



# Au fil des ans

Décembre 2014

Volume 6 Numéro 5

## Le bulletin au fil des ans

3225 rue Courchesne, secteur Tracy, 450 742-4144



Mot du coordonnateur,

En cette fin d'année 2014, permettez-moi de vous souhaiter le plus heureux des Noëls, à vous et à tous ceux qui vous entourent et que vous aimez. Que cette période des Fêtes soit un moment privilégié de bonheur, de joie et de sérénité!

Les membres du C.A. du Centre récréatif aimeraient vous remercier pour votre participation aux activités du centre, pour votre implication. Notre objectif ultime est de vous garder en santé et nous espérons avoir atteint notre but puisque vous êtes toujours en santé et autonome. Puissiez-vous le rester très longtemps!

Gilles Paradis

*La peinture ci-dessous est l'oeuvre de Camille Roux, membre du Centre récréatif*



## Table des matières

- 2- Activités spéciales du Centre
  - Camping-caravaning
  - Échange pétanque Sherbrooke
- 3- Session des cours d'hiver
- 4- Exposition Semences d'étoiles et lancement d'un livre
- 5- Sorel Des souvenirs plein les yeux
- 6- Exposition de Marcel Therrien
- 7- La santé dans votre assiette
- 8- Réflexion : La jeunesse
- 9- Où va le temps? Poème
- 10- Horaire du temps des Fêtes
  - Les déjeuners du mardi
  - Journée des bénévoles
- 11- Cours de peinture
  - Secret des mots
  - Un merci spécial

Journalistes: *Colette Ritchotte,*  
*Christiane Dormaels et Gilles Paradis*  
site: [www.centredeaines.qc.ca](http://www.centredeaines.qc.ca)  
courriel: [info@centredeaines.qc.ca](mailto:info@centredeaines.qc.ca)  
Tél.: 450 742-4144

### Citation humoristique

Achetez les tableaux aux peintres de leur vivant; après vous n'en aurez plus les moyens et eux n'en auront plus besoin.

*Pascal Lionnet*

## ACTIVITÉS SPÉCIALES DU CENTRE

Depuis de nombreuses années, l'**Association régionale du Camping-caravaning** se réunit au Centre récréatif au fil des ans un samedi de novembre pour leur dernier rassemblement avant l'hiver.

Cette année, le samedi 15 novembre, 94 personnes de la région montréalaise se sont présentées pour cette fête, venant de St-Hyacinthe, même de Granby. L'après-midi fut consacré à un tournoi de pétanque.

Un souper sur place a suivi; un quart de poulet faisant l'affaire. À ce moment, les membres de la pièce de théâtre se sont retrouvés ensemble pour partager eux aussi ce repas avant de se préparer pour présenter une dernière fois leur fameuse pièce «*Berney et ses femmes*», beau succès de cette pièce dirigée par Christiane Dormaels. Il semble que les acteurs y ont mis le paquet et ne se sont pas privés d'ajouter quelques éléments de leur cru, faisant rire l'auditoire. La pièce ayant débuté à 18 heures 15, les gens quittèrent vers 21h 15, très raisonnable, même pour ceux qui venaient de loin.

Il semble que la journée fut très appréciée.

*Gilles P.*

## Échange pétanque avec Sherbrooke

Le dimanche 23 novembre, les joueurs de pétanque du Centre Garages de Sherbrooke sont venus participer au tournoi de pétanque régulier du Centre récréatif sous la direction d'Irène Lafrenière, aidée de Gisèle Boudrault.

82 joueurs répartis dans 28 équipes se sont affrontés dans un tournoi de quatre parties. À chaque partie, les 14 équipes gagnantes recevaient d'abord 2\$, ensuite 3\$, 4\$ et pour la dernière partie 5\$. Particularité intéressante, à chaque partie, les équipes se reformaient différemment, joueurs toujours tirés au hasard.

Arrivés entre 9h 30 et 10h, le tournoi a vraiment commencé à 10h 30. Entre deux parties, les gens sont allés se rassasier dans la salle. Le dîner sur place préparé par Cécile Lemire, un bon bol de fèves au lard, oignons crus, pain et beurre, auquel s'ajouta une croustade aux pommes comme dessert avec café à volonté, fut bien apprécié de tous.

