



Au fil des ans

Mai 2014

Volume 5 Numéro 10

Le bulletin au fil des ans

3225 rue Courchesne, secteur Tracy, 450 742-4144



Bonjour,

Le printemps va bientôt arriver... sinon, nous aurons perdu une saison en cours de route. Et alors: Vive l'été!

Les activités du Centre se terminent au cours du mois de mai. Les cours de langue sont terminés depuis quelques semaines; cette semaine, on ferme les ordinateurs pour quelques mois. Le bingo du lundi pm se poursuivra jusqu'au 26 mai et la musique traditionnelle du vendredi soir s'arrêtera le 30 mai avant de

reprandre à la fin du mois d'août. Les cours de gymnastique achèvent.

Notre dernier souper rassembleur aura lieu en fin de semaine, soit le dix pour célébrer la Fête des Mères. Il faudra attendre au 15 août lors du tournoi de golf pour notre futur rassemblement. Et la relance des activités aura lieu lors de la Journée Portes ouvertes le 22 août prochain.

Pendant toute cette belle saison, les joueurs de billard pourront toujours profiter des deux tables de snooker et de billard; il devrait y avoir de la pétanque extérieure les mardis et jeudis et surtout ne pas oublier les appareils d'exercices extérieurs.

Bonnes vacances!

Gilles Paradis

Table des matières

- 2- Le Duathlon
- 2- L'image du Centre
- 3- La fête des Mères
- 4- Pierre Legendre
- 5- Projet pour l'automne
- 6- Appareils d'exercices extérieurs
- 7- Choeur Sorel-Tracy
- 7- Randonnées en bicyclettes
- 8- La santé dans notre assiette
- 9- Le pouce vert de Colette
- 10- Le pouce vert de Colette (suite)
- 10- Mourir dans la dignité

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

site: www.centredesaines.qc.ca

courriel: info@centredesaines.qc.ca

Tél.: 450 742-4144

IMPORTANT!

**Mercredi le 14 mai 2014
à 19 heures**

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

**DU CENTRE RÉCRÉATIF
AU FIL DES ANS**

Le duathlon

Le DUATHLON DE SOREL-TRACY

Le dimanche 18 mai prochain aura lieu autour du Centre culturel de Tracy la course annuelle, le duathlon, course provinciale. Des athlètes de bon niveau s'affrontent dans une course à pied (*boul de la mairie, la rue du Métro plus, le boul des étudiants et le retour au Centre culturel*) suivie d'une course à bicyclette (*du centre culturel, le chemin St-Roch, le Chemin du Golf, la route Marie-Victorin et enfin le boulevard de la mairie*) et pour terminer une autre course à pied.

Le tout se déroule entre 9h 30 et midi. L'organisation a chaque année besoin de bénévoles afin de protéger les coureurs à pied et les cyclistes; le Centre récréatif, si je ne me trompe pas, a toujours été fidèle au poste avec, certaines années, plus d'une cinquantaine de bénévoles. L'an dernier, nous étions 21 du Centre récréatif. Serons-nous aussi nombreux cette année? Nous sommes déjà seize personnes inscrites, nous aimerions nous présenter avec 25 bénévoles de notre groupe. Si vous êtes intéressé(e), vous profiterez d'une réduction de 10\$ sur votre carte de membre en septembre prochain; et si vous n'étiez pas présent l'an dernier, nous vous remettons un chandail rouge du Centre gratuitement; il vous suffira de venir le chercher au Centre récréatif (nous avons trois grandeurs).

Nous prenons les inscriptions jusqu'au 8 mai; à vous de jouer! Appelez au **450 742-4144**

Gilles Paradis

L'image du Centre



Quelle première impression donnent les deux affiches aux extrémités de la rue Courchesne?

Vous avez tous remarqué que nos deux affiches aux extrémités de la rue Courchesne, surtout celle du côté de la rue St-Laurent se dégradent avec le temps. La couleur se transforme et donne une impression de passé date, comme certains aliments. La plus démodée n'a que quatre ans d'existence alors que celle près de la route Marie-Victorin est beaucoup plus ancienne mais s'est mieux conservée.

Devrait-on les renouveler tous les deux, trois ans? Ou... pourrait-on trouver un produit qui résisterait aux intempéries? Il faut s'arrêter sur cette question et chercher la meilleure des solutions parce que c'est la première image que les gens qui ne nous connaissent pas ont du Centre... et elle n'est pas très réjouissante.

