



Au fil des ans

Janvier 2015

Volume 6 Numéro 6

Le bulletin au fil des ans

3225 rue Courchesne, secteur Tracy, 450 742-4144



Mot du coordonnateur,
2015, nouvelle année!
Comment sera-t-elle? Bonne ou
mauvaise? On ne repart pas à neuf;
on n'efface pas le passé! Il faut pro-
fiter de chaque jour qui passe; il faut
vivre chaque 24 heures intensément.

Membres du Centre récréatif, le Conseil
d'administration vous souhaite une merveilleuse
année, une année qui vous apportera bonheur et

joie, une année bien remplie, un 365 jours accom-
pagné d'une santé sans faille. Que les activités et
cours du Centre voous combent de satisfaction.
Et si vous avrez des projets qui n'existent pas
présentement dans le Centre, parlez-en aux
membres du C.A.; peut-être que nous pourrons
satisfaire votre demande l'automne prochain.

Encore une fois, Bonne et Heureuse
Année!

Gilles Paradis

Souper de la St-Valentin

Le samedi 14 février 2015

Buffet Traversy souper: 18h

(Suprême de poulet)

Soirée spéciale

Coût: avant le 31 janvier m.:20\$, n-m.25\$

Le premier février, m.:25\$ n.m.:30\$

Les billets sont disponibles au secrétariat

au 450 742-4144

TABLE DES MATIÈRES

- 2- Le déjeuner du mardi de chaque mois
- 2- Journée des bénévoles
- 3- Activités session d'hiver
- 4- Party de Noël
- 5- Party de Noël (suite)
- 6- Vernissage «Semences d'étoiles»
- 7- La santé dans votre assiette
- 8- Pub: Soirée floklorique
- 9- Vernissage des oeuvres
d'Andrée Boisvert

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

LE DÉJEUNER D'UN MARDI/MOIS

Le mardi 20 janvier prochain, nous recevrons **M. Mathieu Guénette** qui nous présentera les services que le gouvernement du Canada offre aux Aînés.

Cette conférence se déroulera dans le Resto-bar à 9 h. 30 et pourra recevoir une trentaine de personnes. Ces personnes pourront déjeuner sur place si elles arrivent vers 8h 30.

Coût du déjeuner: toast et café 2\$

Ce sera une excellente occasion de poser vos questions, de demander des informations ou des précisions sur tel ou tel service du gouvernement fédéral.

Vous êtes les bienvenus (**il faudra s'inscrire auprès du secrétariat avant le 17 janvier**)

Gilles Paradis

JOURNÉE DES BÉNÉVOLES

Comme à chaque année depuis cinq ans, Le samedi 17 janvier 2015, le Centre reçoit ses bénévoles pour les remercier d'avoir accepté de participer activement à la vie du Centre.

Ce que chacun des bénévoles apporte au Centre est indispensable; tout les membres profitent de leur savoir-faire. Merci beaucoup! Si un jour, il n'y a plus de bénévoles, faudra fermer le Centre; ce qui serait une terrible perte.

Cette année, pour remercier nos personnes impliquées, nous allons les faire travailler un petit peu en demandant à tous de compétitionner dans quatre disciplines, soit la pétanque, le baseball-poches, le billard et le shuffleboard. Il est bien entendu que ce seront des compétitions amicales. Huit capitaines d'environ neuf joueurs auront la tâche de motiver leurs joueurs. Il s'agit de Léandre Chénard, Michel Diamond, Jean-René Gervais, Pierre Masse, Cécile Lemire, Gilles

Paradis, Fernand Veillette et Roger Vincent.

Cette journée, c'est le moment idéal pour rencontrer des gens formidables, pour mieux les connaître à travers des jeux... et de partager le souper. Il est bien aussi de reconnaître l'apport spécial de quelques personnes en les nommant «Grands Bénévoles»; ces personnes ont forgé le Centre tel qu'il est aujourd'hui. Elles et ils ont laissé leurs empreintes. reconnaissons-le!

En soirée, nous allons faire une activité spéciale, une activité qui exige un certain effort pour ceux qui acceptent de relever ce défi... nous avons beaucoup de nos bénévoles qui n'ont pas peur de ces défis et ils ou elles vont nous le prouver.

Bonne journée!

