



Au fil des ans

Novembre 2014

Volume 6 Numéro 4

Le bulletin au fil des ans

3225 rue Courchesne, secteur Tracy, 450 742-4144



Mot du coordonnateur,

Vous avez tous lu le reportage du journal Les Deux Rives sur les difficultés que vivent les églises de notre région comme un peu partout au Québec. Les Fabriques ont de graves décisions à prendre...

La population québécoise avec sa révolution tranquille a laissé tomber sa religion et, par ricochet, ses églises, une grande partie de son patrimoine. Et pire, aucune relève ne se présente; que des têtes blanches sur place! Les jeunes sont-ils devenus athées ou retrouveront-ils leur religion... adaptée à leur époque?

Pendant cette traversée du désert de la religion catholique au Québec, peut-on garder une toute petite flamme ou laissera-t-on ces édifices disparaître? Que laissera-t-on à nos descendants si on ne fait rien? Pour survivre à moyen terme, il faudra de l'argent pour les dépenses courantes; la dîme non payée ne rapporte pas...

Les membres du Centre récréatif devraient-ils se préoccuper de ce problème? La direction devrait-elle proposer une activité quelconque dont les profits iraient pour cette cause une fois par année? Ce serait agréable que vous nous donniez votre opinion sur ce sujet; simplement un courriel au nom de:

info@centredesaines.qc.ca.

Un club de service parmi les plus importants au monde, soit les clubs Lions présents dans presque 180 pays, demande à ses membres de ne jamais prendre position sur deux sujets délicats: la politique et la religion. Vous remarquerez que je transgresse cette loi non écrite. Nous avons tous des petits-enfants et parfois des arrière-petits-enfants; n'est-il pas normal que l'on pense à eux de temps à autre?

Gilles Paradis

Table des matières

- 2- PARTY DE NOËL
- 3- L'important est de bouger
- 4- Drame et enquête
- 5-6- Soirée de l'Halloween
- 7- Vernissage (Marcel Therrien)
- 7- Mise à jour informatique
- 7- Les gâteaux LIONS
- 8- Poésie «Bientôt l'hiver»
- 9- Des souvenirs plein les yeux
- 9- Tournoi de pétanque spécial
- 9- Location de locaux
- 9- Centre d'action bénévole
- 9- Bingo: Nouveau boulier
- 10- Exposition de Marcel Lascelle
- 11- Secret des mots et Santé
- 12- Projet artistique

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

site: www.centredesaines.qc.ca

courriel: info@centredesaines.qc.ca

Tél.: 450 742-4144

**Prenez note:
Samedi le 13 décembre:
le PARTY DE NOËL
voir page 2**



13 décembre 2014
Heure Heureuse 17 h
Souper 18 h.
Repas de circonstance
Soirée: André Nadeau
Billet: 20\$ membre: 25\$ n.-m.
après le 1 déc.: 25\$ m 30\$ n-m

Crudités + Trempette
Potage
Dinde
+Ragoût+Tourtière+Pommes de
terre
Marinades
Pain+beurre
Desserts (Bûche de Noël avec
crème glacée ou gâteaux assortis
ou tartes.)
Café, thé, tisane, sucre, crémette.

L'IMPORTANT EST DE BOUGER

« Tous les chemins mènent à Rome »

Activité physique et cerveau : l'important c'est de bouger!

Montréal, 29 octobre 2014 – On le sait : à tout âge, on se sent plus alerte sur le plan cognitif quand on se met à l'activité physique. Mais faut-il suivre un programme d'entraînement spécifique pour constater des améliorations? La science vient de démontrer que l'important est de... bouger. Tout simplement. Cette étude a été menée à l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal (IUGM), un établissement affilié à l'Université de Montréal, par le Dr Nicolas Berryman, Ph. D., physiologiste de l'exercice, sous la supervision des Drs Louis

ait permis une amélioration de la condition physique (composition corporelle, consommation maximale d'oxygène et force maximale), les trois groupes ont montré des améliorations équivalentes aux performances cognitives.