Si vous avez des idées, soumettez-les! Si vous connaissez quelqu'un qui aurait un beau projet à proposer à la direction, dites-lui de venir nous voir. On se donne jusqu'à la journée Portes ouvertes du 22 août pour améliorer l'image de notre Centre... qui mérite vraiment mieux.

Gilles Paradis

LA FÊTE DES MÈRES

*Le souper de la Fête des Mères,
Dernier rassemblement avant les vacances de l'été.
le samedi 10 mai 2014*

Programmation:

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

18 h.: souper musical (buffet italien)

*(On oublie le musicien mais les chansons
en hommage aux Dames seront présentes)*

19h. 30: Musique avec Michel Tremblay



PIERRE LEGENDRE

VERNISSAGE :

C'est le 6 avril 2014 qu'a eu lieu le vernissage des œuvres de Pierre Legendre, peintre portraitiste.

Il a commencé par peindre des paysages mais s'est vite dirigé vers le portrait, art dans lequel il pouvait exprimer avec intensité sa sensibilité.



Pierre rencontrant plusieurs des invités lors du vernissage



Il captive avec bonheur l'expression de ses modèles.

Ne dit-on pas que le

regard est le reflet de l'âme. Pierre Legendre parvient avec talent à capter la profondeur des regards, ainsi que l'expression des visages et révéler leur personnalité profonde



Merci, Pierre Legendre, de nous avoir permis de nous plonger dans cet art si difficile

À bientôt, *Christiane Dormaels*



Projet pour l'automne

Ligue de pétanque pour les jeunes

Les gens qui connaissent le boulo-drome du Centre récréatif au fil des ans savent que c'est un des plus beaux de la province; tous les étrangers qui le découvrent n'en reviennent pas de sa beauté et de cette belle possibilité de jouer à l'année longue à un prix ridicule. Pourtant, la région regorge de campeurs qui jouent tout l'été dans les terrains de camping et lorsque vient le temps de fermer la saison, ils y entrecoupent leurs boules de pétanque jusqu'au printemps suivant. Serait-ce que la pétanque n'est intéressante que dans les campings?

Serait-ce que les gens de la région ne savent pas que ce boulo-drome existe? Toujours est-il que les membres du Centre vont essayer de révolutionner la pétanque cet automne en offrant à 36 jeunes du deuxième cycle du primaire de jouer à ce jeu les samedis avant-midis entre 9h 30 et 11h 30, deux parties entrecoupées par une bonne collation. Les jeunes auront besoin de boules, y aura-t-il quelqu'un pour les aider?

Plan d'action pour créer une ligue de pétanque chez les jeunes garçons et filles de 9, 10 à 12 ou 13 ans, soit le 2e cycle du primaire.

Projet : Créer une ligue de pétanque pour les jeunes de 10 à 13 ans environ, i.e. inviter les jeunes de la Commission scolaire de Sorel, deuxième cycle du primaire, à participer.

Pourquoi créer une ligue de pétanque chez les jeunes ?

- Pour habituer les jeunes à se respecter les uns les autres à travers le jeu;
- Pour les forcer à travailler en équipe;
- Pour les obliger à faire un peu d'exercice physique;
- Pour les éloigner des ordi, des I Pod, des I Pad, etc, pour une couple d'heures;
- Pour montrer que les aînés font partie de la société et qu'ils veulent s'impliquer;
- Pour préparer une relève au niveau de la pétanque.

Planification :

- Pendant 15 semaines, de septembre à début décembre, de 9h. 30 à 11h. 30, les jeunes viendront jouer 2 parties de 15 points entrecoupées d'une collation : jus, fruits, muffins, etc.
- Ils devront arriver vers 9h afin de former les différentes équipes de trois joueurs.

Calcul des points pour les joueurs

- Le fait d'être présent donne automatiquement un point à la personne présente ;
- Chaque partie gagnée donne un point supplémentaire pour un maximum de 3 points/semaine.

Coût : - Gratuit la première semaine;

- 30\$ par joueur, pour la session des 15 autres semaines, ce montant servira à payer les collations des joueurs.

Maximum de joueurs : - 36 pour la formation de 12 équipes de trois joueurs.

Matériel nécessaire : - Il faut posséder ses propres boules de pétanque. S'il y a des parents ou grands-parents qui ont fait du camping un jour, il est fort probable qu'ils ont des boules de pétanque rangées quelque part ...

