



Au fil des ans

Septembre 2014

Volume 6 Numéro 2

Le bulletin au fil des ans

3225 rue Courchesne, secteur Tracy, 450 742-4144



Mot du coordonnateur,

Déjà la mi-septembre; plusieurs cours et activités ont pris leur envol; d'autres le feront cette semaine ou même au début d'octobre.

Nous avons dû refuser des personnes par manque d'espace. Nous essayons quand même de satisfaire la grande majorité des membres en leur offrant une gamme passablement étendue d'activités diverses. La nouvelle activité **Zumba** du mardi pm fait fureur; nous avons atteint le maximum de personnes.

Table des matières

- 2- Souper de la rentrée
- 3- Vernissage (Mme Suzanne Lachance)
- 4- Tournoi de golf
- 5-6-Journée Portes ouvertes
- 7- Théâtre «*Berny et ses femmes*»
- 7- Bon voyage, Rolland
- 8- Théâtre: «**13 à table**»
- 9-10-Exposition de sculptures
- 11- Quelques mercis
- 11- Art-thérapie
- 11 - Le jeu de suffleboard
- 12- Poème: Le lit
- 12- Un réseau **SENTINELLE**
- 13- La santé dans votre assiette
- 13- Le pouce vert de Colette
- 14- Voyage de pétanque en autobus

Journalistes: *Colette Ritchotte,*
Christiane Dormaels et Gilles Paradis
site: www.centredesaines.qc.ca
courriel: info@centredesaines.qc.ca
Tél.: 450 742-4144

Après le **tournoi de golf**, nous avons définitivement plongé lors de la **journée Portes ouvertes**; la population a répondu avec enthousiasme à notre offre. Et puisque la roue tourne, nous vous proposons pour la dernière fois de voir la **pièce de théâtre «*Berny et ses femmes*»** le samedi 20 septembre à **midi et 15 minutes**.

Nous vous proposons, pendant la fin de semaine des **JOURNÉES DE LA CULTURE** des activités spéciales: d'abord un **vernissage** de peintures avec musique le vendredi 26 septembre à 17 heures; le lendemain le **souper de la rentrée** avec d'autres activités; un **récital d'orgue** sera offert gratuitement le dimanche 28 à la Galerie d'art. Au son de la musique, vous pourrez contempler les oeuvres de Mme Lachance.

Le samedi 18 octobre, nous aurons la visite de la troupe de théâtre de Sorel qui viendra présenter la pièce «**13 à table**». Voilà une autre occasion de s'ouvrir au monde!

Profitez bien de chaque jour de votre vie; chacun d'eux ne reviendra jamais!

Gilles Paradis

Prenez note:

Sam. 20 sept.: Théâtre «Berny et ...»

Vend. 26 sept.: Vernissage

Sam. 27 sept. : Souper de la rentrée

Dim. 28 sept. : Récital d'orgue

Sam. 4 oct. : Voyage pétanque à

Sherbrooke

Sam. 18 oct. : Théâtre: «13 à table»

Sam. 1 nov. : Souper de l'Halloween

SOUPER DE LA RENTRÉE

LE SAMEDI 27 SEPTEMBRE 2014

JOURNÉE SPÉCIALE

DE 13 H À 16 H

**VISITE DE L'EXPOSITION DE MME
SUZANNE LACHANCE**

à la Galerie d'art,

16 H À 17 H

KARAOKE DANS LA GRANDE SALLE

pour tous ceux qui aiment fredonner des airs connus;



17 H À 18 H

L'HEURE HEUREUSE

18 H

SOUPER DE LA RENTRÉE

Traiteur: Buffet Traversy

Menu: Soupe au choix du chef,

Plat principal: Mignonnettes de porc,
patates pilées, salades, légumes (choix du chef), pain et beurre,
Gâteau, thé et café