Les participants du troisième groupe ont ainsi exécuté des activités qu'on peut facilement réaliser à la maison. Il s'agit d'une excellente nouvelle pour les personnes sédentaires qui ne s'imaginent pas s'entraîner au gym du jour au lendemain. Pour améliorer ses fonctions cognitives, chacun peut donc trouver la porte d'entrée qui lui plaît vers l'activité physique.

« Les fonctions exécutives, ciblées dans cette étude, permettent aux personnes âgées de continuer à réagir efficacement à un environnement changeant. Elles interviennent dans la planification, l'organisation, l'élaboration de stratégies, pour être attentif et se rappeler les détails, et pour gérer le temps et l'espace », explique le Dr Louis Bherer, Ph. D.

« On a longtemps cru que seul l'entraînement aérobique permettait d'améliorer les fonctions exécutives. Plus récemment, la science a découvert que la musculation



Bherer, Ph. D., et Laurent Bosquet, Ph. D., et publiée dans la revue AGE (American Aging Association) d'octobre.

Ce projet de recherche visait à comparer les effets de différentes méthodes d'entraînement sur les fonctions cognitives chez des gens âgés de 62 à 84 ans. Deux groupes ont suivi un entraînement aérobique et musculaire à haute intensité, tandis que le troisième groupe a accompli diverses tâches ciblant les habiletés motrices globales (coordination, équilibre, jeux de balles, parcours de locomotion et souplesse). Après 10 semaines, malgré le fait que seul l'entraînement aérobique et musculaire

donnait aussi des résultats positifs. Aujourd'hui, nos résultats suggèrent que des activités structurées qui visent à améliorer les habiletés motrices globales peuvent aussi améliorer les fonctions exécutives, qui déclinent au cours du vieillissement. **J'aimerais que les personnes âgées retiennent qu'elles ont le pouvoir d'améliorer leur santé physique et cognitive à tout âge**, et que plusieurs avenues sont possibles pour atteindre cet objectif », conclut le Dr Nicolas Berryman, Ph. D.

Cette étude a été subventionnée en partie par les Instituts de recherche en santé du Canada (IRSC).

DRAME ET ENQUÊTE



Photo Louise Nault

*À l'avant de g. à dr.: l'homme à tout faire Fernand Veillette, l'enseignante plutôt dévergondée Nicole Vanasse, la secrétaire de l'école Ginette Archer, la policière stagiaire Audette Lambert.
À l'arrière: le prof. d'éduc. physique Clément Fournier, le directeur de l'école Gilles Gauthier, le prof. de sciences Léandre Chénard et la photographe Antoinet Fournier.*

En plein jour, un premier novembre, le concierge de l'école a été victime d'un meurtre prémédité. Le présumé coupable se trouve parmi les personnes ci-haut présentes.

Chacun avait une ou des bonnes raisons pour le faire disparaître, soit par jalousie, soit par espoir de le remplacer, soit à cause de relations particulières.

On a donc réuni les huit coupables potentiels qui doivent se défendre des accusations des autres par de bons alibis tout en dévoilant des éléments susceptibles d'accu-

ser ses confrères et consoeurs.

Il est donc très important pour les gens dans la salle d'écouter tout ce qui se dit puisque ces spectateurs sont considérés comme le jury qui va décider du coupable. Cependant, malgré le problème de son et le mécontentement de quelques individus, la soirée s'est assez bien déroulée.

Merci aux personnes qui ont su porter une oreille attentive ainsi qu'aux bénévoles impliqués pour la réussite de cet événement de DRAME ET ENQUÊTE.

Gilles Paradis

SOIRÉE DE L'HALLOWEEN



Le samedi premier novembre dernier, avait lieu le souper de l'HALLOWEEN au Centre récréatif. Près de la moitié des personnes s'étaient déguisé pour la circonstance, créant ainsi une très bonne ambiance. Les 82 personnes ont partagé un excellent repas préparé par Cécile aidée de Suzel, Audette, Jacqueline et Noëlla; le dessert a été préparé par Janet Garrisson. Lise Massé et Lucille Poirier ont aidé au service.

La soirée s'est poursuivie avec un moment «Drame et enquête» bien préparé par 8 membres (texte page précédente).

Et le moment tant attendu par certains et toujours apprécié par tous, la danse en ligne et sociale avec Michel Tremblay.