À 17 heures, tout était terminé et chacun se rappela quelques bons souvenirs en retournant à la maison.

*Gilles P.*

# SESSION DE COURS D'HIVER

Comme vous le savez tous, les cours de la session automne 2014 sont terminés ou presque. La session d'hiver commencera dans la semaine du 12 janvier alors que la semaine du 5 au 9 janvier servira à l'inscription (Le secrétariat sera ouvert tous les jours de 9h à midi et de 13h à 16h).

Certaines activités continueront leur cycle annuel alors que d'autres repartiront à neuf. Il ne sert à rien de présenter les cours ou activités qui continueront; nous allons nous attarder aux changements de dernière minute surtout, rectifiant certaines informations qui apparaîtront dans le TEMPS LIBRE, revue de la ville Sorel-Tracy.

## INFORMATIQUE : I PAD

Pour la prochaine session, les cours (les I PAD 1, I PAD 2 et I PAD android) de la professeure Lisette Hills seront retardés au lundi le 2 février; les inscriptions se feront quand même comme d'habitude... et les premiers arrivés seront toujours les premiers servis... s'il y a un surplus d'étudiants.

## Cours d'ESPAGNOL

Pour la prochaine session, les cours d'espagnol d'Élizabeth Quintana recommenceront la **troisième semaine du mois de mars**.

## Cours d'ANGLAIS

En janvier, nous devrions avoir un nouveau professeur d'anglais, qui, comme nos deux autres professeurs travaillera surtout au niveau de la **communication orale**. Il y aura donc un peu de place pour les nouveaux étudiants.

## RENCONTRES AMICALES

De retour dès le **13 janv. 2015 de 13h 30 à 15h 30** pour une période de 10 rencontres. Les rencontres se termineront le 19 mai 2015, à raison de deux rencontres par mois. La carte de membre est nécessaire et le coût, en janvier, est réduit à 30\$.

Les rencontres se feront au local 312. au 3e étage. Donnez votre nom à la réception. Anciens, anciennes, nouveaux, nouvelles, vous êtes toutes et tous bienvenus.

## ZUMBA GOLD

**Une des belles surprises de la saison 2014-2015 est cette nouvelle activité: le ZUMBA GOLD.** En septembre, contre toute attente, plus de 50 personnes se sont inscrites au cours de **Zumba Gold** lancé lors de la journée Portes ouvertes les mardis p.m. Devant ce grand succès, surtout grâce au dynamisme de Mélanie Éthier, la professeure, il a fallu, en cours de route, rallonger la session de 10 à 15 cours. De plus, ce cours de Zumba gold a remplacé la gymnastique par la télévision les vendredis matins.

En janvier 2015, soit le **mardi 13 janvier de 14h à 15h**, la nouvelle session débutera et nous aurons un deuxième cours le **vendredi matin 15 janvier de 9h à 10h**. la session de 15 cours coûtera 40\$ chacune; si une personne veut participer aux deux sessions, le tout lui coûtera 75\$.

L'inscription peut se faire dès maintenant!

## Cours de TRICOT

Nathaly Lacasse continuera son bon travail de perfectionnement des connaissances de tricot dès le **14 janvier prochain** avec une nouvelle session.

De plus, elle ajoutera **un deuxième cours** les lundis soirs, débutant le **lundi 19 janvier** de 18h 30 à 20h 30.

# Exposition SEMENCES D'ÉTOILES ET LANCEMENT DE LIVRE

Dimanche 14 décembre, à 14 h, dans la galerie d'art Au Fil des Ans, les artistes Francine Grimard et Sylvie Demers vous invitent au cœur de l'infini lors du vernissage de leur exposition SEMENCES D'ÉTOILES. Elles vous partagent leur vision d'un monde de Lumière et la magie des Êtres qui l'habitent.

