années. Pourquoi? La principale raison provient de tous les professeurs et responsables d'activités qui ont accepté avec enthousiasme leur rôle et qui ont tous donné le meilleur d'eux-mêmes. La population a cru en la valeur de ce beau projet et s'est inscrite en grand nombre, passant de 413 membres en 2009 à plus de 750 membres en 2014. L'informatique et le bingo sont des activités qui ont progressé plus vite que les autres.

Il y a encore place à l'amélioration: le Restobar et le boulodrome devront être dans la mire du prochain C.A. afin de trouver des solutions pratiques

Gilles Paradis

IMPORTANT

Les acteurs de la pièce de théâtre,
Berny et ses femmes,
sont heureux de vous offrir un beau cadeau,
celui de cette pièce qui sera jouée
soit
le vendredi 18 avril à 19 heures

soit des soupers théâtre
les samedis 12 et 19 avril à 17 heures 30
ou

une représentation en matinée
le 13 avril à 13h. 30
voir page suivante

BERNY ET SES FEMMES

COMÉDIE DE RENÉ NOMMER

PRÉSENTÉE PAR LA TROUPE DU RIDEAU BLEU



THÉÂTRE DU VENDREDI

18 AVRIL 2014
19 H 30
10 \$

SOUPER- THÉÂTRE DU SAMEDI

12 AVRIL 2014
19 AVRIL 2014
17 H 30
20 \$

THÉÂTRE DU DIMANCHE

13 AVRIL 2014
13 H 30

10 \$

1e rangée: Lise Goudreault, Claude Darveau, Nicole Vanasse; 2e rangée: André Guillemette, Gilles Gauthier, Ginette Archer, Agathe Pelletier, Lina Viboux, Normand Lamothe, Christiane Dormeals, Lucie Delainey, Roland Marcotte, Diane Mercier

Résumé de la pièce

Profitant de l'absence momentanée de son épouse, la sémillante et naïve Carole, Berny, insatiable coureur de jupons, invite chez lui, Fanny, une de ses maîtresses. Cette soirée qui s'annonçait bien va vite se transformer en cauchemar.

Entre Julietta la concierge, curieuse et envahissante, Félicia une autre maîtresse déjantée, la belle-mère Madeleine et le retour inopiné de Carole, Berny s'enferme dans un tas de mensonges et d'excuses oiseuses pour sauver la situation. Les quiproquos, les réparties drôles s'enchaînent pour le grand bonheur du public. La venue de Dominique, ami d'enfance, sera la cerise sur le gâteau, comme dit Berny...

POUR RÉSERVATION

450 742-4144

LA FÊTE DES MÈRES

*Le souper de la fête des Mères,
le samedi 10 mai 2014*

Programmation:

17 h.: Un verre de vin à toutes les Dames

18 h.: souper musical (buffet italien)

(Un pianiste animera le souper)

19h. 30: Musique avec Michel Tremblay

Coût: 20.\$ m., 23\$ non-membre

Après le 25 avril, il en coûtera 5\$ de plus

Billets en vente au secrétariat du Centre

Pour plus d'informations: 450 742-4144



L'ÉTRANGER

Il arrive parfois qu'on ait besoin de se faire ramener sur terre, de se rendre compte qu'on se fait mener par le bout du nez; Ce texte fourni par Mme Andrée Jasmin joue ce rôle et le message ne peut être plus clair.

Gilles Paradis

Quelques années avant ma naissance, mon père connut un étranger récemment arrivé dans notre village.

Depuis le début, mon père fut subjugué par ce personnage, si bien que nous en arrivâmes à l'inviter à demeurer chez nous. L'étranger accepta, et depuis lors il fit partie de la famille.

Moi je grandissais, je n'ai jamais demandé d'où il venait, tout me paraissait évident. Mes parents étaient enseignants : ma maman m'apprit ce qu'était le bien et ce qu'était le mal, et mon père m'apprit l'obéissance.