19H 15

SPECTACLE de JEAN-CLAUDE CAPISTRAN

saxophone et chants

20H 30

MUSIQUE ET DANSE AVEC MICHEL TREMBLAY

Danses sociales et danses en ligne

COÛT: 18\$ membre

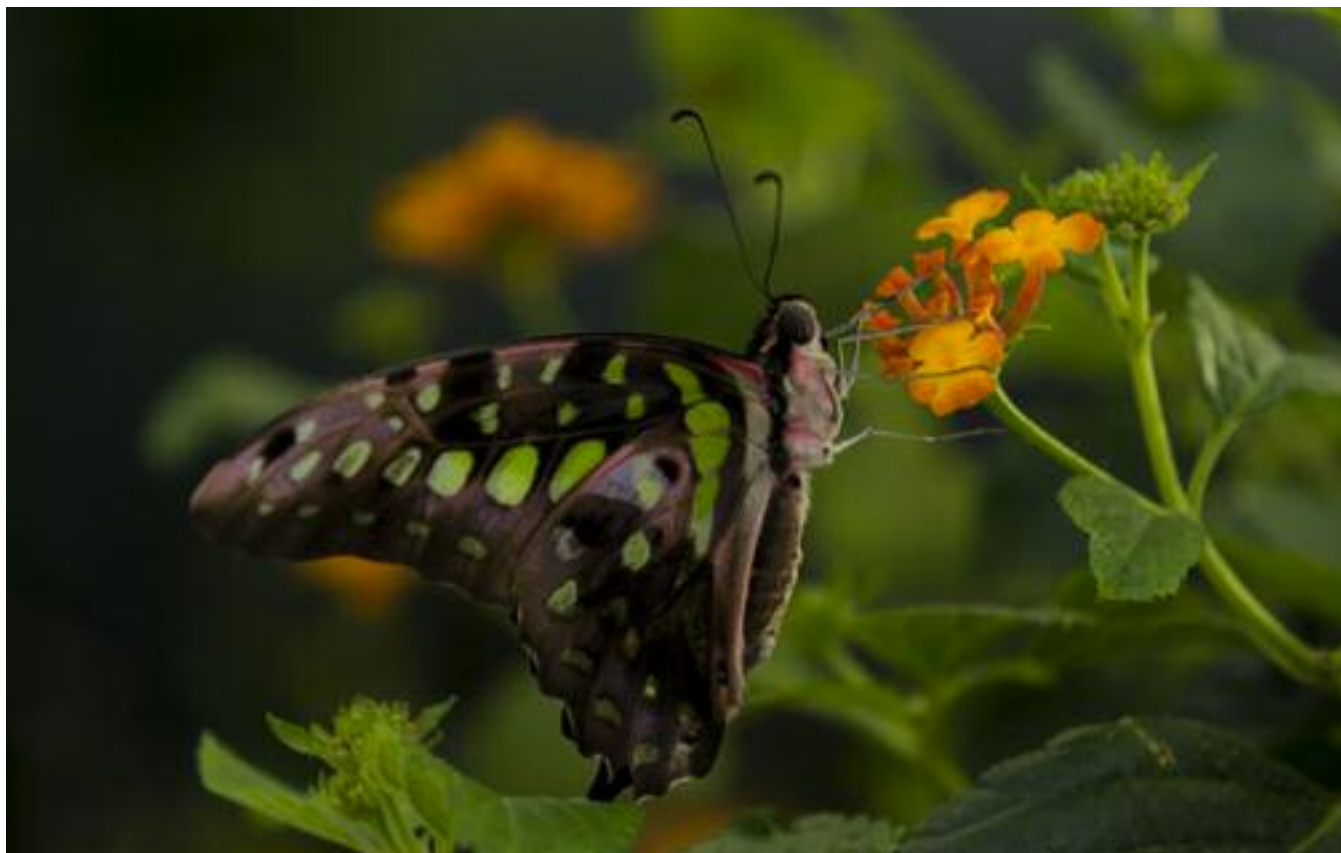
20\$ non-membre

Vous êtes les bienvenu(e)s!

Il faut acheter son billet avant le 22 septembre



Vernissage des oeuvres de Mme Suzanne Lachance



Exposition : «Papillons en liberté»

Dans le cadre des **Journées de la culture**, le vernissage des oeuvres de **Suzanne Lachance** aura lieu le **vendredi 26 septembre à 17 heures** à la **Galerie d'art** du Centre récréatif. Le président d'honneur de cette expo sera Patrick Péloquin, conseiller de la ville de Sorel-Tracy.

L'exposition durera jusqu'au 10 octobre prochain; tous les jours de la semaine, la Galerie sera ouverte les après-midis de 13 à 16 heures.

