



# Au fil des ans

Octobre 2014

Volume 6 Numéro 3

## Le bulletin au fil des ans

3225 rue Courchesne, secteur Tracy, 450 742-4144



### Mot du coordonnateur,

Le Centre récréatif a rejoint beaucoup de personnes qui sont devenues membres depuis la fin août. Elles ont trouvé des cours ou des activités qui les intéressaient;

Pour vous remercier, chers membres, le Centre offre jusqu'à la fin novembre quelques activités physiques gratuites pour ceux et celles qui aimeraient ajouter de l'exercice à leur horaire.

Les lundis a.m., les personnes qui voudraient dépenser leur énergie dans le boulodrome pourront le faire entre 9h 30 et 11h. Il pourrait y avoir une personne pour donner des conseils sur la façon de pointer et de tirer. Si vous n'avez pas de boules de pétanque, nous pouvons vous en fournir.

Les mercredis matin, un exercice qui

demande plus d'adresse que de force sera à votre disposition, soit le shuffleboard à la Galerie d'art, toujours entre 9 h 30 et 11h. Venez seul(e) ou même mieux, venez en groupe de deux ou même de quatre pour pratiquer. Le matériel nécessaire est fourni.

Pour ceux qui trouvent ces exercices trop tranquilles, il y a chaque jour le tennis sur table qui vous attend au local 303. Encore une fois, le matériel pour jouer vous sera fourni. Si vous venez seul(e), un membre sur place sera là pour vous retourner la balle.

On dit que la santé passe par l'exercice, les membres du Centre récréatif ont de nombreuses possibilités de bouger beaucoup et nous en sommes fiers.

**Expérience spéciale pour le mois de novembre: les journaux La Presse, (papier et Ipad), le Devoir et le Journal de Montréal seront disponibles au Restobar. À partir du 4 novembre, tous les mardis de 8h à 10h, un déjeuner Rôties et café au coût de 2.00\$ sera servi.**

Profitons de chaque jour qui passe...

*Gilles Paradis*

### Table des matières

- 2- Fête de l'HALLOWEEN
- 3-4- Souper de la rentrée
- 5- Cours d'informatique  
(Nouvelle session en novembre)
- 6- Les Sentinelles
- 7- Vernissage à notre galerie d'art
- 8- Secret des mots
- 8- La santé dans nos assiettes
- 8- Art-thérapie
- 8- Voyage de pétanque en autobus
- 9 - Poème: Le Centre

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

**Prenez note:  
Samedi le 1 novembre :  
Souper de l'Halloween  
voir page 2**

A Halloween-themed illustration featuring a dark blue night sky with a large, bright full moon. Several black silhouettes of bats are flying around the moon. In the foreground, there are silhouettes of haunted houses with glowing yellow windows and a large, leafless tree. The overall scene is spooky and festive.

Le SAMEDI 1 NOVEMBRE 2014

Coût: Membre; 15\$  
non-membre: 18\$

Vous voulez vous déguiser?  
c'est le jour idéal!  
Deux prix seront tirés au  
hasard parmi ces personnes.

## FÊTE DE L'HALLOWEEN

17 H : HEURE HEUREUSE

18 H : SOUPER

- jus de tomates

- Effiloché de porc sur pain kaiser

- Salade de chou et salade de pâtes

Dessert + café ou thé

Soirée: Danse avec la musique de Michel Tremblay

# SOUPER DE LA RENTRÉE

Samedi le 27 septembre dernier, dans une ambiance festive, avait lieu le souper de la rentrée au Centre récréatif au fil des ans. Sous la responsabilité de Noëlla, 103 personnes ont profité de l'excellente nourriture, servie aux tables, du traiteur Traversy, Noëlla, aidée de quelques abeilles, avait préparé un dessert bien réussi. Pendant le souper, un membre, Jean-Claude Capistran, aidé de Mario Pagé à la console, a agrémenté l'atmosphère à l'aide de sa voix de crooner et de son saxophone. Et la soirée dansante planifiée par Michel Tremblay a satisfait les fêtards qui en ont bien profité.



*Nicole et Audette*



*Jean-Claude Capistran*



*La gagnante des 2 billets de la maison de la musique avec Léandre Chénard, le président*



*Le Kara Oke avec Michèle*



*Anoynet et Clément*



*L'équipe du dessert*



# SOUPER (SUITE)



Merci à notre  
photographe officielle,  
Antoynet Fournier



# Les SENTINELLES

## FORMATION D'UN RÉSEAU SENTINELLES (prévention du suicide) À NOTRE CENTRE RÉCRÉATIF

- **Mardi 11 novembre 2014 de 9H30 – 11H30**  
(local RESTO-BAR) : 13H30 – 15H30
- **Jeudi 13 novembre 2014 de 9H30 – 11H30**  
(local 301/303) : 13H30- 15H30

Merci à toutes les personnes qui se sont inscrites. Et pour les nouvelles personnes qui seraient intéressées par la même formation, donnez votre nom au **SECRÉTARIAT** ou appelez-moi, Colette Ritchotte, membre du Centre, au 450.855-1247. Un nouveau groupe pourrait être formé et la formation se donnerait en 2015. Voici, en quelques mots, ce qu'est une sentinelle.

