



Au fil des ans

Août 2014

Volume 6 Numéro 1

Le bulletin au fil des ans

3225 rue Courchesne, secteur Tracy, 450 742-4144



Mot du coordonnateur,

Pour la sixième année consécutive, je serai responsable du Centre mais en tant que coordonnateur cette année et non plus comme président, poste qui sera très bien rempli par Léandre Chénard. Je verrai à la bonne marche de tout l'ensemble : professeurs, responsables des activités, membres, activités nouvelles et anciennes, utilisation des locaux, etc tandis que le président concentrera son énergie au niveau du Conseil d'administration et des grandes lignes d'orientation.

Depuis le début juillet, quelque 800 des 2500 programmes imprimés ont été distribués, soit chez nos commanditaires, les mairies des différentes municipalités de la MRC, les

bibliothèques de Sorel-Tracy, d'autres commerces recevant la visite de nos membres. Les vendredi et samedi 15 et 16 août, des membres distribueront le programme au Métro Plus ainsi qu'au IGA de Sorel.

La rentrée bientôt. Déjà la journée Portes ouvertes dans quelques jours : le vendredi 22 août. Normalement, ça devrait être le dernier vendredi du mois mais le 31 août de cette année .éfait partie de la longue fin de semaine de la Fête du travail. Il y aura donc un délai de deux semaines avant le lancement des activités et des cours qui commenceront à peu près tous dans la semaine du 8 septembre.

Dans les pages qui suivent, vous seront présentées les nouvelles activités pour l'année 2014-2015 et autres textes intéressants.

Je vous souhaite une très agréable année, une année pleine de promesses et de sourires.

Gilles Paradis

Table des matières

- 2- Plan de la journée Portes ouvertes
- 3- Nouveau! Nouveau!
- 4- Encore du nouveau!
- 5- D'autres informations
- 6- Projet pour l'automne
- 7- Rencontre avec un homme aimant les défis
- 8- La santé dans notre assiette
- 9- Le pouce vert de Colette
- 10- Un réseau SENTINELLE
- 11- Pour une vie active et en santé

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

site: www.centredesaines.qc.ca

courriel: info@centredesaines.qc.ca

Tél.: 450 742-4144

Vendredi le 22 août 2014

à 9 h. à 16h.

Journée

PORTES OUVERTES

- Un cadeau pour tous
- Venez rencontrer prof. et responsables
- Vernissage à 11h. à la Galerie d'art
- Une Kinésologue aux appareils extérieurs
- Conférence: Pour mieux croquer dans la vie, à 13h.30 au local 303
- Tournoi de pétanque extérieur

Secrétariat

Au restobar
Micheline Gagnon
Micheline Benoît
Don de volumes

À la Galerie d'art
Guy Lemaire
Démonstration de
sculpteurs

Plan journée Portes ouvertes

Cuisine
pour Hot dogs

BINGO
tous les lundis
p.m

Informatique:

- Lisette Hills
- Pierre Boulanger
- Louis-Georges Roy

Cours de Tricot:

- Nathalie Lacasse

Rencontres amicales:

- Mireille Perron

Amies-laine:

- Claudette Gouin

Conv. anglaise:

- Georges LeMay
- Beverley Sloan
- Nancy Sweeny

BILLARD
au 2e, local 207
Tous les jours

Esagnol:

- Elizabeth Quintana

Cours de peinture:

- Michel Gagnon

Scrabble:

- Gilliane Béliveau

Tai Chi:

- Huguette Roy

Théâtre

- Normand Lamothe

PING PONG
au local 303
Tous les
jours

Crible:

- Diane Hervieux

Canesta:

-

Shuffleboard:

-

Danse en ligne:

- Michel Tremblay

Zumba gold:

- Mélanie Éthier

Conditionnement physique vendr. matin:

- par la télévision

**Tournoi de
pétanque extérieur**

Baseball-poches:

- Gabrielle + Hélène

Prévention du suicide:

- Colette Ritchotte

- Élie Bourassa

**Cours de piano
et d'orgue:**

- Francis Huletsky

**À chacun son
histoire:**

- Gilles Paradis

Atelier de création littéraire
Gérard Tranchemontagne

Bridge: sur la scène

NOUVEAU!

