



Au fil des ans

Février 2015

Volume 6 Numéro 7

Le bulletin au fil des ans

3225 rue Courchesne, secteur Tracy, 450 742-4144



Bonjour chers membres,

Nous voilà bien ancrés dans cette année 2015; déjà février!

Heureusement, tous les bénévoles du Centre ont vécu une excellente journée le 17 janvier dernier. Ces bons moments de chaleur humaine nous font oublier les grands froids du mois passé et ceux de celui à venir.

La session d'hiver a bien repris son envol avec ses cours d'informatique (*les cours de I PAD commenceront le lundi 2 février*) et d'anglais; les cours d'espagnol débiteront en mars.

Le premier déjeuner-causerie du mardi 20 janvier a reçu un accueil favorable de la part des membres puisque 16 personnes ont déjeuné sur

place et que 39 personnes ont écouté avec attention M. Mathieu Guénette présentant, avec beaucoup d'humour, les services du gouv. fédéral pour les aînés.

Nous allons répéter l'expérience une fois par mois jusqu'en mai. Le **mardi 17 février**, Mme **Marie-Josée Marchand** portera sa conférence sur **la maladie d'Alzheimer**. À 8 h. 30, le déjeuner sera offert dans le Restobar au coût minime de 2\$ (il faut avertir le secrétariat de sa présence) et à 9h 30, la conférence gratuite commencera.

Nous aimerions vous rappeler que si vous voulez faire de l'exercice physique, vous frappez à la bonne porte! Venez nous voir!

Gilles Paradis



Photo Antoynet Fournier

Les bénévoles 17 janvier 2015

TABLE DES MATIÈRES

- 2- Le déjeuner-conférence de février
- 2- Déjeuner-conférence du 20 janvier
- 3- Voyage à la cabane à sucre
- 3- Remerciement
- 4- Dates importantes pour les prochains mois
- 5- Exposition d'Andrée Boisvert
- 6- La santé dans votre assiette
- 6- Quelques secrets et expressions
- 7- La journée des bénévoles
- 8- De grands bénévoles
- 9- (Julien Bourret)
- 10- (Richard Cournoyer)
- 11- (Fernand Veillette)

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

LE DÉJEUNER CONFÉRENCE DE FÉVRIER

Le mardi 17 février prochain, à 9 heures 30, nous recevrons Mme Marie-Josée Marchand qui nous parlera de la maladie d'Alzheimer, sujet qui concerne bien les Aînés.

Cette conférence sera précédée d'un déjeuner entre 8 h 30 et 9 h 30 au Restobar au coût de 2\$ seulement. Il faut toutefois avvertir le secrétariat au numéro 450 742-4144 poste 0 au moins 24 heures d'avance.

Vous êtes les bienvenus!

Gilles Paradis

DÉJEUNER-CONFÉRENCE

CONFÉRENCE DU 20 JANVIER

Dans le cadre de la sécurité vieillesse, c'est avec beaucoup d'efficacité, d'intelligence et de clarté que M. Mathieu Guénette, représentant du gouvernement fédéral, a répondu aux questions concernant le supplément de revenu garanti.

Les membres ont pu présenter leur cas individuel; il était à l'écoute.

Pour tout renseignement complémentaire, rejoindre le bureau de service Canada au 1-800-926-9105
Pour faire une demande :1-800-277-9915.



Nous remercions M. Mathieu Guénette pour cette conférence très intéressante.

VOYAGE À LA CABANE À SUCE

Quand? Le mercredi 18 mars

Où? À Sainte-Rosalie

Coût? 32\$ pour les membres, 35\$ pour les non-membres

Départ: en autobus à 9 h 30 du Centre récréatif, retour à 17 h 30

Billets en vente au secrétariat du Centre

Plus de la moitié des billets sont déjà vendus!



Remerciement

Merci à Gilles Paradis et à son équipe de bénévoles pour la belle journée rendant hommage aux bénévoles du Centre récréatif Au fil des ans. On a bien aimé, cette année, le fait que l'on jouait à des jeux différents. Le buffet y était très bon.