La soirée sous la responsabilité de Cécile fut un grand succès.

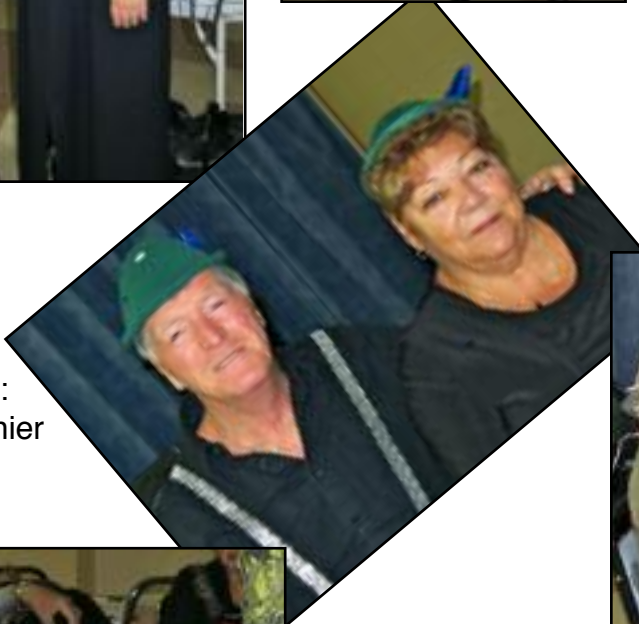
Gilles Paradis



Michel Tremblay, responsable de la musique



SOIRÉE ... (SUITE)



Photographe:
Antoynet Fournier



Vernissage des oeuvres de ...

... MARCEL THERRIEN

Selon sa bonne tradition la Galerie d'art offre, comme à chaque mois, une nouvelle exposition. Merci à Guy Lemaire qui s'occupe des démarches

La Galerie d'art « Au fil des ans » a le plaisir de vous inviter au vernissage de l'exposition des oeuvres de l'artiste-peintre Marcel Therrien, dimanche le 16 novembre 2014, à 14 heures. Nous vous accueillerons les jours suivants de 13h à 16h jusqu'au 5 décembre.



Mise à jour informatique

Pour ceux qui auraient besoin d'informations supplémentaires pour travailler avec les I PAD, Lisette Hills, professeur, vous offre des mises à jour, surtout pour le système IOS.8 d'Apple. Ce sont deux cours spéciaux, les mardis 18 et 25 novembre de 9h 30 à 11h 30. Ces deux cours coûteront 15\$ et il n'y a que 15 places. Les inscriptions se feront au secrétariat; appelez au 450 742-4144. Les 15 premiers inscrits participeront à ce cours; Pour les autres, la prochaine session aura lieu après les fêtes.

Vous connaissez la grande disponibilité de Lisette; nous savons d'avance que nous en aurons toujours plus que pour notre argent. Bonne chance!

Les gâteaux LIONS

Pourquoi vendre des gâteaux Lions? Parce que c'est une façon de collecter de l'argent pour aider les aveugles. Dans le monde, en 1994, il y avait plus de 42 millions d'aveugles. Qui sont-ils?

Les clubs Lions sont un organisme de service à but non lucratif qui se dévouaient auprès des aveugles du monde entier. Depuis une vingtaine d'années leur approche a totalement changé: ils investissent désormais la majorité de leurs efforts dans la prévention de la cécité, c'est-à-dire tout faire pour diminuer considérablement la pro-

gression de la cécité dans le monde. Comme dirait notre président Léandre: «Vaut mieux travailler pour empêcher les gens d'entrer à l'hôpital plutôt que de travailler pour les sortir de l'endroit». À moyen terme, cette façon de faire apparaît comme un investissement beaucoup plus rentable.

Vous êtes invités à acheter un gâteau Lions au coût de 16\$ au secrétariat du Centre. Merci d'avance!