En même temps, aura lieu le lancement du livre de Sylvie Demers : Les Guides de Lumière, un recueil de dessins à colorier inspirés de ses œuvres. Vernissage et lancement sous la présidence de monsieur Claude Pothier, maire de Saint-Roch-de-Richelieu et préfet de la MRC de Pierre-De Saurel. L'exposition se poursuit jusqu'au 21 décembre. Galerie d'art Au Fil des Ans, 3225 rue Courchesne, secteur Tracy.

Source :  
Sylvie Demers  
450-742-7786

bonnefemme-demers@gmail.com



Bonne Femme Demers  
Éditeur

bonnefemmedemers.com

## INVITATION SPÉCIALE

### Lancement du livre

**LES GUIDES DE LUMIÈRE** de Sylvie Demers  
& exposition d'art visionnaire SEMENCES D'ÉTOILES

Dimanche 14 DÉCEMBRE, à 14 h, GALERIE D'ART AU FIL DES ANS, les artistes visionnaires FRANCINE GRIMARD et SYLVIE DEMERS vous invitent au cœur de l'infini lors du VERNISSAGE de leur exposition SEMENCES D'ÉTOILES où elles vous partagent leur vision d'un monde de Lumière et la magie des Êtres qui l'habitent.

En même temps, LANCEMENT DU LIVRE de SYLVIE DEMERS :  
**LES GUIDES DE LUMIÈRE**  
recueil de dessins à colorier et textes inspirés

Vernissage et lancement sous la présidence de monsieur Claude Pothier, maire de Saint-Roch-de-Richelieu et préfet de la MRC de Pierre-De Saurel.

Information: GALERIE D'ART AU FIL DES ANS  
Sylvie Demers 450-742-7786 3225 rue Courchesnes,  
bonnefemmedemers@gmail.com secteur Tracy, J3R 3A7.

L'exposition se poursuit jusqu'au 21 décembre.



ISBN 978-2-9813492-1-7



→ Calendrier 2015  
aussi disponible



# SOREL: DES SOUVENIRS PLEIN LES YEUX

## Un atelier de réminiscence réussi!

Le 19 novembre dernier eut lieu, au Centre récréatif Au fil des ans, un atelier de réminiscence intitulé *Sorel : des souvenirs plein les yeux!* Présentée par le Biophare, institution muséale soreloise, cette activité a su conquérir le cœur d'une dizaine de retraités passionnés d'histoire! Lors de cet atelier, les participants ont pu revivre les belles années des bateaux blancs en s'offrant une petite croisière virtuelle au son de la célèbre chanson « Cruising down the river ». Plusieurs souvenirs ont émergé de cette présentation. En passant par les croisières du dimanche entre Sorel et Montréal, la beauté des beaux blancs illuminés la nuit et le quartier d'hivernement sur la rivière Richelieu, les aînés ont pu partager leurs propos avec enthousiasme et nostalgie.

À cet atelier s'ajoutait l'observation de photographies anciennes provenant du fonds des Frères de la Charité et du fonds Fernand-Gariépy. Sur ces images étaient présentées des personnalités importantes de la région soreloise dont Georges Codling, Claude Simard, Maurice Martel, Marc-Henri Champagne, Arsène Parenteau et bien plus. Quelques participants ont reconnu leurs anciens collègues de classe et plusieurs anecdotes ont été racontées.

Les retraités ont également eu la chance d'admirer les paysages sorelois de 1920 à 1970. Des images présentant le carré Royal, les parades d'autrefois, les rues du centre-ville et les fêtes religieuses de l'époque ont rappelé à quel point notre ville était active en ces années.

Somme toute, cet atelier de réminiscence a permis de souligner l'importance des personnes du troisième âge au sein de la population soreloise. En effet, les aînés représentent des témoins de l'histoire. Porteurs de traditions, ils ont l'opportunité de partager leur vécu aux jeunes générations. En bref, ils constituent des ressources importantes pour mieux comprendre notre passé. Ils sont la mémoire vivante d'une région.



Assurément, cet atelier de réminiscence fut un franc succès par ses échanges, ses rires et sa nostalgie de jeunesse! Une activité à vivre et à revivre!