On s'est beaucoup amusé!

Gabrielle Lajeunesse
et
Guy Lussier



Dates importantes à retenir

FÉVRIER

* 17 février (mardi) 9 h. 30

Déjeuner-conférence gratuite sur la maladie Alzheimer par Marie-Josée Marchand
Aux intéressés, déjeuner au Restobar entre 8 h 30 et 9 h 30 pour 2\$ seulement (café, rôties, garnitures)

- Projet pour le samedi 28 ou le dimanche 29

MARS

* 5 mars (jeudi) 9 h 30

Déjeuner-conférence gratuite sur la maltraitance avec Lucie Poirier, policière, dans le Restobar s'il y a moins de 30 personnes d'inscrites sinon la conférence se déroulera dans la grande salle.
Aux intéressés, déjeuner au Restobar entre 8 h 30 et 9 h 30 pour 2\$ seulement (café, rôties, garnitures)

* 12 mars (jeudi) 19 h.

Soirée-poésie à la Galerie d'Art. Les membres de la création littéraire vous invitent à une soirée intimiste à l'intérieur de laquelle les peintures d'un artiste et les mots s'entremêlent. Vous pouvez même devenir partie intégrale de la soirée en présentant un texte que vous aimeriez partager avec les auditeurs. Il faut avertir le secrétariat de votre intérêt avant le premier mars.

* 18 mars (mercredi)

Voyage à la cabane à sucre de Ste-Rosalie le mercredi 18 ; les billets sont en vente au secrétariat; plus de la moitié des billets sont déjà vendus.
Départ en autobus du stationnement du Centre récréatif à 9 h. 30; retour: 17 h 30

* 26 mars (jeudi)

Gala reconnaissance de l'action communautaire Pierre-de-Saurel. Événement important dans l'histoire du communautaire, premier événement du genre dans la région.
Coût des billets: 25\$ par personne intéressée.

Avril

* 2 avril (jeudi) 9 h. 30

Déjeuner-conférence de Nathalie Bergeron, intervenante communautaire (autobus rose). Une personne super intéressante à écouter.
Aux intéressés, déjeuner au Restobar entre 8 h 30 et 9 h 30 pour 2\$ seulement (café, rôties, garnitures)

* 11 avril (jeudi) 9 h. 30

- Projet??? Activité-bénéfice pour la préservation de notre patrimoine religieux le samedi 11 avril (rapprochement avec ce qui a été fait lors de la journée des bénévoles)

* Entre le 15 et 26 avril (jeudi) 9 h. 30

- Présentation de la pièce de théâtre
en avant-première le mercredi 15 avril
- Présentation le vendredi 17 avril
- Souper-théâtre les samedis 18 et 25 avril
- Présentation le dimanche 26 avril

* 29 avril (mercredi) P.M.

Tournoi de pétanque de la FADOQ
au boulodrome

Mai

* 7 mai (jeudi) 9 h. 30

Déjeuner-conférence sur les bienfaits de l'acupuncture avec Marie-Ève Bordeleau du Centre de physiothérapie Champagne

* 9 mai (jeudi) 18 h.

- Souper de la Fête des Mères

* 13 mai (mercredi) 9 h. 30

Fête spéciale des finissants

* 13 mai (mercredi) 19 h.

- Assemblée générale annuelle

EXPOSITION D'ANDRÉE BOISVERT



Le 11 janvier a eu lieu le vernissage de l'exposition des œuvres d'Andrée Boisvert sous la présidence de M. Benoit Guèvremont.

Très belle exposition où, encore une fois, on a pu apprécier le talent d'une artiste de la région.

Tableaux diversifiés, de très beaux portraits, des paysages, des scènes de vie, de la faune, toutes ces toiles nous révèlent un réel talent.

Merci, Andrée Boisvert, pour cette belle exposition et espérons vous retrouver bientôt.