Responsables: - Un grand responsable s'occupera de former les équipes, de prendre note des gagnants, de préparer chaque semaine la feuille des statistiques;

- Chaque allée devra avoir un adulte responsable pour aider au bon déroulement de la partie et garantir la sécurité de tous;

- L'organisation aura besoin d'un responsable des collations.

Si vous êtes intéressé(e) à vivre une expérience de bénévolat formidable, donnez votre nom au secrétariat, 450 742-4144

Gilles Paradis

Appareils d'exercices extérieurs

Le Centre récréatif au fil des ans veut garder ses membres en santé en leur offrant toutes sortes d'activités, de cours variés et de possibilités d'exercices physiques. Ainsi, pendant que l'on agit, on n'a pas le temps de penser à nos problèmes (ce qui est formidable pour le corps). Vous le savez tous, lorsqu'on dépasse les 50 ans, si nous ne ressentons aucun malaise, c'est que nous sommes morts. Y en a-t-il qui sont des vivants moribonds?

Depuis le mois de mai 2013, cinq appareils d'exercices extérieurs pour adultes sont installés près du mini-parc dans la cour du Centre récréatif au fil des ans et permettent de faire de l'exercice extérieur. Il suffit d'avoir le courage de se rendre au parc du Centre récréatif et de pratiquer chacun des appareils tout en n'abusant pas trop de nos forces au début. Vaut mieux y aller progres-



sivement. D'ailleurs, chaque appareil aide une partie du corps; c'est la raison pour laquelle il est important de faire le tour des appareils pour bien en profiter.

Quelle que soit l'heure de la journée ou du soir, les appareils sont disponibles. Et dites-le à vos amis qui ne

seraient pas membres du Centre, les appareils sont au service de toute la population.

Profitez bien de votre été!

Gilles Paradis



Chœur Sorel-Tracy JOSÉE LAFOREST

KARL JENKINS
STABAT MATER

ŒUVRE INTERPRÉTÉE AU CARNegie HALL À NEW YORK EN JANVIER DERNIER.

Chœur
Sorel-Tracy
JOSÉE LAFOREST

Accompagné par
L'Orchestre symphonique
Classica
Chef d'orchestre: Josée Laforest
Soliste: Louise Martoff
et
Le Petit Chœur

DATE

Le dimanche 1^{er} juin 2014

HEURE

19 h 00

LIEU

Église St-Pierre

COÛT DU BILLET

30\$

Gratuit pour les 18 ans et moins.
En vente à la Librairie Wikke.

www.choeursoreltracy.com

MRC
Pierre-De Saurel

VILLE DE
SOBEL-TRACY

Randonnées en bicyclette

Depuis quatre ans, nous avons des membres intéressés à faire de la bicyclette chaque semaine en été. Tous les vendredis matin à 9 heures, le départ a lieu du stationnement au Centre récréatif. La longueur et le choix du circuit varie d'une semaine à l'autre.



Cette année, nous aurons deux groupes distincts même s'ils partent en même temps. Le groupe de Jean-René Gervais fonctionnera de la même façon que les années antérieures. Ceux qui préfèrent la vitesse, plus de 20 km/h., se regrouperont pour leur bon plaisir et seront sous la responsabilité de Michel Diamond.

De plus, nous planifions des sorties à l'extérieur mais le groupe sera limité et les gens qui les feront devront déboursier un certain montant. Nous louerons une remorque pour le déplacement des bicyclettes. Les membres des 2 groupes pourront y participer. Tenez-vous au courant de cette autre aventure offerte par le Centre récréatif.

Gilles Paradis



BONNES VACANCES!

La santé dans notre assiette

Je sais que je vais vous étonner. Moi qui vous parle d'aliments santé, aujourd'hui je vais vous parler du beurre. Je sais que l'on vous dit de l'éviter et pourtant...

Nutrition

Stop! Plus de préjugés, le beurre en a assez! Il n'est pas trompeur que le beurre ait bon goût, il est également bon pour la santé. Diététiciens unanimes, c'est un produit indispensable dans une alimentation saine et équilibrée. Il est conseillé d'être consommé à tout âge, du bébé à l'adolescent, des parents aux grands-parents en passant par la femme enceinte. Mais qu'il y a-t-il dans le beurre?

Le beurre dans tous ses états !

vitamine A

- Est indispensable à la croissance;
- Intervient dans le mécanisme de la vision;
- Protège notre organisme des infections et de certaines agressions.