Dimanche le 28, dans l'après-midi, il y aura un récital d'orgue à la Galerie d'art, récital donné par Jean-Noël Larosée

Vous êtes toutes et tous les bienvenus!

TOURNOI DE GOLF 2014



Le vendredi 15 août dernier avait lieu le 9e tournoi de golf du Centre récréatif au fil des ans.

22 quatuors ont affronté le grand parcours du club Le Patriote de St-Ours. Malgré un peu de pluie en fin d'avant-midi, tous ont vécu une journée plus qu'agréable.

Le souper, au Centre récréatif, a été bien apprécié et de nombreux prix ont été donnés aux joueurs.

À l'an prochain pour le 10e tournoi.



Photos du tournoi de golf par d'Antoyner Fournier



Journée Portes ouvertes

Le 22 août dernier, avait lieu la journée Portes ouvertes 2014 pour lancer la nouvelle année. Journée spéciale puisque 45 bénévoles se sont impliqués pendant la journée pour satisfaire toutes les personnes qui ont circulé et ont pu s'informer auprès des professeurs et des responsables bénévoles.

Trois secrétaires, Audette, Nicole et Cécile, ainsi que deux autres, Ginette et Suzel, qui



préparaient les cartes de membres ont été les plus occupées, les plus importantes pour la réussite de cette activité globale, tellement qu'elles n'ont pas eu le temps de dîner; d'ailleurs, dès que 16 heures est arrivé, elles ont dû faire une vérification de tout ce qui avait été recueilli au courant de la journée et régler tout ce qui devait être fait. Elles n'ont pas fermé les livres avant 19 heures.

Pour une troisième année consécutive, des employés de la ville ont offert aux personnes la carte de citoyen sur place; utilisant le local d'informatique, ils ont fait plaisir à de nombreuses personnes qui n'ont pas eu besoin de se rendre dans une des deux bibliothèques de la ville pour obtenir ce service.

Puisque le stationnement manque d'espace en cette journée, deux membres, Fernand et Roger, se sont occupés de demander aux bénévoles entre 8 et 9 heures de stationner soit sur le terrain de l'église Enfant-Jésus, de l'école Enfant-Jésus ou même sur la pelouse du terrain du Centre situé sur

la rue Laflèche. Une vingtaine de voitures purent ainsi libérer un peu d'espace afin ne pas nuire aux visiteurs qui circulaient en restant quelques minutes. Sur les lieux, trois personnes, Richard, Clément et Jean-René, ont préparé la cuisson de 5 poches de blé d'inde qui furent presque tous vendus à 0.50\$ l'unité; en même temps, à l'intérieur, dans la cuisine se préparaient des hot dogs au même prix. Les cuisinières, Noëlla, Jacqueline et Lucille et Marielle Héroux ont dû travailler fort pour satisfaire l'appétit des personnes sur place... ou était-ce parce que la nourriture était trop bonne?

Les personnes qui se présentaient au Centre étaient reçues par Christiane et Michèle, ayant comme mission de faire visiter l'ensemble des trois étages du Centre. Aussi, les deux responsables de notre bibliothèque au Resto-bar, Francine et Micheline, ont généreusement distribué les volumes en respectant les choix de chacun: un petit cadeau n'a jamais fait pas de tort à personne!



En plus de tous les professeurs et responsables d'activités à leur poste dans la salle pour informer la clientèle, chacun pouvait se rendre sur la

scène pour apprendre les rudiments du bridge, et même voir de visu des joueurs en pleine action. Et



Journée Portes ouvertes (suite)



les personnes qui se rendaient dans le boulodrome pouvaient tester leur glycémie, dépister le diabète et pouvaient faire prendre leur pression artérielle,



tout cela sous la responsabilité de Sylvie Rajotte, éducatrice agréée en diabète et Isabelle Marinacci. De plus à 13h 30, une conférence gratuite intitulée *"Pour mieux croquer dans la vie"* fut offerte par Mme Rajotte. Guy Lemaire avait planifié une des plus belles expositions de la vie du Centre en invitant les sculpteurs de la région; des professionnels n'auraient pu faire mieux. Félicitations à tous ces artistes. Voir quelques-unes des oeuvres en page 11 et 12.