Gilles Paradis

ACTIVITÉS SESSION D'HIVER

SHUFFLEBOARD

Le jeu de shuffleboard sera toujours disponible **les mardis et mercredi a.m. de 9h. à 11h.30** à la Galerie d'art. Si vous avez déjà payé 30\$ en septembre dernier, considérez que vous avez payé pour toute l'année. Ceux qui veulent commencer à jouer à partir de mardi prochain le 13 janvier, le coût sera d'un dollar pour chaque demi-journée ou 15\$ pour toute la session, jusqu'en début mai. N'attendez pas que le tapis rouge soit déroulé devant vous, venez essayer ce jeu qu'on retrouve un peu partout en Floride et qui, jadis, était joué sur les ponts des navires qui traversaient l'Atlantique!

INFORMATIQUE : I PAD

rappel!

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.

Cours d'ESPAGNOL

rappel!

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

Cours d'ANGLAIS

rappel!

En janvier, nous devrions avoir un nouveau professeur d'anglais, qui, comme nos deux autres professeurs travaillera surtout au niveau de la **communication orale**.

Pratiques de PÉTANQUE

À partir de mardi prochain entre 9h 30 et 11h 30 et à tous les mardis et mercredis, vous pourrez venir pratiquer la pétanque avec vos amis si vous êtes membre du Le boulodrome sera toujours disponible..

Pour rire!

«L'homme n'est pas fait pour travailler; la preuve, c'est que ça le fatigue»

Georges Courteline

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.

En janvier 2015, soit le **mardi 13 janvier de 14h à 15h**, la nouvelle session débutera et nous aurons un deuxième cours (qui remplace le cour de gymnastique par la TV) le **vendredi matin 15 janvier de 10h 30 à 11h 30** la session de 15 cours coûtera 40\$ chacune; si une personne veut participer aux deux sessions, le tout lui coûtera 75\$. De plus, ce cours de Zumba gold a remplacé la gymnastique par la télévision les vendredis matins.

GYMNASE gratuit

Des membres ont donné au Centre deux bicyclettes sur place qui sont situées au troisième étage, juste devant l'ascenseur. Ils sont disponibles en tout temps; vous n'avez pas à demander la permission, c'est gratuit.

De plus, nous avons un «rameur» pour les personnes qui veulent raffermir leur dos tout en travaillant les jambes. Cet appareil aussi est disponible en tout temps, presque au même endroit et ... toujours gratuit.

Si vous avez le goût de faire du gymnase en ce début d'année, vous êtes les bienvenus (es).

Gilles Paradis

Party de Noël

Le samedi 13 décembre se déroulait dans la salle du Centre récréatif au Fil des ans le party des fêtes annuel. Le nombre magique de 100 personnes fut dépassé et la magie de Noël a eu un bel effet sur l'atmosphère de la soirée. Le traiteur «La Tablée» de St-Aîmé n'a pas satisfait toutes les bouches affamées, ce qui n'a pas empêché le party d'atteindre une belle intensité.

Gilles Paradis



Party de Noël

Au cours de la soirée du party de Noël,
plusieurs prix de présence ont été donnés à différentes personnes présentes



Jean-Pierre Vigneault reçoit son prix accompagné de Gilles Paradis, Michèle Lacombe - Gauthier et Léandre Chénard



Clermont Therrien fait danser une des dames de la soirée, Audette Lambert

À droite,
André
Nadeau, le
responsable
de la musique



VERNISSAGE: «SEMENCES D'ÉTOILES»



C'est le 14 décembre qu'a eu lieu, dans la galerie d'art, le vernissage « SEMENCES D'ÉTOILES... ». où Francine Grimard et Sylvie Demers vous invitaient au cœur de l'infini, ainsi que le lancement du livre de Sylvie Demers « LES GUIDES DE LUMIÈRES » Sous la présidence de Mr Claude Pothier, Maire de St-Roch-de-Richelieu et Préfet MRC de Pierre de Saurel.



Nous connaissons les

œuvres de Sylvie Demers qui nous amènent à retrouver notre si belle terre, la nature et la lumière de l'infini de notre «MOI» intime.



Son livre est un livre de méditation et de réflexions sur soi très inspirant .



Francine Grimard nous montre un monde plein d'amour avec ses personnages au grands yeux plein d'innocence. Elle présentait aussi ses jolis livres, les parents et grands-parents devraient, à mon avis, s'en servir pour faire découvrir aux enfants l'essentiel de la vie soit, l'amour, le respect, la responsabilité et l'intégrité.



De plus nous avons eu le grand plaisir d'écouter à la guitare et à la petite Harpe, René Philippe dans

un répertoire d'ambiance qui encadrerait avec bonheur l'ambiance de rêves et d'amour .