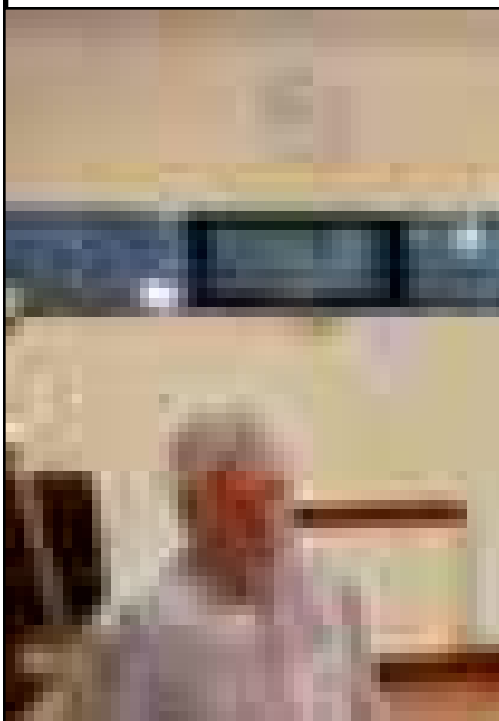
NOUVEAU!

UN TROISIÈME PROFESSEUR D'ANGLAIS

Les étudiants de langue anglaise s'attachent tellement à leur professeur que nous avons senti le besoin d'approcher une troisième personne qui sera disponible pour aider à apprendre à parler l'anglais. Cette personne, plusieurs la connaissent déjà : elle s'appelle Nancy Sweeney. Nous sommes convaincus qu'elle saura apporter beaucoup à ses futurs étudiants puisqu'elle est très dynamique, très positive aussi.

Ses cours auront lieu au local 210 les mercredis a.m. et p.m.

Bonne chance, Nancy, dans cette nouvelle aventure!



Le jeu de SHUFFLEBOARD

Quel jeu intéressant! Sur les bateaux qui emportaient les passagers d'un continent à l'autre, il y avait toujours ce jeu sur les ponts des navires. Ce jeu consiste à pousser des pierres à l'aide d'un long bâton. Pour nos membres, c'est un jeu idéal puisqu'il exige simplement de l'adresse.

Une journée par semaine, le mardi, la galerie d'art sera réservée pour ce jeu qui demande beaucoup d'espace. Nous pourrons accueillir un groupe l'avant-midi entre 9h 30 et 11h 30 et un autre groupe dans l'après-midi entre 13h 30 et 15h 30. Le maximum de joueurs que nous pourrons recevoir sera de 8 par demi-journée, quatre membres jouent et les quatre autres attendent leur tour. L'activité est planifiée afin que tous jouent trois parties. Tous ces joueurs formeront une ligue, s'ils le désirent.

Le coût de cette activité sera de 2\$ par demi-journée

JEU DE CATES :LE CANESTA

Des membres nous ont demandé si l'on pouvait lancer une nouvelle activité avec le jeu de cartes : le CANESTA. Bien que les jeux de cartes ne sont pas très populaires au Centre récréatif, nous lançons cette activité même si nous n'avons pas de responsable pour l'instant. S'il y a plusieurs personnes motivées, nous trouverons certainement un animateur parmi elles.

Vous êtes les bienvenu(e)s les jeudis p.m. de 13h 30 à 15h 30 au Restobar du Centre.



ENCORE DU NOUVEAU!

COURS D'ORGUE OU DE PIANO

Encore une fois, nous remercions un de nos membres, Viateur Massé, pour nous avoir donné un orgue de grande qualité. Il s'agit maintenant de vous en approprier et de passer de belles heures à apprendre et à jouer de cet instrument.