Les sentinelles contribuent aux efforts de prévention du suicide.

Leur rôle est encadré par des professionnels.

Leur formation leur permettra de :

- **Comprendre leur rôle et ses limites**
- **Développer des habiletés en relation d'aide**
- **Développer une aisance à parler du suicide**
- **Connaître les ressources d'aide**



# Vernissage à notre Galerie d'art

C'est le 26 septembre qu'a eu lieu le vernissage des œuvres de Suzanne Lachance, photographe, sous la présidence de Monsieur Patrick Péloquin, conseiller municipal de



nature : **LES PAPILLONS EN LIBERTÉ.**

Par l'œil de sa caméra, elle nous a emmené dans ce monde éphémère. De l'œuf à la chenille ensuite la chrysalide pour arriver à l'insecte parfait.

Superbes photos qui démontrent sa grande qualité de photographe.

Très belle exposition qui nous a fait découvrir que la nature est le plus grand peintre; sa palette est infinie, une merveille pour les yeux.

Merci Suzanne! Nous savons que tu as beaucoup de talent et espérons te revoir

bientôt.

*Christiane Dormaels.*



# Secrets des mots

*Les secrets des mots*, voici une nouvelle chronique que produira Christiane au cours des prochains mois; si vous avez des demandes spéciales, envoyez-les au Centre récréatif:  
«info@centredesaines.qc.ca

## AVION :

Avion, avionneur et avionnerie sont autant de mots que créa Clément Aider vers 1875 en s'inspirant du latin avis, oiseau pour parler des appareils qu'il construisait (et qui n'ont pas toujours très bien volé)

Le mot avion a été peu usité jusqu'à la première guerre mondiale. On disait plutôt aéroplane, qui a longtemps subsisté au Québec, sous l'influence de l'anglais airplane. Néanmoins, on y a conservé le mot avionnerie tandis que les Français parlent d'usine de construction aéronautique.

## ORIGINE DU NOM PARADIS :

Surnom médiéval s'appliquant à un personnage qui a tenu un rôle dans des mystères, spectacles religieux populaires donnés sur le parvis des cathédrales.

PARADIS occupe le 74<sup>e</sup> rang des noms de familles du Québec.

Suzanne Paradis est une poète et romancière québécoise, qui a publié entre autres livres : Il ne faut pas sauver les hommes (roman 1961). La malebête (poésie, 1963)

La ligne bleue (roman 1985) et effet de l'œil (poésie 1986).

*Christiane Dormaels*

# La santé dans votre assiette

## LA SAUGE :

Son nom vient du latin « salvare » (sauver dans le sens de guérir)

La sauge a des propriétés digestives car elle agit sur la vésicule biliaire.

Elle atténue les lourdeurs d'estomac. Elle est tonique du système nerveux. Elle combat les sueurs et les dépressions.

## ÇA ALORS!

- Accélérez la cicatrisation d'une plaie fermée avec une compresse d'infusion de sauge.

- Si vous êtes sujet à une transpiration excessive, prenez régulièrement des infusions de

sauge

- Une pincée de sauge dans du lait bouillant fait disparaître un début de rhume.

## ASTUCES

- Le parfum de la sauge est violent. Utilisez ses feuilles avec modération.

- Elle accompagne les viandes grasses, comme le porc, le gibier, le poulet, les haricots blancs.

N'oubliez pas de sourire, c'est bon pour la santé

*Christiane Dormaels*

# Voyage de pétanque à Sherbrooke

Le samedi 4 octobre dernier, Irène Lafrenière, grande responsable des tournois de pétanque, organisait une rencontre amicale avec les joueurs de pétanque de Sherbrooke. Nos 25 joueurs étaient attendus par 69 joueurs des lieux pour former 32 équipes.

Nous avons joué dans la joie un tournoi où les coéquipiers changeaient à chaque nouvelle partie et 46 des 94 joueurs obtinrent une petite bourse en plus de quelques tirages au sort.

Au cours du mois de novembre, ce sera à notre tour de les recevoir dans un tournoi spécial.



# Poésie LE CENTRE



*Au fil des ans  
On a vu défiler  
Une quantité de gens  
Qui y venaient pour s'amuser*



*C'est loin d'être une école  
Avec des règles strictes et contraignantes  
Mais un lieu où on rigole  
Un endroit où pratiquer des activités réconfortantes*

*Se sortir de la solitude  
Échanger et pratiquer des occupations qui nous plaisent  
Laisser de côté nos inquiétudes  
Et donner à nos douleurs un petit répit pour qu'elles se taisent*

*Ce n'est pas un oratoire  
On n'y fait pas de miracles  
Mais c'est vraiment un échappatoire  
Qui, pour quelques heures, nous fait oublier de la vie les obstacles*

*Et que dire de cette armée de bénévoles  
Qui travaillent sans cesse au bien-être de ses membres  
Ils mériteraient bien une auréole  
Car sans eux, beaucoup resteraient confinés dans leur chambre*

*À tous ceux qui n'ont jamais connu le centre  
Vous y serez toujours accueilli avec le sourire  
Il s'agit juste qu'on se décide et qu'on y entre  
Pour constater à quel point on y trouvera du plaisir*

*Gérard Tranchemontagne, 21/09/2014*