**Marie Otis**

**Responsable de l'animation – Biophare**

**Téléphone : 450 780-5740 poste 3005**

**Courriel : marieotis@biophare.com**

**Visitez notre nouvelle exposition portant sur Marine et Sorel Industries : L'appel du large**

**Heures d'ouverture du Biophare :** Mercredi au vendredi : 10h à 17h / Samedi et dimanche : 13h à 17h  
**Coût :** 65 ans et + : 6,50 \$      Adulte : 7,50 \$  
Enfant de 5 ans et + : 3,50 \$      (tarif avec taxes incluses)

**Adresse :** 6, rue Saint-Pierre, Sorel-Tracy (situé au parc Regard-sur-le-Fleuve)

**Site Web :** [www.biophare.com](http://www.biophare.com)

**Visitez nos expositions virtuelles via votre ordinateur**

[www.appeldularge.com](http://www.appeldularge.com)

[www.humainaucoeurdulacst-pierre.com](http://www.humainaucoeurdulacst-pierre.com)

[www.eauxdevies.ca](http://www.eauxdevies.ca)

[www.survoldulacsaintpierre.com](http://www.survoldulacsaintpierre.com)

# EXPOSITION DE GRANDE QUALITÉ



Le 16 novembre 2014, a eu lieu le vernissage de l'aquarelliste Marcel Therrien, sous la présidence du docteur Léandre Chenard, président du conseil d'administration du Centre récréatif au fil des ans.

Marcel Therrien, artiste dans l'âme outre ses qualités de musicien, nous fait découvrir, suivant les traces de Edgar Degas,

Andy Warhol et bien d'autres, ses talents d'aquarelliste, discipline picturale des plus délicate, ce qui donne ces effets de transparence, de luminosité et de délicatesse. Que ce soit dans le portrait, les paysages et autres, ses tableaux dégagent un réalisme exceptionnel en trois dimensions. C'est une exposition qui se contemple par sa beauté, qui se respire tant les fleurs sont naturelles et s'écoute: il semble que le vent chante dans les branches des arbres.

Merci Marcel Therrien pour ces instants de bonheur.

Je voudrais aussi remercier Mr. Guy Lemaire qui par ses recherches nous permet de découvrir de tels artistes.



Texte et Photos  
Christiane Dormaels



# La santé dans votre assiette

## LE GINGEMBRE :

Le gingembre frais ne contient que 50 calories par 100g. Il est riche en calcium et en potassium. Il entraîne la sécrétion des sucs gastriques et ouvre l'appétit. Il contient du fer et est donc recommandé en cas d'anémie. Il est efficace contre les rhumes, la toux et les douleurs rhumatismales. Il passe pour être aphrodisiaque. Depuis l'aube des temps, on l'a fait entrer dans la composition des boissons friponnes destinées à éveiller les sens. Les Anglais perpétuent d'ailleurs la tradition avec leur «ginger beer» renforcée de poivre, leurs limonades, leur thé et leurs liqueurs

- Ajoutez quelques râpures de gingembre à vos foies de volaille. Le mariage est réussi.

- L'intensité de la saveur du gingembre varie selon le moment où on l'incorpore dans les mets : plus forte si on le met à la fin de la cuisson, plus faible si c'est au début.

- Donnez une saveur particulière à la pâte sablée de votre tarte aux poires en y mettant deux pincées de gingembre moulu.

## LE TRUC DU CHEF :

Vous pouvez acheter dans les magasins orientaux des pellicules de gingembre mariné ou confites. Elles donnent un goût intense à vos salades ou à un tartare de saumon, de thon sauvage, etc

Pour une sauce aux agrumes, idéale avec le magret de canard ou le foie gras poêlé, faites caraméliser dans du sucre du gingembre frais, des branches d'estragon et gousses de vanille (mettez-les avant la formation du caramel). Ajoutez du jus d'orange frais. Faites réduire, incorporez des zestes (avec blanc) d'orange et de citron coupé en brunoise et du fond brun. Réduisez. Retirez le gingembre, la vanille et l'estragon. Faites frémir. Servez.