Pour vous aider à apprendre, nous avons trouvé un excellent professeur, Mme Francis Huletsky, qui joue de l'orgue dans différentes églises de la région. Elle saura vous guider dans l'apprentissage de cet orgue. De plus, si vous préférez apprendre le piano, nous avons un très bon piano dans la grande salle qui vous sera disponible.

Pour plus d'informations au sujet de ces cours possibles, venez faire un tour lors de la journée Portes ouvertes du vendredi 22 août prochain. Mme Huletsky se fera un plaisir de répondre à toutes vos appréhensions.



ZUMBA GOLD

Depuis quatre ans, le mardi p.m. dans la grande salle, nous offrons aux membres des cours d'aérobic-zumba grâce à un DVD (la télévision). Ces membres qui faisaient le même exercice chaque semaine ont demandé à la direction s'il était possible d'avoir, cette année, un vrai professeur de zumba. Nous avons trouvé une personne très dynamique en Mélanie Éthier qui va offrir le zumba gold, i.e. des exercices adaptés à nos membres.

Vous êtes invités à venir rencontrer la professeure et vous inscrire lors de la journée Portes ouvertes. Elle sera sur place après 14 heures puisqu'elle travaille dans les heures qui précèdent.

COURS DE TRICOT

Cette année, nous aurons des cours de tricot offerts par une professionnelle, Nathaly Lacasse. En regardant le contenu de ses cours, on comprendra : L'ABC du tricot, la lecture de patron, comment substituer une laine, des points spéciaux, le tricot circulaire, et des projets communs : le « knitalong », le tricotin, le tricot doigts ou le tricot bras.



UN CADEAU POUR CHACUN DE VOUS

Nos deux bibliothécaires, tout au long de la dernière année, ont reçu de nombreux volumes de nos membres et les ont classés. De plus, au cours de cette période, nous avons remis à un organisme plus d'une quinzaine de boîtes de livres qui seront envoyés dans des pays sous-développés.

Lors de la journée Portes ouvertes, nous vous offrons gratuitement un volume de votre choix; vous n'avez qu'à vous rendre au Restobar avec le coupon que vous recevrez et prendre le volume qui vous attire le plus. et BONNE LECTURE!

D'autres informations pertinentes

COURS DE PEINTURE MICHEL GAGNON, artiste-peintre

Galerie Au Fil des Ans; Premier cours: 24 septembre, 13h 30

450-855-3245 www.michelgagnon.ca



Dix ans d'études, vingt-cinq années de peinture, plusieurs centaines de tableaux, plus de cent symposiums, vingt-cinq expositions de groupe, quinze expositions solo, plusieurs démonstrations et ateliers offerts à des groupes d'amateurs, sans oublier les nombreuses lectures, études de peintres reconnus et la participation à des "workshops" offerts par des artistes internationaux. Tout ça m'a permis de développer une méthode de peindre, simple et efficace, qui s'adresse aussi bien aux débutants qu'aux amateurs avancés.

Par où commencer son tableau? Quels sont les bons outils? Comment s'en servir? Comprendre la couleur. Organiser sa palette de couleurs. Comment approcher le dessin, la perspective?

Et plus encore...

À CHACUN SON HISTOIRE

Activité très spéciale, activité qui cible quelques personnes seulement : des personnes qui ont commencé à écrire leur histoire, raconter leur vie à l'aide de textes et de photos ou qui en ont le désir mais qui ne savent pas comment commencer. Ensemble, nous allons cheminer, nous allons partager nos connaissances. Chacun devra trouver la voie qui lui convient le mieux et pourra ainsi partager ses essais, fructueux ou non.

Les personnes qui vont entreprendre ce voyage devront être patients et surtout persévérants.