De tous les cours, ceux d'informatique, d'anglais et d'espagnol furent très en demande. Une des nouvelles activités a grandement attiré l'attention des futurs membres : il s'agit du zumba gold avec professeur, activité remplaçant l'aérobic-zumba présentée par la télévision depuis quatre ans. Une cinquantaine de per-

sonnes se sont inscrites... la salle sera-t-elle suffisamment grande pour recevoir tout ce monde?

On ne pouvait réussir complètement cette journée sans avoir un tournoi de pétanque extérieur organisé par Irène et son équipe. 24 équipes de trois joueurs se sont affrontées dans un tournoi qui a duré tout l'après-midi.

En fin de journée, 192 nouveaux membres s'étaient inscrits pour la nouvelle année. L'avenir s'annonce encore rose pour le Centre récréatif...



Ce sont les Aînés utilisateurs du Centre qui vont en profiter... Et plus les membres s'impliquent, plus ils sont satisfaits d'eux-mêmes, plus ils sont heureux.

À vous de plonger dans cette aventure!
Gilles Paradis, coordonnateur



Théâtre : «Beryny et ses femmes»



Pour ceux qui n'ont pas vu la pièce de théâtre «*Beryny et ses femmes*», une dernière occasion s'offre à vous! **Samedi le 20 septembre à 12h 15**, les acteurs se relanceront dans la présentation de la pièce pour les dames des membres des Chevaliers de Colomb du club de Tracy.

Il y aura une quarantaine de dames; il y a

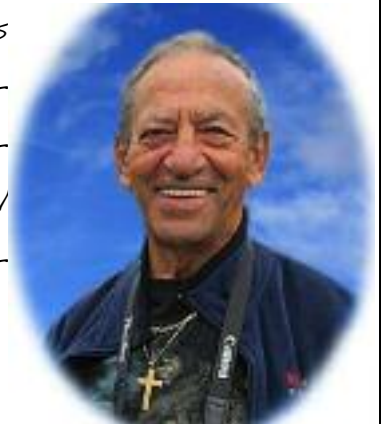
donc place pour d'autres invités. Le coût sera de 10\$ et les personnes paieront à l'entrée. Il est très important de respecter l'heure du début de la présentation. C'est la dernière représentation de la troupe pour la population.

Au plaisir de vous y rencontrer!

Bon voyage, Rolland

Rolland, tu nous as quittés sans faire de bruit, sans vouloir déranger. Tu nous as joué un sapré tour en t'éclipsant si délicatement. Ce n'est pas vrai que l'on va t'oublier; tu nous as laissé trop de bons souvenirs. Ton éternel sourire, ton implication dans des pièces de théâtre ont marqué nos coeurs d'une encre indélébile.

Bon voyage! de tous ceux qui t'aimaient beaucoup.



Théâtre : «13 à table»

Samedi le 18 octobre à 19 h, vous êtes invités à une soirée spéciale au Centre récréatif au fil des ans. Les billets, au **coût de 10\$** sont déjà en vente **au secrétariat du Centre entre 9 et 16 h**.

Venez voir **Céline Gariépy** dans un autre rôle que la gymnastique...



18 Octobre 2014 à 19h00

13

à TABLE

de Marc-Gilbert Sauvajon

Mise en scène René Mineau

Avec: Céline Gariépy, Benoit Mainguy, Roxanne Boisclair,
Normand Lamothe, Audréanne KaneCabana, Vincent Deguisse,
Daniel Salvail.

Exposition de sculptures



Le 22 septembre a eu lieu, à la galerie d'art, le vernissage de l'exposition de sculptures sous la présidence de M Louis Trempe, directeur des loisirs et Mr. Jocelyn Mondoux, conseiller municipal,

Ce fut une merveilleuse découverte de talents exceptionnels. Chaque visiteur était séduit par la qualité et la diversité des œuvres exposées. Quelle soit moderne ou traditionnelle, chaque sculpture offrait une observation des détails tellement talentueux.

Nous espérons retrouver bientôt ces artistes, ce fut un véritable régal pour les yeux.