## Pourquoi mettre le gingembre au menu ?

Parce que :

- il possède une saveur exceptionnelle et confère une note délicieusement orientale à n'importe quel plat ;
- Ses fines tranches marinées permettent de « nettoyer » le palais entre deux plats aux saveurs prononcées ;
- On peut en faire une infusion glacée que l'on servira telle quelle ou que l'on mélangera avec de l'eau minérale.

Et surtout :

- Il facilite la digestion ;
- Il prévient les nausées et les vomissements chez les personnes sujettes au mal des transports et chez les femmes enceintes.

## LIEVEN DE BRUYN.

## ÇA ALORS :

Le gingembre est efficace contre le mal des transports et les nausées .

## ASTUCES

- Le gingembre frais n'aromatise pas de la même façon que le gingembre moulu. 15ml de gingembre frais équivalent à 0,5ml ( une pincée) de gingembre moulu.

- Le gingembre frais se congèle facilement. Utilisez-le au fur et à mesure de vos besoins. Vous pouvez le râper sans le décongeler.

Je vous souhaite une très belle fête de Noël entouré de tout ceux qui vous aiment et une Heureuse Année 2015 pleine de promesses.

Bouger, sourire, aimer est une garantie de santé.

Christiane Dormaels

# La jeunesse

Voici un texte que vous avez certainement déjà lu;  
il mérite qu'on le relise... et cela plus d'une fois. Toute une leçon de vie! À méditer!

Gilles P.

*La jeunesse n'est pas une période de la vie  
elle est un état d'esprit, un effet de la volonté,  
une qualité de l'imagination, une intensité émotive,  
une victoire du courage sur la timidité,  
du goût de l'aventure sur l'amour du confort.*

*On ne devient pas vieux pour avoir vécu un certain nombre d'années :*

*On devient vieux parce qu'on a déserté son idéal.*

*Les années rident la peau ; renoncer à son idéal ride l'âme.*

*Les préoccupations, les doutes, les craintes et les désespoirs  
sont les ennemis qui, lentement, nous font pencher vers la terre  
et devenir poussière avant la mort.*

*Jeune est celui qui s'étonne et s'émerveille. Il demande  
comme l'enfant insatiable : Et après ? Il défie les événements  
et trouve de la joie au jeu de la vie.*

*Vous êtes aussi jeune que votre foi. Aussi vieux que votre doute.*

*Aussi jeune que votre confiance en vous-même.*

*Aussi jeune que votre espoir. Aussi vieux que votre abattement.*

*Vous resterez jeune tant que vous resterez réceptif.*

*Réceptif à ce qui est beau, bon et grand. Réceptif aux messages  
de la nature, de L'homme et de l'infini.*

*Si un jour votre cœur, allait être mordu par le pessimisme  
Et rongé par le cynisme, puisse Dieu avoir pitié de votre âme de vieillard.*

Général Mac Arthur, Normal Instructor & Primary Plan, 1945

Traduction de Youth de Samuel Ulman (1840-1924)



# OÙ VA LE TEMPS ?

**C'est une question assez spéciale  
Parce que le temps, personne ne l'a jamais vu  
C'est un peu comme l'espace intersidéral  
On n'en connaît que ce qu'on en a entendu**

**Il doit se déplacer à une vitesse folle  
Car on ne voit pas le temps passer  
Et même dans les plus stricts protocoles  
On n'arrive pas à l'arrêter**

**L'horloge nous indique le temps qu'il est  
Sans mentionner d'où il vient ni où il va  
C'est pourquoi on se retrouve avec cet air bête  
Quand on manque de temps pour prendre le train qui s'en va**

**Dans mon temps, perdre son temps, à plein temps  
Plein de locutions qui n'arrivent pas à le définir  
Car l'intemporalité nous étonne tant  
Que ne pouvant l'attraper, on pousse un grand soupir**

**Comme Ferré disait: «Avec le temps va, tout s'en va»  
Mais où va-t-il ainsi pour qu'on ne puisse le rattraper  
On peut toujours voir ou lire sur les dégâts qu'il cause  
Mais jamais personne n'a réussi à le toucher**

**Et connaissant l'homme qui, depuis la nuit des temps  
Répète sans cesse les mêmes erreurs  
Il devient de plus en plus inquiétant  
Avec le temps qui passe, de voir se répéter les mêmes erreurs**

Gérard Tranchemontagne, 09-10-2014

## HORAIRE DE LA PÉRIODE DES FÊTES

**Le secrétariat sera fermé du 19 décembre 2014 au 5 janvier 2015.** Si vous désirez vous réinscrire pour les cours de la session hiver, vous pouvez le faire avant le 19, toujours ouvert de 9h à 12h et de 13h à 16h.