Mais l'étranger était un vrai conteur, un véritable enjôleur. Il nous maintenait pendant des heures fascinés par ses histoires mystérieuses ou rigolotes. Il avait la réponse à tout ce qui concernait la politique, l'histoire ou les sciences. Il connaissait tout du passé, du présent, il aurait presque pu parler de l'avenir !

Il fit même assister ma famille à une partie de football pour la première fois. Il me faisait rire, et il me faisait pleurer. L'étranger n'arrêtait jamais de parler, mais ça ne dérangeait pas ma Maman.

Parfois elle se levait, sans prévenir, pendant que nous continuions à boire les paroles de l'étranger. Je pense qu'en réalité, elle était partie à la cuisine pour avoir un peu de tranquillité. (Maintenant je me demande si elle n'espérait pas avec impatience qu'il s'en aille.)

Mon père avait ses convictions morales, mais l'étranger ne semblait en tenir aucun compte. Les blasphèmes, les mauvaises paroles, par exemple, personne chez nous, ni voisins, ni amis, ne s'y serait permis.

Ce n'était pas le cas de l'étranger, qui se permettait tout, offusquant mon père et faisant rougir ma maman.

Mon père nous avait totalement interdit l'alcool. Lui, l'étranger il nous incitait à en boire souvent. Il nous affirmait que les cigarettes étaient fraîches et inoffensives, et que pipes et cigares faisaient distinguer. Il parlait librement (peut-être trop) du sexe.

Maintenant je sais que mes relations ont été grandement influencées par cet étranger pendant mon adolescence.

Nous le critiquions, mais il ne faisait aucun cas de la présence de mes parents. Malgré cela, il était toujours là !

Cinquante ans sont passés depuis notre départ du foyer paternel. Et depuis lors beaucoup de choses ont changé: nous n'avons plus cette fascination.

Il n'empêche que, si vous pouviez pénétrer chez mes parents, vous le retrouveriez quand même dans un coin, attendant que quelqu'un vienne écouter ses parolotes ou lui consacrer son temps libre....

Voulez-vous connaître son nom? Nous l'appelons... téléviseur

Pire: maintenant, il a une épouse qui s'appelle Ordinateur ! Ils ont eu un fils qui s'appelle ...Portable... une nièce qui s'appelle TABLETTE et un neveu pire que tous ! Lui c'est le SMART PHONE.

À la fin, depuis l'invasion de cette famille d'étrangers qui prennent tout le plancher, nous, nous en oublions de nous parler.

Soirée poésie 2014



Chaque année, le mois de mars offre une soirée mémorable à la Galerie d'art du Centre récréatif, une soirée pendant laquelle l'écriture et la peinture se fusionnent pour offrir un spectacle haut en couleurs et en mots.



Le 13 mars dernier, les membres de l'Atelier d'écriture présentaient leurs créations littéraires à partir des oeuvres de Michel Jacques, artiste multidisciplinaire. Plus de 35 per-

sonnes, dans un décor de chandelles aux tables rappelant les boîtes à chansons, furent témoins de ces délicieux moments.

L'équipe avait d'abord choisi Jacques Brel comme porteur de la belle langue française; Christiane Dormaels, origi-



Michel Jacques, peintre multidisciplinaire

naire elle aussi de la Belgique, a eu le bonheur de le côtoyer dans sa jeunesse et nous l'a présenté avec beaucoup d'émotions.

Après avoir écouté les créations des membres de l'équipe,

Lors de cette soirée, des certificats-cadeaux (une paire de billets par spectacle) ont été tirés parmi les personnes présentes.

- Yvette Bernier: Jean Marchand
- Roger Vincent : Hänsell&Gretel
- Fernand Veillette: Marie-Ève Poupart et Gérard Hardy a gagné une carte de membre.

d'autres personnes ont eu le privilège de présenter leur propre poème ou un texte choisi.