Gilles Paradis

BIENTÔT L'HIVER

*Nuits plus fraîches
Les outardes qui s'envolent vers leurs quartiers d'hiver
Bientôt les derniers légumes seront récoltés
Et l'été sera devenu hier*

*On aime bien nos quatre saisons
Même si certaines semblent trop courtes
Mais il faut se faire à la raison
Dans peu de temps ce sera la pire de toutes*

*La froidure, le vent et la neige
Remplaceront bien vite les paysages d'été ensoleillés
Et ils amèneront dans leur cortège
Une suite de blizzards, de tempêtes et de giboulée*

*Pour les jeunes, l'hiver n'apporte que du plaisir
Le ski, le patin, la motoneige
Mais les personnes âgées vont pâtir
En endurant de l'hiver tous les sortilèges*

*Mais, d'ici ces temps plus durs
Apprécions l'automne comme du bonheur à l'état pur
Contentons-nous d'admirer les miracles de la nature
Et oublions pour un instant les problèmes futurs*

*Ainsi va la vie
On ne peut rien y changer
Mais je suis persuadé que partout dans le monde on nous envie
De vivre dans un pays par la nature aussi choyée*

Gérard Tranchemontagne 19-09-2018

Des souvenirs plein les yeux

Vous avez entendu parler de ce beau projet planifié par le Biophare, projet qui permettra aux participants de revivre en groupe des faits et des coutumes du passé sorelois. Cet objectif sera atteint à l'aide d'un atelier à l'intention des personnes âgées, celles qui ont vécu entre les années 1930 et 1970.

Les organisateurs, à l'aide de photographies, rappelleront la période des bateaux blancs, feront revivre des personnalités soreloises et

autres événements d'époque.

Cette activité se déroulera au Restobar du Centre récréatif le mercredi 19 novembre à 9h30 et il n'y aura de la place que pour 25 personnes. Si vous êtes intéressé(e), il faut donner votre nom au secrétariat 450 742-4144 avant le 15 novembre. Il y a déjà plus de la moitié des personnes inscrites.

À partir de 8h 30, le Restobar offrira du café et quelque chose à manger.

Tournoi de pétanque spécial

Dimanche, le 23 novembre, les gens de la pétanque du Centre récréatif recevront les amis de Sherbrooke, ceux que nous avons visités le 4 octobre dernier.

Tous les joueurs de pétanque sont invités à participer à ce tournoi; nous aimerions montrer que nous sommes actifs et que nos membres participent. Le tournoi idéal serait de 32 équipes, incluant les joueurs de Sherbrooke. Serez-vous présents?

Si vous désirez participer, il faut donner votre nom d'avance ainsi que votre 5\$ afin que la responsable, Irène Lafrenière, puisse bien organiser son tournoi. La date limite devrait être le 16 novembre.

La majorité de l'argent recueilli reviendra aux joueurs sous forme de bourse. Le tournoi commencera dans l'avant-midi et il y aura la possibilité de dîner sur place («beans», dessert et café)

Location de locaux

Pour les membres qui ne le savent pas, il est toujours possible de louer un local pour une fête familiale ou autre, surtout dans le temps des fêtes. Certains jours sont déjà réservés mais il reste d'excellentes dates.

Si vous voulez apporter votre boisson, il vous faut obtenir un permis spécial d'une journée

et cette démarche auprès de la Régie des alcools prend parfois plus d'un mois. Nous possédons les formules pour ce faire. Avis aux intéressés!

Le Centre possède des salles de différentes grandeurs, pouvant satisfaire la majorité des demandeurs.

Centre d'Action Bénévole

Pour la période précédant la fête de Noël, nous aurons un baril dans lequel vous pourrez partager un peu de votre bonheur en fournissant une denrée non périssable.

Ce baril sera situé dans la grande salle. Soyons généreux pendant cette période!

9

Nouveau boulier

Les joueurs et joueuses de bingo profiteront d'une amélioration du système avec un nouveau boulier, incluant l'utilisation de la grande télévision et possiblement d'une autre afin de mieux suivre le jeu.

TOUS LES LUNDIS P.M.,

Exposition de Marcel Lascelle

VERNISSAGE :

C'est le dimanche 19 octobre qu'a eu lieu le Vernissage des œuvres de Marcel Lascelle, sous la présidence du Peintre Michel Jacques .

Très belle exposition aux sujets variés. Du portrait aux paysages mais tout teinté d'une grande luminosité.