Pendant cette période, **le Centre sera ouvert seulement les lundis et mardis 22 et 23 ainsi que les 29 et 30 décembre.** Pour des cas spéciaux, veuillez prendre entente avec la direction.

*Gilles Paradis*

## Les déjeuners du mardi

En novembre dernier, nous avons tenté l'expérience d'offrir le déjeuner chaque mardi entre 8 et 10 heures. Pour 2\$, les personnes obtenaient des rôties, beurre, confitures ainsi que du café à volonté. De plus, les personnes pouvaient lire la Presse et le Journal de Montréal, documents papiers ainsi que la Presse électronique grâce à deux I PAD disponibles. Ce ne fut pas un succès.

Nous changeons la formule: nous organiserons un déjeuner par mois accompagné d'un conférencier. **Le 20 janvier prochain, nous recevrons M. Mathieu Guénette qui nous présentera les services que le gouvernement du Canada offre aux Aînés.**

Excellente occasion de poser vos questions, de demander des informations ou des précisions sur tel ou tel service en plus d'un déjeuner à 2\$... Vous êtes les bienvenus **(il faudra s'inscrire auprès du secrétariat)**

*Gilles Paradis*

## JOURNÉE DES BÉNÉVOLES

Comme à chaque hiver, le Centre récréatif offrira, le samedi 17 janvier prochain, une journée spéciale pour tous les bénévoles du Centre.

C'est grâce à eux que l'organisation fonctionne si bien; tous méritent bien cette reconnaissance. Quatre activités physiques seront à l'ordre du jour suivi d'un souper. Deux personnes feront désormais partie des Grands Bénévoles.

Une activité spéciale terminera cette journée particulière.



# Cours de peinture

## COURS DE PEINTURE

**MICHEL GAGNON, artiste-peintre**

**Galerie Au Fil des Ans;**

**Les cours débuteront le mercredi 21 janvier jusqu'au 1 avril 2015**

**de 13h 30 à 16 heures**

**450-855-3245      [www.michelgagnon.ca](http://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...

## SECRET DES MOTS

### RECHIGNER;

Les mots qui commencent par re- (regimber, renâcler...) seraient-ils spécialisés dans le refus et le reniement? Rechigner, c'est manifester par son air maussade ou sa mauvaise humeur sa répugnance à faire quelque chose. Ce verbe vient de l'expression ancienne (rechignier les denz), qui signifiait montrer les dents en grimaçant, comme le ferait un chien qui grogne. Au sens moderne, quand on rechigne à faire quelque chose, c'est qu'on le fait à reculons.

### CITATION

« Fortune, ne me regarderas-tu jamais qu'en rechignant? Jamais ne riras-tu pour moi? »

CYRANO DE BERGERAC, le pédant joué.

*Christiane Dormaels*

## Un merci spécial

Le Centre récréatif remercie chaleureusement tous ceux qui ont apporté des denrées alimentaires pour le CAB afin d'apporter un peu de douceurs à certaines personnes un peu moins chanceuses dans la vie. Ces paniers distribués sont autant de rayons de soleil qui pénètrent dans les demeures.

Un autre merci à Noëlla Cournoyer qui, chaque année, produit un repas pour les bénévoles de l'opération Nez Rouge pendant la période des Fêtes. Voilà le moment idéal pour vous rappeler que ces nombreux bénévoles sont là pour vous protéger au cas où vous auriez pris un petit coup de trop.

Il ne faut pas jouer avec sa vie et encore moins avec celle des autres.

Heureuse période des Fêtes à vous tous!

*Gilles Paradis*