La langue française à l'honneur, ce fut une magnifique soirée; merci aux responsables!

Gilles Paradis



Soirée poésie 2014



Photo: Antoynet

La Galerie d'art reçoit les amis de la poésie lors de cette Soirée spéciale



Photo: Antoynet

Les membres de l'Atelier d'écriture: Denise Laforest, Christiane Dormaels, Gérard Tranchemontagne et Audette Lambert



Photo: Antoynet

Toutes les personnes qui ont pris la parole

La QUÊTE

Rêver d'un impossible rêve
Porter le chagrin des départs
Brûler d'une possible fièvre
Partir où personne ne part
Aimer jusqu'à la déchirure
Aimer, même trop, même mal,
Trenter, sans force et sans armure,
D'atteindre l'inaccessible étoile
Telle est ma quête,
Suivre l'étoile
Peu m'importent mes chances
Peu m'importe le temps
Ou ma désespérance
Et puis lutter toujours
Sans questions ni repos
Se damner
Pour l'or d'un mot d'amour
Je ne sais si je serai ce héros
Mais mon cœur serait tranquille
Et les villes s'éclabousseraient de bleu
Parce qu'un malheureux
Brûle encore, bien qu'ayant tout brûlé
Brûle encore, même trop, même mal
Pour atteindre à s'en écarteler
Pour atteindre l'inaccessible étoile.

PIERRE LEGENDRE

PEINTRE PORTRAITISTE



La Galerie d'art "Au fil des ans" a le plaisir de vous inviter au vernissage de l'exposition de l'artiste Pierre Legendre, le dimanche 6 avril 2014, à 14 heures. Nous vous accueillerons les jours suivants, du lundi au vendredi, de 13 à 16 heures, jusqu'au 2 mai 2014. La Galerie d'art «Au fil des ans » est située au 3225, rue Courchesne, à Sorel-Tracy.

Clinique de dépistage de l'hypertension

Jeudi le 13 mars dernier, alors que les écoles étaient fermées à cause d'une tempête de neige, le Centre avait invité les étudiantes infirmières à faire une clinique de dépistage de l'hypertension et du diabète auprès des membres. Malgré le mauvais temps qui avait réduit la circulation dans le Centre, de nombreux membres se sont prévalu de ce privilège.

Merci à Carole Bergeron et à ses étudiantes pour l'excellent travail

À la recherche de bénévoles

Le Centre récréatif est à la recherche de bénévoles pour l'automne prochain. Nous aurions besoin de cinq équipes de deux personnes pour animer le RESTOBAR tous les jours de la semaine (on oublie les fins de semaine). Chaque équipe, qu'ils soient deux hommes, deux femmes ou un homme et une femme, seraient responsables d'un matin, toujours le même; elle se donnerait une orientation au niveau des discussions, telles que les nouvelles internationales, les nouvelles régionales, les affaires du Centre, les relations matrimoniales, etc.

Ces personnes devraient être sur place vers 7 heures 30 jusque vers 10 heures afin d'offrir le café et les rôties avec petites coupes de beurre, de confitures, de beurre d'arachides, pour la modique somme de 2 dollars; les membres pourraient lire le journal de Montréal, la Presse et même le Devoir, faire les mots croisés, jouer à des jeux s'il y a de l'intérêt. Ce serait l'endroit idéal pour échanger nos points de vue.

Si nous trouvons nos équipes dès ce printemps, nous allons intégrer cette nouvelle activité dans notre programme 2014-2015 qui devrait sortir à la fin juin début juillet.

Un orgue à deux claviers

Nous remercions Viateur et Lise Massé qui ont donné au Centre récréatif un très bel orgue à deux claviers que nous avons placé dans le local 312.

Si nous avons accepté ce gros cadeau de la part de nos généreux donateurs, c'est dans l'espoir que quelques membres s'intéressent à cet instrument de musique et qu'ils préparent un futur heureux.