Christiane Dormaels



Euclide Cormier



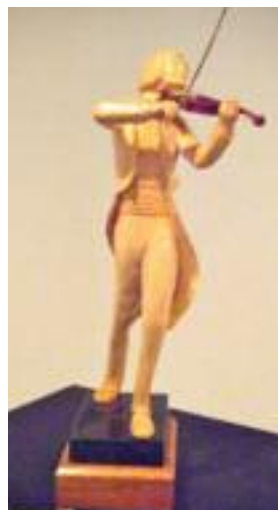
Serge Bourassa



Gilles Dufour



Euclide Cormier



René Aussant



Louis Champagne

Félicitations à ces sculpteurs!



Jean-Pierre Vigneault



Euclide Cormier



Gilles Dufour



Euclide Cormier



Anita Jacob



Paul Pépin



Serge Bourassa



Pierre thibault

Quelques mercis!

Lorsque les gens entrent dans le Centre récréatif, un élément les surprend toujours: la propreté des planchers, des planchers qui rappellent l'époque des collèges dirigés par des soeurs.

Si les planchers brillent autant, c'est que notre concierge y met tout son coeur; Claude Leith ne lésine pas sur les efforts à fournir pour nettoyer, cirer, frotter, préparer la nouvelle saison, et cela sur les trois étages.

Mille fois merci, Claude, pour tout ce que tu apportes de positif au Centre récréatif. Tous ceux qui l'utilisent te disent merci!

Gilles Paradis



Vous avez certainement remarqué que les panneaux publicitaires aux extrémités de la rue Courchesne avaient besoin d'une cure de rajeunissement.

Grâce à Clément Fournier qui a pris la charge de ce dossier et qui l'a mené à bon port, nous avons amélioré notre image.

Merci, Clément



Art-thérapie

Art-thérapie

Vous aimez la peinture? Vous aimeriez vous ressourcer? Venez créer votre propre toile expressive. «On commence par peindre les formes qui nous viennent à l'esprit. Ensuite, on rajoute des formes qui relient le tout; on rajoute des couleurs et des détails qui nous font penser à... pour finir, on s'amuse à écrire un poème à l'aide de mots qui nous inspirent, sur la toile, comme si c'était un motif, une décoration.

Atelier-ressources
proposé par Rachel Filiatreault
artiste-peintre

Les cours d'une durée de 3 heures
les jeudis p.m.
Début vers le 15 octobre

Premier cours gratuit

Le jeu de SHUFFLEBOARD

Depuis plus d'une semaine, le jeu de shuffleboard était à la disposition de ceux qui voulaient l'essayer et l'intérêt semble de bon augure.

À partir de la semaine du 15 septembre, les mardis seulement, le jeu de shuffleboard sera installé dans la Galerie d'art, le local 202 et pourra recevoir un maximum de 8 joueurs pour chacune des plages horaires, soit de 9h 30 à 11h 30, de 13h 30 à 15h 30 ou même possiblement de 18h 30 à 20h 30.

Léandre, le responsable de l'activité vous rappelle qu'il reste quelques places pour chacune des activités du matin et de l'après-midi. On ne pourra recevoir plus de 8 joueurs chaque fois. Il suffit de vous présenter 15 minutes avant le début de l'activité pour vous inscrire et votre permanence sera assurée si vous le désirez.

Pour le soir, si vous êtes intéressé(e), vous devrez être un groupe de 4 personnes et avertir la direction de votre intérêt pour l'activité.

Venez vous amuser!

Poésie

tre enfance
nscients
rôles dans

RÉSEAU SENTINELLES (prévention du suicide)

Suite à notre journée « Portes ouvertes » le 22 août dernier, le réseau sentinelles prend forme avec l'inscription de 9 personnes intéressées à une formation de 8 heures, donnée dans les locaux du centre cet automne. Quelques places sont encore disponibles. Alors, n'hésitez pas à nous appeler : 450.742.4144 (secrétariat). N'oubliez pas qu'en devenant membre au centre « Au fil des ans », vous pourrez aussi participer aux différents cours et différentes activités du centre cette année. Vous aurez un rôle important à jouer auprès des membres du centre récréatif dans la formation du réseau sentinelles.

Afin de mieux planifier vos activités d'automne, mettez les dates suivantes à votre agenda :

- 11 novembre 2014 et 13 novembre 2014
- 9H30 – 11H30 et 13H30 – 15H30 (les 2 journées)

Merci à tous.