Christiane Dormaels



La santé dans votre assiette

Nous veillons à notre taille et notre physique mais oublions la structure la plus complexe de notre corps: NOTRE CERVEAU.

Saviez-vous qu'il ne constitue que 2% du poids du corps? Il y a plus de 100 milliards de neurones dans notre cerveau. Le cerveau peut envoyer des signaux à des milliers d'autres cellules et ce, à une vitesse de près de 350 km/h.

Même s'il ne pèse que de 1200g à 1500g, le cerveau consomme 20% de l'énergie produite par le corps.

C'est une fausse croyance de dire que nous n'employons que 10% de sa capacité. En réalité, on se sert de toutes les régions de notre cerveau. Cela dit, cet organe n'est jamais mobilisé complètement par une activité. Lorsqu'on lit, 80% de notre activité mentale est engagée. En revanche, si l'on regarde le film tiré du même ouvrage, seulement 15% de l'activité de notre cerveau est mobilisé.

S'il est vrai qu'entre le début de notre vie d'adulte et l'âge de 90 ans, notre cerveau perd de 10 à 30% de ses neurones, cette perte n'est pas synonyme d'une perte fonctionnelle. Bref, on peut facilement limiter le déclin cérébral. Les recherches montrent que plus une personne maintient son cerveau actif en vieillissant, plus elle reste mentalement alerte. Il n'est jamais trop tard

pour apprendre quelque chose de nouveau.

«BOOSTEZ» VOTRE CERVEAU

Plus d'une quarantaine de substances sont indispensables au bon fonctionnement de votre cerveau. Les sucres lents contiennent du glucose, principale source d'énergie de votre machine cérébrale, et les protéines assurent l'assimilation de celui-ci. De plus les sources de fer, comme les viandes rouges et les poissons gras, sont des éléments indispensables pour acheminer l'oxygène à votre «ordinateur personnel»! Enfin comme le cerveau est le tissu le plus adipeux du corps humain, n'oubliez pas de consommer aux moins deux fois par semaine des poissons



gras.

LES ALIMENTS QUI STIMULENT LE CERVEAU :

Le thé vert, l'avocat, le yogourt, les fraises, les œufs, le brocoli et les épinards.

En bref, restons actif aussi bien physiquement que mentalement.

À bientôt,

Christiane Dormaels

Quelques secrets et expressions de notre langue

VENDRE LA POULE NOIRE,

Se disait au Québec pour vendre son âme au diable, par allusion à la légende de la poule noire d'après laquelle, on peut devenir riche en faisant cadeau au Malin d'une poule noire.

PLUMER LA POULE SANS LA FAIRE CRIER

Commettre des méfaits très adroitement.

QUI NAÎT POULE AIME À GRATTER

On conserve toujours ses instincts naturels

La journée des BÉNÉVOLES



Le samedi 17 janvier dernier, pour la sixième année consécutive, avait lieu la Fête des bénévoles. Les membres qui font fonctionner tous les cours et activités du Centre ainsi que quelques conjoints étaient invités à vivre une expérience spéciale.

Les 8 capitaines

**Léandre Chénard,
Michel Diamond,
Jean-René Gervais,
Pierre Masse,
Cécile Lemire,
Gilles Paradis,
Fernand Veillette,
Roger Vincent.**

Entre 13 et 17 heures, les huit équipes devaient s'affronter dans **4 activités différentes** qui durèrent **chacune 50 minutes**: comptétitions de *pétanque*, de *baseball-poches*, de *billard* et de *shuffleboard*.

À 17 heures, pendant que le bar servait à étancher la soif des participants, la compilation des notes fut rapidement faite afin d'identifier l'équipe gagnante. La photo-souvenir préparée par Antoynet s'est bien déroulée dans le boulodrome.

À 18 heures, le buffet, on ne peut pas plus frais, fut très apprécié de tous; il fut suivi d'un hommage à trois bénévoles, dont un à titre posthume.