On peut assurer tout de suite qu'à l'automne, nous allons avoir un professeur d'orgue et que les membres intéressés pourront choisir leur heure de cours, tout en respectant les possibilités du professeur.

Les cours pourront être donnés les fins de semaine, les soirs ou même pendant la semaine, selon la disponibilité des locaux.

Vous pouvez réserver votre place dès maintenant au secrétariat.



Le pouce vert de Colette

Bonjour à tous,

Comme nous avons tous hâte que la neige fonde et que nous puissions à nouveau redécouvrir nos gazons, je vais vous parler du « **REMPOTAGE RÉUSSI** », un article de Larry Hodgson, horticulteur.

Le repotage est nécessaire pour les plantes d'intérieur. La quantité des sels minéraux dans le sol tend à augmenter avec le temps. Ces sels sont toxiques pour les plantes. **Quand vous voyez une croûte blanchâtre ou jaunâtre se former sur le pourtour d'un pot, c'est signe que le niveau de toxicité commence à être alarmant et qu'il faut penser au repotage.**

À quelle fréquence doit-on repoter?

Les jeunes plantes poussent rapidement et remplissent leur pot de racines en peu de temps. Il faudra repoter deux fois par année. Pour les plantes de taille moyenne, un repotage annuel est généralement suffisant. Pour les grosses plantes dans de gros pots – les repotages se feront aux 2 ou 3 ans même plus, à la condition de faire un **surfaçage annuel (enlever le terreau en surface et le remplacer)**. Mieux vaut éviter de repoter les plantes qui sont en dormance, soit habituellement à la fin de l'automne ou en hiver.

La technique: Choisissez un pot d'environ 5 cm plus gros que le pot précédent (jamais

plus : les racines ne doivent pas « flotter » dans une trop grande quantité de terreau). Il doit être muni d'un ou de plusieurs trous de drainage. **Humidifiez le terreau à l'avance pour qu'il se manipule facilement.**

Pour sortir la plante de son pot, inversez-le en tenant la tige entre vos doigts et tapez solidement sur le fond du pot. Si la plante ne bouge pas, essayez de passer un couteau entre le terreau et le pot.

Si les racines font le tour du pot, taillez-les. Faites tomber une bonne partie de l'ancien terreau. Assurez-vous surtout d'enlever le terreau en surface : c'est là où les toxines s'accumulent. N'ajoutez pas de « couche de drainage » au fond du pot : elle est inutile et même néfaste. Couvrez le trou de drainage avec une petite section de moustiquaire pour empêcher le terreau de s'y engouffrer quand vous arroserez.

Ajoutez du terreau humide au fond du nouveau pot pour que la motte soit au bon niveau (environ 2,5 cm plus bas que le rebord). Centrez la motte dans le pot et emplissez de terreau. Poussez le terreau à travers les racines. Tassez bien et arrosez.

Mettez la plante à l'abri du soleil direct pendant 2 ou 3 jours, puis retournez-la à son lieu de séjour habituel.

Colette Ritchotte

Mourir dans la dignité

Savez-vous ce qu'est l'**acharnement thérapeutique**? Savez-vous ce qu'est l'**euthanasie**? Savez-vous ce que sont les **soins palliatifs**?

Venez en apprendre un peu plus sur l'historique de la démarche sur « **Mourir dans la dignité** ». Venez entendre un expert parler du rapport de la commission spéciale sur le sujet. Face à ce sujet, nous nous demandons tous :

Quelle réponse apporter aux souffrances des personnes en fin de vie?

Ces questions, et bien d'autres, vous seront répondues lors de la présentation du sujet « **MOURIR DANS LA DIGNITÉ** »

ANIMATEUR Monsieur **Martin Roy**

Date : **Mardi le 8 avril 2014**

Heure : **13H30**

Lieu : **Centre Récréatif « Au fil des ans », local Galerie d'art**

Colette Ritchotte

Bernissage des peintures de Michel Jacques

Le 2 mars 2014 a eu lieu le vernissage des œuvres du peintre Michel Jacques, sous la présidence de Madame Rachel Doyon.