VERNISSAGE DE L'EXPOSITION SCULPTURES

La Galerie d'art «au-fil-des-ans» a le plaisir de vous inviter au vernissage de l'exposition SCULPTURES, le vendredi 22 août 2014, à 11 heures, sous la présidence d'honneur de Louis Trempe, directeur des loisirs de Sorel-Tracy.

Les sculpteurs vous accueilleront les jours suivants, du lundi au vendredi de 13 à 16 heures, jusqu'au 29 août 2014.



La Galerie d'art «au-fil-des-ans» est située au 3225, rue Courchesne à Sorel-Tracy

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. La région regorge de campeurs qui jouent tout l'été dans les terrains de camping et, pourtant, lorsque vient le temps de fermer la saison, ils y entreposent 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 troisième 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 leur en fournir? Et nous aurons besoin de quelques bénévoles... merci d'avance!

Plan d'action pour créer une ligue de pétanque chez les jeunes garçons et filles de 5e et 6e année scolaire.

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 ordis, 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

Rencontre avec un homme aimant les défis

Toujours dans le but de vous faire mieux connaître « Les grands » du centre récréatif Au fil des ans, voici les quelques notes que j'ai prises lors de mon entretien avec monsieur Roger Vincent le 10 juillet dernier. Je vous dis « quelques notes », car cet homme octogénaire sait se tenir occupé, et en plus de son dernier voyage à vélo, il y en aurait de quoi écrire un livre.

Je me contenterai donc à vous décrire le dernier défi accompli le 16 juin dernier avec 3 autres membres du centre. Il s'agit d'un voyage à vélo de quelque 250 kilomètres fait en 3 jours et demi au Lac St-Jean.

Je savais que des randonnées estivales à vélo existent à notre centre récréatif depuis 4 ans. Et monsieur Vincent ne fait du vélo que depuis 2



ans. Il participe donc à ces randonnées du vendredi et fait 25 kilomètres à peu près. Un beau jour, monsieur Jean-René Gervais et Michel Diamond lui parlent d'un voyage à vélo autour du lac Saint-Jean et voient, en monsieur Vincent tout l'intérêt que ce dernier porte à ce voyage. Un 4^e homme se montra intéressé à ce voyage, mais il dut abandonner après une journée de vélo. Mais, pour nos 3 autres hommes, le défi était lancé. Ils partirent 2 autos et 4 vélos. De Sorel, ils se sont rendus au kiosque touristique de Chambord le 16 juin et y laissèrent leurs autos. Aussitôt, nos hommes enfourchent leur bicyclette et font 46 kilomètres, les conduisant à Alma. De jour en jour, ils pédalent jusqu'à une soixantaine de kilomètres, quelques fois plus, et poursuivent leur périple. Ils mangent au Tim Horton ou au Mac Donald ou dans des cantines. Ils couchent dans des motels, dépendamment du kilométrage fait dans la journée. Ils doivent composer avec la température, mais la route est tellement belle! De belles pistes cyclables parcourent le lac St-Jean, que ce soit dans les villes ou dans les bois. « C'est facile » de dire monsieur Vincent. Que diriez-vous si je vous parlais un peu des difficultés rencontrées par ces 3 hommes? Ils durent faire face à quelques crevaisons, des maringouins, surtout dans les bois, ainsi que les nombreuses côtes qu'il fallait monter. Tout un défi, n'est-ce pas?

250 kilomètres furent faits en 3 jours et demi. Lorsque je demandai à monsieur Vincent quel vélo il a utilisé, il m'a dit qu'il s'acheta un vélo de course de 1 200 dollars avec 14 vitesses chez un vendeur bien connu de chez nous.

Ce que je savais de cet homme était qu'il débarrait les portes du centre depuis les tout débuts du centre, c'est-à-dire, 17 ans; il prépare aussi le café et débarre les portes des différents locaux utilisés dans le jour au centre. Il joue au billard, à la pétanque, au tennis de table, et j'en



Suite en page 10

La santé dans notre assiette

Bonjour à vous tous et me revoilà déjà, comme le temps passe vite! C'est ce que tout le monde dit mais cela ne vient-il pas du fait que nous ne profitons pas vraiment du temps qui nous est imparti?