Nous remercions Mr le Maire Serge Péloquin de nous avoir gratifié de sa présence toujours très appréciée. Merci à nos deux artistes et à bientôt

Christiane Dormaels, texte et photos



La santé dans votre assiette

Bonjour à vous tous! J'espère que vous avez passé d'excellentes fêtes de fin d'année et que 2015 vous trouve en forme et plein de bonne résolutions.

Je vous souhaite à tous et toutes une merveilleuse année

QUELQUES SECRETS ET EXPRESSIONS DE LA LANGUE FRANÇAISE.

ACHALER;

Curieuse parenté que celle de ce verbe bien québécois, qui relève du vocabulaire familier, avec un autre verbe, hautement littéraire celui-là, ayant pour seule forme la troisième personne du singulier : chaloir. «il me chaut» signifie qu'une chose me tient particulièrement à cœur et son contraire. «peu m'en chaut», qu'elle me laisse indifférent.

Tous deux ont pour ancêtre le même verbe latin calere – (avoir) ou être chaud- et le verbe achaler, une variante dialectique, a donné aussi au Québec: achalage, achalanterie, achalé.

Une personne «pas achalée» en est une qui ne se préoccupe pas de l'opinion d'autrui. En d'autres termes, c'est quelqu'un qui a l'art de dire : «Peu me chaut».

LA SANTÉ DANS VOTRE ASSIETTE :

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, qui disparaissent quand le riz est soigneusement décortiqué, hydrate de carbone, calcium, phosphore, fer, potassium, magnésium, fluor, zinc, etc.... Le riz est un régulateur de 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.

ASTUCES :

- Une grande ébullition provoque l'éclatement des grains de riz.

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

- Le riz brun se conserve dans une boîte fermée hermétiquement au réfrigérateur à la température de la pièce, ses matières grasses ont tendance à s'oxyder. Le riz blanc se conserve à l'abri de la chaleur, de l'humidité et des insectes. Quand la boîte n'est pas entamée, on peut le garder ainsi pendant un an ou deux.

- Le riz cuit se conserve très bien pendant une semaine au réfrigérateur dans une boîte fermée (pour éviter de prendre les odeurs). Congelé après cuisson, il se conserve 6 à 8 mois.

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

N'oubliez pas de bouger et de sourire; restez positif, c'est une garantie de bonne santé.

Christiane Dormaels



Soirée folklorique **Apportez vos instruments**

avec Jean-Guy Grimard

Info.: 450 742-4144
3225 Courchesne,
Sorel-Tracy

*Vous dansez,
Vous chantez,
Vous jouez d'un instrument,
Vous voulez vous faire des amis.
Aucune compétition!
c'est un rendez-vous;
À ne pas manquer.*

Coût: 4\$

Tous les vendredis soirs de 19h à 23h

Info.: Jean-Guy Grimard

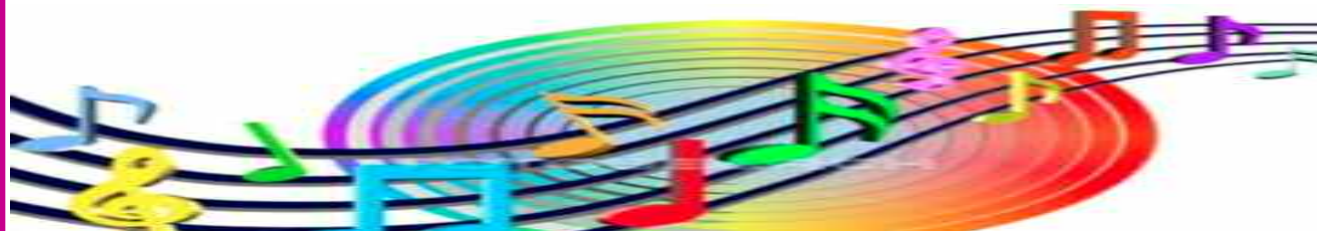
450 742-1461

avec

Fidel Bordage Jacques Dion

Jean-Guy et Francine Larivière

et Yvon Léonard





La galerie d'art AU FIL DES ANS

Nous avons le plaisir de vous inviter au vernissage
de l'exposition des œuvres de l'artiste-peintre
ANDRÉE BOISVERT,

le dimanche 11 janvier 2015, à 14 heures.

Le vernissage sera sous la présidence d'honneur
de monsieur Benoît Guèvremont, conseiller municipal.

Nous vous accueillerons les jours suivants de 13 h à 16 h jusqu'au 23 janvier.



La galerie d'art AU FIL DES ANS est située
au Centre récréatif AU FIL DES ANS,
3225, rue Courchesne, Sorel-Tracy