Marcel Lascelle s'attache à chaque détail avec patience et dextérité donnant à chaque toile un éclat particulier. Les visiteurs garderont un excellent souvenir de cette exposition. Merci Marcel Lascelle.



Christiane

Dormael.



Secrets des mots

SECRET DES MOTS ET EXPRESSIONS

ÉLÉGIE.

Sens et histoire :

Issu du grec elegia, chant de deuil, en passant par le latin elegia, le mot désignait dans l'antiquité une pièce de vers sur un sujet quelconque, formée d'une alternance d'hexamètres (vers de six pieds) et de pentamètres (cinq Pieds).

Par la suite, élégie, conformément a son étymologie, a pris le sens de « poèmes exprimant la tristesse et la douleur» et de toute œuvre poétique dont le thème est la plainte. Il faut veiller à ne pas confondre l'élégie et l'éloge funèbre.

De nombreux auteurs ont composé des élégies depuis l'Antiquité. Pour nous en tenir aux modernes, citons André de Chénier (1762-1794). Paul Verlaine (en 1893) et rainer Maria Rilke avec les Élégie de Dulno.

CITATION :

« La plaintive Élégie, en longs Habits de deuil,
Sait, les cheveux épars, gémir sur un cercueil.»
Nicolas Boileau, Art poétique.

ORIGINE DES NOMS

COURNOYER :

Très rare en France, le nom est surtout porté au Québec, où il est présent depuis le XVIIe siècle. Paul Hus dit Cournoyer, cité en 1668, était né à Montigny, près de Rouen. Il devait s'agir d'un toponyme désignant un lieu où pousse le *c o r n o u i l l e r*. Cournoyer est classé au 155ème rang des noms de famille en France.



LA SANTÉ DANS VOTRE ASSIETTE.

LE PERSIL :

Le saviez-vous ? Le persil est la plante aromatique la plus employée en cuisine ! Et il ne se réduit pas à une simple garniture d'assiette.

Le persil est goûteux et a de nombreuses propriétés diététiques et médicinales.

Le principal atout du persil est sa richesse en vitamine C.

Il est également une bonne source de pro-vitamine A, de vitamine K, de vitamine B9 et de minéraux comme le calcium, le magnésium, le potassium et le fer.

Enfin, le persil renferme une grande quantité d'apigénine, de lutéine et de bêta-carotène qui sont de puissants antioxydants.

Le persil pour détoxifier l'organisme

Le persil a des vertus diurétiques (4) et dépuratives. Il nettoie naturellement les reins et favorise l'élimination des toxines.

Le persil est aussi une bonne source de vitamine K, une vitamine nécessaire pour la synthèse de protéines qui jouent un rôle dans la coagulation du sang.

Elle est également utile à la formation des os. En pratique : déposez un bouquet de persil

dans un litre d'eau. Faites bouillir, filtrez puis laissez refroidir. Buvez quotidiennement un verre de cette décoction pendant 1 à 2 semaines maximum.

N'OUBLIEZ PAS,
Bouger et sourire est source de santé .

Christiane Dormaels

Projet artistique



Projets artistiques

Viens t'amuser et apprendre

ATELIER DE BIJOUX: Chacun apporte des vieux bijoux complets ou non. On les met en commun, puis chaque participante choisit des éléments de bijoux pour en construire des nouveaux à sa façon. Je fournis le matériel de base: pinces, attaches, anneaux, etc.

ATELIER ESTIME DE SOI: Apporte un «scrapbook», nous ferons selon une histoire, un dessin représentatif des schèmes qui portent ta personnalité.

Nous regarderons tes forces, tes réussites, ta façon de fonctionner, etc

ATELIER UNE BOUTEILLE À LA MER: On décore, on dessine sur une bouteille destinée à une personne spéciale puis on écrit un message d'amour, d'espoir ou d'amitié, que l'on insère à l'intérieur. Il ne reste plus qu'à la donner quand et comme on le veut à la personne choisie.

Rachel Filiatrault



N.B.: Minimum par atelier 6 personnes à 10.00\$ chacun : plus il y a de personnes moins les coûts sont élevés.