Nous partons du principe que nous sommes retraités et avons le temps, on se lève plus tard et on regarde passer le temps.

J'ai remarqué que les personnes qui vivent le plus longtemps et en santé sont des personnes actives et, que bien que l'âge soit là, profitent de la vie au maximum. Elles ont toujours des projets plein la tête et sourient à la vie.

Alors prenons de bonnes résolutions et go sourions. Regardons devant nous: la vie est belle. Même si parfois, elle nous égratigne, gardons le moral et ne restons pas dans nos quatre murs à nous lamenter. Rencontrons des amis et profitons de toutes les activités qui s'offrent à nous; l'été n'est pas fini, profitons-en et envisageons l'automne avec joie.

«Prends soin de ton corps pour que ton âme ait envie d'y habiter.»
(Proverbe Chinois)

TRUCS ET ASTUCES; nettoyage

Nettoyer le micro-ondes en deux temps, trois mouvements

On dépose dans l'appareil une tasse remplie d'eau avec un quartier de citron. On apporte l'eau à ébullition et on attend quelques minutes. La vapeur fait décoller les résidus de nourriture, et le citron fait disparaître les odeurs nauséabondes. Il suffit ensuite d'essuyer avec un papier absorbant.

Laver les vitres de façon écolo

Le vinaigre blanc est un produit magique pour l'entretien de la maison... et si peu coûteux! Dans un contenant de 1 L en vaporisateur, on verse 65 ml de vinaigre et le contenu d'un bouchon de savon à vaisselle. Après avoir constaté la qualité du résultat, impossible de retourner aux produits du commerce pour nettoyer les vitres!

Assainir l'air de façon naturelle

L'odeur désagréable de la litière du chat ou des vapeurs de cuisson empestent la maison juste avant que la visite s'amène? On met illico de l'eau à bouillir sur le feu dans laquelle on dépose des écorces d'orange, des bâtons de cannelle ou des herbes fraîches.

LA SANTÉ DANS VOTRE ASSIETTE.

LE CHOCOLAT :

Un bon chocolat fondant ou à croquer est une source d'énergie. Il contient des glucides, des lipides, des protéines, du phosphore, du calcium et même un peu de vitamines A et B. Le chocolat est recommandé aux sportifs. Il est aussi un remarquable anti-stress.

ASTUCES :

Si vous êtes connaisseur, vous apprécierez de temps à autre un carré de chocolat à 75 ou 80% de cacao et peu sucré en le laissant fondre sur la langue. Plaisir garanti!

Le chocolat se désagrège à trop forte température. Faites le fondre au bain-marie.

Ne mettez jamais le chocolat au réfrigérateur. Le froid trop violent tue sa texture et son goût.

LE TRUC DU CHEF (Richard Hahn de la maison du cygne Bruxelles)

Lorsque je prépare mes desserts (mousses, gâteaux au chocolat) j'y mets toujours un peu d'extrait de café très fort. Pour une préparation de 500gr., 1 tasse de café ou 2cl d'extrait. Le dessert est plus léger en bouche et le goût du chocolat est prolongé.

LE CLIN D'ŒIL HI HI HI HI

Madame de Sévigny a affirmé que c'est parce qu'elle avait mangé du chocolat qu'une dame de la cour avait accouché d'un bébé tout noir !!!!!!!

Bon mois d'août à tous et toutes.

Et n'oubliez pas, souriez

Christiane Dormaels

Le pouce vert de Colette

Dans le dernier bulletin, je vous avais parlé de trucs quant à la préparation du sol de vos plate-bandes. En avez-vous essayé quelques-uns? Sinon, comment se portent vos plants de vivaces et vos nouvelles annuelles aménagées dans votre plate-bande déjà existante?

Voici mes 3 sujets du mois :

Connaissez-vous nos espèces maritimes?