Michel Jacques a un don pictural des plus

remarquable; il s'agit d'une véritable fascination, qu'il explore aussi loin que possible.

Il aime peindre à l'extérieur et capter sur le vif les instants de lumières et de couleurs qui s'offrent à son regard d'artiste.

Il lui arrive aussi de peindre plusieurs toiles à la fois.

Mais son don pour la peinture lui vient de sa maman qui depuis le plus jeune âge l'a guidé. À 14 ans, il vendait sa première toile. Pour Michel Jacques, sa maman est tou-



Photo: Christiane Dormaels



Photo: Christiane Dormaels



Photo: Antoynet

jours présente auprès de lui pour le guider dans ses créations. C'est certainement grâce à elle que Michel Jacques dégage autant de sensibilité et d'humanité.

Merci Michel Jacques de nous avoir permis de vous suivre pendant quelques jours dans ce merveilleux monde pictural.

Christiane Dormaels

La santé dans votre assiette

LE FENOUIL

Les Romains dégustaient ce légume à la saveur d'anis que l'on dit expectorant, stimulant, purgatif, diurétique et aidant à combattre la flatulence. Le fenouil contient des protéines, du calcium, du fer et des vitamines A et C. Il est un des légumes les plus pauvres en calories : 12 cal. pour 100gr. Le fenouil en tant que condiment provient d'une autre variété que le légume qui bénéficie à peu près des mêmes accommodements que le céleri.

On utilise ses graines notamment dans la préparation des conserves de cornichons.

ASTUCES

Cuisez le bulbe de fenouil le moins possible. Il perdrait de sa saveur. Il peut être braisé, étuvé, mariné, gratiné, servi avec une sauce blanche ou présenté en salade. Il est un très bel accompagnement de poisson, de l'agneau ou de la viande blanche.

Si vous le faites cuire entier, préférez les petits bulbes. S'il est gros, retirez ses feuilles extérieures et faites-le blanchir quelques minutes.



Si vous voulez le congeler, cuisez-le d'abord. Choisissez-le bien ferme, bien blanc et sans tache. N'attendez pas trop pour le consommer. Il devient filandreux.

CA, ALORS...

Votre visage est fatigué.

Faites réduire dans 1 litre d'eau une grosse poignée de graines de fenouil. Retirez la casserole du feu. Penchez vous un quart d'heure au-dessus de la vapeur, la tête couverte d'une serviette. Séchez. Le fenouil facilite la digestion.

Excellent diurétique il est employé contre la cellulite et l'excès de poids. Boulimique calmez-vous avec le fenouil.

Le clin d'œil

Au moyen âge, on frottait les pis des vaches avec une décoction de fenouil pour échapper à l'ensorcellement du lait.

Je vous souhaite un beau mois d'avril .

Christiane Dormaels.

La danse en ligne



Le Centre récréatif offre une grande variété d'activités et de cours aux aînés membres du Centre récréatif.

Tout au long de l'année (septembre à juin), les mardis soir, ce sont les cours de danse en ligne pour avancés avec le professeur Michel Tremblay dans la grande salle. Il n'y a regarder la photo du haut prise par Antoinet Fournier pour se rendre compte des plaisirs qu'ont les personnes qui suivent ce cours.

C'est aussi Antoinet qui, après avoir suivi des cours en photographie avec le professeur Lisette Hills qui nous crée des montages pour le plaisir des lecteurs.

Merci, Antoinet!

Si vous pensez que la danse en ligne n'est pas pour vous, faites un essai et vous resterez peut-être surpris de vos aptitudes. D'ailleurs, les vendredis p.m., un autre cours de danse en ligne, celui-là pour les débutants, est ouvert à tous.

Pensez-y en septembre prochain!