Pour plus d'informations, appelez-moi : 450.855.1247 (Colette Ritchotte)

La santé dans votre assiette

TRUCS ET ASTUCES

- Un glaçon pour les meubles

Un meuble a laissé une marque sur votre moquette? Passez un glaçon sur l'empreinte, laissez-le fondre, sécher puis aspirez.

- Une ampoule parfumée

Pour que la pièce sente votre parfum, appliquez un peu de celui-ci au chiffon sur le haut des ampoules électriques qui, en chauffant, le diffuseront.

- Les collants recyclés

Ne jetez pas vos vieux collants. Ils feront briller votre robinetterie.

LE RIZ

Le riz est très indiqué en cas de surmenage, pendant la croissance, et quand on souffre d'hypertension.

Quand on est en bonne santé, il ne faut pas se priver de ses qualités. Il contient des vitamines A, B1, B2, B6 hydrates de carbone, calcium, phosphore, fer, potassium, sodium, magnésium, fluor. Zinc etc.

Le riz est un régulateur des fonctions intestinales. L'eau de riz est depuis longtemps utilisée contre la diarrhée. On la donne aux nourrissons et aux enfants à la place du lait.

Le riz est utile à ceux qui souffrent de l'estomac et de l'intestin. C'est un aliment léger et très facile à digérer. 75gr de riz équivalent à 100g de pain, 350g de pommes de terre, 75g de pâtes, une portion de tarte, deux croissant ou six biscuits.

ASTUCES

- Pour que le riz au lait cuise mieux, ne le sucrez qu'à la fin.

- Le riz cuit se conserve très bien pendant une semaine au réfrigérateur dans une boîte fermée (pour éviter de prendre des odeurs)

- Congelé après cuisson, il se conserve 6 à 8 mois.

- Il faut compter 60g de riz par personne pour une entrée et 75g pour un plat de résistance.

ÇA, ALORS

- Pour que le sel ne s'humidifie pas, mettez quelques grains de riz dans la salière.

- Vos biscuits resteront secs si vous mettez une petite poignée de grains de riz dans leur boîte

- Pour que le riz ne colle pas, mettez un peu d'huile d'olive ou de jus de citron dans l'eau de cuisson. Passez-le sous l'eau froide dès qu'il est cuit. Réchauffez-le dans un peu de beurre.

RECETTE.

Galette de riz au saumon .

Faites revenir 250gr de riz long grain dans 30gr d'huile, mouillez de 2 fois son volume d'eau, assaisonnez, faites cuire 20 min.

Hors du feu, ajoutez 213gr de saumon en boîte (de qualité) 2 oeufs et une c à s de câpres. Laissez refroidir, puis façonnez des galettes.

Passez-les dans de la farine, 1 œuf battu et de la chapelure, puis faites-les dorer à l'huile. Servez avec une sauce tomate.

Bon appétit et on se retrouve le mois prochain pour les recettes d'automne

Prenez soin de vous et ...SOURIEZ

Christiane Dormaels

Le pouce vert de Colette

Bonjour à tous,

Après plus de 4 ans à la chronique « Le pouce vert de Colette », je cède la place à quelqu'un d'autre qui voudra bien relever un nouveau défi. Ce fut avec plaisir que je vous ai fait part des soins à apporter à mes plantes achetées dans notre belle ville ou encore des plantes que je possédais déjà. Merci.

Colette Ritchotte, membre

Voyage de pétanque en autobus



Vous êtes tous invité(e)s à participer à une rencontre amicale de pétanque avec une organisation de Sherbrooke, le CARAGS.

Quand? le samedi 4 octobre prochain

Départ du Centre récréatif: 8 h du matin en autobus

Coût: 10\$ pour le transport; 13\$ pour les non-membres

Maximum de personnes maximum: 48

Coût pour le tournoi: 6\$

Le début du tournoi vers 10h 30 et la fin vers 16h 30

Tournoi amical: deux parties dans l'avant-midi; deux autres dans l'après-midi.

Tous les joueurs de la place et les nôtres seront tirés totalement au hasard.

Pour le repas du midi, un casse-croûte sur place et la responsable peut vous offrir un lunch complet pour moins de 10\$. Mais vous pouvez apporter votre lunch.

Occasion unique pour passer une journée spéciale!