La flore du Québec regorge d'espèces variées et les berges du fleuve, depuis l'Île d'Orléans jusqu'au Labrador comportent de magnifiques espèces indigènes parfaitement adaptées au difficile climat maritime. Elles peuvent convenir dans l'aménagement des toits-terrasses, l'aménagement de rocailles sèches. En voici quelques-unes à découvrir :

- Antennaire de Gaspésie, couvre-sol résistant à la sécheresse
- Campanule à feuilles rondes
- Chalef argenté, arbuste vigoureux au feuillage gris
- Iris à pétales aigus, version miniature de l'iris versicolore
- Mertensie maritime, espèce rampante à fleurs mauves
- Primevère laurentienne, joyau de notre flore

L'arrosage des tomates... sur le mode vacances!

Pour que nos plants donnent de gros fruits juteux, on ne doit jamais les laisser manquer d'eau. Afin de limiter les arrosages, on peut installer de la mousse de sphaigne au pied des plants, qu'on retient dans un pot de margarine dont on aura découpé le fond. La mousse de sphaigne a une capacité de rétention d'eau supérieure à celle de la terre, elle limitera l'évaporation au niveau du sol, conservera le pied des plants bien au frais.

Soin de plantes divisées en plein été

La division cause un choc important aux plantes alors qu'elles sont en pleine croissance l'été. Il faut maintenir le sol humide, sans le détremper, et ce, jusqu'à l'apparition de nouvelles feuilles. Cette période de « soins intensifs » s'échelonne sur 3 ou 4 semaines – comparativement à une seule lorsque la division a lieu au printemps ou à l'automne. Lorsqu'ils sont bien établis, on peut traiter les rejetons comme des adultes.

Colette Ritchotte

Annonce

Urgent

Cherche un électricien pour rétablir le courant entre les gens:

- un opticien pour changer leur regard;
- un artiste pour dessiner un sourire sur tous les visages;
- un maçon pour bâtir la paix;
- un jardinier pour cultiver la pensée;
- et un professeur pour réapprendre à compter les uns sur les autres.

Merci à Andrée J. pour ce beau message

L'AUTOBUS DE LA VIE

La vie, c'est comme un voyage en bus.

Certains débutent le voyage avec toi,
Beaucoup descendent avant que n'arrive la fin,
et peu restent près de toi
jusqu'à la destination finale.

Mais chacune de ces personnes laissent
une trace dont tu te souviendras au cours
de ce grand voyage de la vie.

Alors, baisse les fenêtres et profite du voyage,
tu ne sais pas quand arrivera ton arrêt.

Merci à Ghislaine P. pour ce courriel

Un réseau sentinelle

DÉPLOIEMENT DE RÉSEAUX SENTINELLES EN PRÉVENTION DU SUICIDE AU CENTRE RÉCRÉATIF AU-FIL-DES-ANS

En juin dernier, le conseil d'administration du centre récréatif « Au-fil-des-ans » donnait son accord au « *Projet Sentinelles* » lequel permettra la formation de groupes qui pourront venir en aide à toute personne de notre MRC aux prises avec le problème du suicide. Notre centre, qui compte plus de 750 membres, à ce jour, fut sensibilisé à quelques reprises sur ce sujet délicat. Lors de l'assemblée générale du 22 mai dernier, un membre présenta, sommairement le « *Projet Sentinelle* »

Pour notre centre, il s'agit d'identifier un groupe de **douze personnes** et une formation d'une durée de 7 heures sera donnée par une responsable du Centre de Prévention du Suicide (CPS) Pierre-de Saurel. Chaque personne inscrite devra d'abord remplir, sur une base anonyme, un questionnaire avant de suivre la formation.