Le beurre est la seule matière grasse à contenir cette vitamine en quantité notable. 20 g à 30 g de beurre par jour couvrent près de 30 % de nos besoins journaliers en vitamine A

De la vitamine D

- Favorise l'assimilation et la fixation du calcium sur les os;
- Elle joue ainsi un rôle essentiel au niveau de la croissance et de la lutte contre l'ostéoporose.

Des lipides et ses acides gras

- Apportent à notre corps une part de l'énergie dont il a besoin;
- Sont indispensables au fonctionnement de nos cellules;
- Permettent au beurre d'être très digeste et rapidement absorbé par l'organisme;

Le beurre est aliment naturel, énergétique et vitaminé, il a sa place dans une alimentation saine et équilibrée, lorsqu'il est consommé avec modération.

Cuisson:

Contrairement à ce que l'on pourrait nous faire croire, le beurre chauffé n'est pas mauvais pour la santé.

- 40°C à 120°C : qu'il se retrouve en beurre blanc, moussoux ou noisette, ses acides gras sont très stables à la cuisson et on peut toujours profiter de la dégustation;

- 120°C à 200°C : les vitamines du beurre se dégradent;

- 200°C et plus : le beurre noircit et brûle, son utilisation est déconseillée;

En pâtisserie, le beurre ne subit aucune altération à la cuisson.

QUELQUES RECETTES

Le beurre clarifié :

- Dans une casserole à fond épais, faire fondre le beurre à très basse température;
 - Le beurre prendra l'aspect de l'huile d'olive;
 - Le petit lait restera au fond de la casserole;
 - Ensuite faire décanter,
- Ce beurre clarifié se conservera au réfrigérateur plusieurs semaines.

C'est la saison des barbecues

- Pour agrémenter vos viandes et poissons et agrémenter vos sauces.
- Préparez des beurres composés en y mélangeant des ingrédients tels que : ail, persil estragon échalotes et bien d'autres au gré de votre imagination.
- Ces beurres se conservent très bien au réfrigérateur ou au surgélateur. Je vous conseille d'en faire des petites saucisses entourées de cellophane.
- Pour servir, en faire des petites tranches que vous disposez sur viande grillée ou poisson,

Bon appétit .

Je vous souhaite de passer un bel été et je vous retrouverai à la rentrée avec d'autres recettes, trucs et astuces.

Christiane Dormaels

Le pouce vert de Colette

Avez-vous commencé le rempotage de vos plantes d'intérieur? Moi, je remets ça d'ici une semaine ou deux. Et n'oubliez pas le surfaçage pour les plus grosses plantes (10, 12 ou 14 pouces de largeur de pot) : il suffit d'enlever 3 cm du terreau actuel de votre pot et de mettre du nouveau terreau. C'est plus facile ainsi. Mes 2 articles du mois sont :

PRÉPAREZ LE SOL DE VOS PLATES-BANDES

Les racines des plantes ont besoin d'air, d'eau et de nutriments. Le sol idéal est donc fertile mais aussi friable : sa texture floconneuse permet une bonne aération et un excellent drainage. Avant de préparer la plate-bande au printemps, mieux vaut laisser le sol s'assécher un peu. Le piétinement d'un sol gorgé d'eau entraîne sa compaction et nuit à la circulation de l'air et de l'eau.

Rafrâchir une plate-bande existante –Débutant

Quel que soit le type de sol – argileux ou sablonneux – d'une plate-bande existante, l'ajout de compost, de fumier bien vieilli ou de toute autre matière organique, comme des feuilles déchiquetées est un moyen facile d'en améliorer la texture. On en applique une couche de 4 à 5 cm d'épaisseur sur toute la superficie avant de l'incorporer délicatement en surface à l'aide d'une bêche.

S'il s'agit d'une plate-bande où poussent des plantes pérennes, on incorpore la matière organique le plus près possible de leur collet, en prenant soin de ne pas endommager les racines. Cet ajout de nutriments sur toute la surface, et non seulement dans les fosses de plantation, améliore grandement le développement des racines. À noter : l'utilisation d'un motoculteur pour gagner du temps et faciliter le travail est déconseillé. En plus d'être bruyant, l'appareil ne pénètre pas assez profondément, nuit à la multitude d'organismes qui s'y trouve et détruit la texture du sol qu'on cherche plutôt à améliorer.

Créer une nouvelle plate-bande – Avancé

Si votre sol est très pauvre ou très compact, le double bêchage constitue la solution classique au problème. La tâche est ardue, mais ne s'effectue qu'une seule fois. On procède en creusant une tranchée de la profondeur d'une lame de pelle sur toute la largeur de la plate-bande, en empilant la terre au bout de celle-ci.

Le fond de la 1^{ère} tranche est ameubli et amendé de compost ou de fumier bien vieilli à raison de 20 à 25% du volume de la terre excavée. Une seconde tranchée est creusée le long de la 1^{ère} et sa terre déversée dans la précédente. On répète l'opération jusqu'à ce que toute la surface de plantation ait été retournée, la terre de la 1^{ère} tranchée servant à combler le trou de la dernière.

Prenez le temps d'ameublir la terre, de briser les mottes et de retirer les roches et mauvaises herbes au fur et à mesure. Il ne restera qu'à recouvrir la surface d'un paillis de compost et laisser aux lombrics le soin de maintenir la belle texture friable du sol.

10 TRUCS POUR SAUVER DU TEMPS

Remplacer les plantes capricieuses par des beautés sans tracas. Les plus assoiffées dans une plate-bande au sol humide, celles de sol sec dans les coins plus arides.

Amender et enrichir le sol avec du compost. Les plantes résistent mieux à la sécheresse, aux maladies et attaques d'insectes lorsqu'elles sont plantées dans un sol fertile. L'application en surface d'un paillis végétal en améliore les conditions, préserve l'humidité et décourage l'émergence des mauvaises herbes.

Automatiser

L'installation d'un système d'irrigation diminue substantiellement l'arrosage. On y intègre un détecteur de pluie pour économiser l'eau. Les boyaux suintants reliés à une minuterie sont aussi une bonne solution.

Le pouce vert de Colette (suite)

Déléguer

La tonte de la pelouse, la taille des bordures et autres tâches faciles peuvent être confiées au conjoint, ou données à forfait.

Réduire l'espace engazonné

Les pelouses exigent beaucoup de soins. On remplace certaines sections par des couvre-sol à faible entretien : le thym laineux, l'herbe aux écus à l'ombre. On élargit les surfaces non végétalisées en privilégiant des revêtements perméables-lit de pierre de rivière, dalles posées sur du gravier – qui limitent l'écoulement des eaux de surface.

Utiliser du tout fait

Les tuteurs à attaches intégrées allègent la tâche du tuteurage et écourtent sa durée.

S'outiller

Vous désherbez encore à genoux? Le Winged Weeder et la ratissoire, tous deux à long manche, font merveille pour les grandes surfaces. Au fur et à mesure, on dépose les indésirables dans un panier à main, ce qui évite de traverser à nouveau le jardin muni d'un râteau et d'un sac à poubelle.

Fuir les projets créateur de travail

Cultiver dans son jardin des plantes dont les fruits et les graines nourrissent la faune.

Garder le contrôle

Plutôt que de consacrer un samedi par mois au jardin, on prévoit plusieurs sessions hebdomadaires de 30 minutes chacune. Ainsi, on suit de près son évolution et on prévient l'engorgement des tâches.

Repousser l'envahisseur

Les vivaces qui se ressèment sans relâche ou s'étalent rapidement par des racines vigoureuses sont difficiles à contenir et éradiquer. En voici quelques-unes réputées envahissantes, à bannir : l'achillée millefeuille, l'anémone des bois, l'armoise, le baldingère faux-roseau, la berce du Caucase, l'euphorbe, l'herbe-aux-gouttes, le muguet, la salicaire pourpre. Pour plus de détails, tapez « plantes envahissantes » sur les sites jardinage.net ou ville.montreal.qc.ca

BON ÉTÉ À TOUS

Colette Ritchotte

Mourir dans la dignité

Quelque vingt-deux personnes ont pu voir la présentation-vidéo « Mourir dans la dignité » mardi le 8 avril dernier au local de la galerie d'art de notre centre récréatif. Monsieur Martin Roy, auteur de la vidéo, accepta aussi d'en être l'animateur. Les personnes présentes étaient invitées à poser leurs questions. L'auditoire a pu trouver réponses à leurs interrogations. Le tout était dit dans un langage simple. Durant la pause, Monsieur

Roy proposa d'envoyer, via un courriel, la présentation-vidéo aux personnes.

Cette 3^e présentation conclue le sondage passé au centre en janvier 2013. Merci à tous de votre participation et je conclue en vous disant ceci : En tant que société, apprendre à apprivoiser la mort et être capables d'en parler ouvertement avec nos proches.

Colette Ritchotte