DATE DE LA FORMATION:

11 novembre 2014

LIEU:

**Centre « Au fil des ans »
3225 rue Courchesne, secteur Tracy
Téléphone : 450 742-4144**

Plusieurs actions furent entreprises depuis les tout débuts de ces réseaux sentinelles en pré-

vention du suicide dans la MRC Pierre-de Saurel et un des **premiers projets pilotes** s'initia au printemps 2007. Celle-ci compte 12 municipalités avec 50 150 habitants. Et les statistiques montrent qu'il y a eu 86 idéations suicidaires (pensées ou l'idée de se suicider) et 58 tentatives de suicide. Les tranches d'âge les plus touchées par les tentatives de suicides et les suicides au sein de notre communauté sont les 36 à 41 ans et les 48 à 53 ans. De plus, les hommes sont les plus nombreux à s'être suicidés. Les femmes plus nombreuses à avoir fait des tentatives de suicide.

Et l'aventure se poursuit par le recrutement et la formation des sentinelles...

92 SENTINELLES!... dans la MRC de Pierre-de Saurel... dont le CEGEP Sorel-Tracy, Le Centre de formation professionnelle, Le centre Bernard-Gariépy, l'école secondaire Fernand-Lefebvre, Le bingo du Bas-Richelieu, et j'en passe...

Nous aspirons tous à un monde meilleur. N'hésitez pas et embarquez dans ce nouveau projet rassembleur. L'espoir existe pour tous, jeunes ou vieux!!!

Je m'en voudrais de passer sous silence le tout nouveau livre du Dre Suzanne Lamarre « *Le suicide l'affaire de tous* » aux éditions de L'Homme.

Colette Ritchotte

Suite de la page 7

...Il me disait que cela fait 50 ans qu'il joue au tennis, qu'il a déjà couru le marathon; et je l'ai vu être bénévole au duathlon du 18 mai dernier à Tracy. Il m'a même montré l'appareil au 3^e étage qui permet de muscler les jambes. Je l'ai essayé. C'est important d'étirer ses muscles, de les réchauffer, et ce, à tous les jours.

Je termine cet entretien avec ces petites questions-clés :

- Votre passion : les sports et la culture physique (il a été nommé « Monsieur Sorel »)
- Vos loisirs : faire des sports, n'importe lequel
- Vos autres projets : d'autres activités que personne n'est capable de faire
- Ce qui compte le plus dans la vie : la santé
- Votre devise: être heureux et rendre les autres heureux.

*Colette Ritchotte, membre du centre
(Roger garde un secret pour lui; à son âge, la majorité d'entre nous serons en un autre monde)*



**POUR UNE VIE
ACTIVE ET EN SANTÉ**
Nous sommes là!



NUTRITIONNISTE, Isabelle Marinacci
ÉDUCATRICE AGRÉÉE EN DIABÈTE, Sylvie Rajotte
KINÉSIOLOGUE, Mireille Bégin-Rajotte

DIABÈTE CHOLESTÉROL HYPERTENSION PERTE DE POIDS ARTHROSE

Consultations privées/groupes

450 494-1876 - Sorel-Tracy, Contrecoeur, Longueuil

www.cliniquesanteoptimale.com - info@cliniquesanteoptimale.com

Conférences Gratuites



**Pour mieux
croquer dans
la vie!**

La vie moderne a amené de grands changements sur nos habitudes de vie et sur notre santé.

En toute simplicité, avec humour et convivialité, venez comprendre quels en sont les risques et comment préserver votre santé tout en menant une vie active, moderne et agréable.

22 août 2014 à 13h30

Centre récréatif au fil des ans

À l'occasion de la journée

Portes Ouvertes!



Par Sylvie Rajotte,
Inf. Aux., Éducatrice Agréée en diabète



Une foule d'informations simples et efficaces pour l'atteinte d'une santé optimale...

Dégustations, animation et plaisir garanti !

3 Septembre 2014 | Kiosques dès 18h

Salle ISPAT : 475, rue Chabot,

Contrecoeur

[facebook.com/cliniquesanteoptimale](https://www.facebook.com/cliniquesanteoptimale)