Une surprise attendait la nomination de Fernand Veillette en tant que grand bénévole puisqu'il s'en est douté seulement lorsque ses 5 enfants sont arrivés pour partager le souper. Il nous fit embarquer dans son train pour quelques minutes afin de nous faire voir que sa vie n'a pas toujours été facile et qu'il a même voulu se suicider pour se sortir de son cauchemar; ce fut le moment le plus précieux, le plus touchant de cette journée alors qu'il nous a ouvert totalement son coeur.

Une idée originale pour terminer cette journée très spéciale: 2 personnes de chaque équipe devaient aller raconter un **souvenir important de leur enfance ou adolescence afin d'émerveiller l'auditoire**; chacun avait 2 minutes à sa disposition. On demanda à un juge dans chaque équipe de

noter sur une échelle de 1 à 10 la performance de chacun. Lorsque les 16 eurent présenté leur boniment, on compila les 16 résultats et la meilleure performance,

celle de Michèle Lacombe, a reçu une bouteille de mousseux.

Merci à Antoynet pour les 300 photos.

Gilles Paradis

7



De grands bénévoles

Les bénévoles, dans toutes les organisations, encore plus important dans les organismes communautaires, méritent la reconnaissance de leurs pairs. En 2007, lors du 10e anniversaire de naissance de l'organisme Centre récréatif au fil des ans, deux personnes qui avaient beaucoup fait pour le Centre, **Colette Laprade** et **Roger Vincent**, avaient été reconnus comme de grands bénévoles; belle marque de reconnaissance. Lors du lancement de la «*Journée des bénévoles*», en janvier 2011, à la fin de ma deuxième année à la présidence, j'avais retenu cette excellente idée mais il fallait afficher ces figures au mur si on voulait s'en souvenir. Depuis cette année-là, à tous les ans, le Centre continue cette belle pratique: en 2010, **Noëlla Cournoyer**; 2011, **Cécile Lemire**, **Réal Deblois** et **Yvon Boisvert**; 2012, **Lorrain Roy** et **Guy Lemaire**; 2013, **Irène Lafrenière** et **Jean-Claude Lafrenière** (son mari) à titre posthume, en 2014,

Le 17 janvier 2015, le Conseil d'administration a bien voulu rendre hommage à trois personnes qui ont laissé de belles traces dans ce Centre **Julien Bourret**, **Richard Cournoyer** et **Fernand Veillette**.

Gilles Paradis

Des grands bénévoles, une aventure spéciale 2015

En naissant, nous prenons tous un train pour quelque part, un train pour un long voyage dont le dernier arrêt sera le cimetière. Tout au long de cette aventure terrestre, des personnes vont monter dans notre wagon, d'autres vont le quitter. Certains vont illuminer notre quotidien pendant une certaine période et vont nous quitter tout en laissant des marques indélébiles; d'autres vont entrer dans notre vie et repartir sans rien nous apporter. Grâce à tous ces contacts, ce voyage enrichit chacun de nous.

Cette histoire s'applique aussi au Centre récréatif. Un groupe d'aînés sont montés dans un même wagon dans les années 1996-97 avec un objectif commun; transformer cette école abandonnée pour en faire un centre d'activités

pour ce groupe d'âge. Chacun apportait avec lui un bagage d'une vie de travail. Les électriciens, les plombiers, les leaders aussi se sont levés pour bien diriger l'aventure. Parmi tous ces bénévoles, il y avait des hommes et des femmes qui n'avaient pas

les pieds dans la même bottine! Il fallait voir à tout : les toilettes étaient vieilles, donc beaucoup de maintenance! Le toit et les fenêtres étaient à refaire. Il fallait trouver du mobilier. Il fallait organiser le ménage. On voulait des activités sportives, culturelles et sociales.

Les présidents du Centre récréatif au fil des ans:

Jeannette Laforest	sept. 1997 à juin 1998
Réal Proulx	été 1998
Julien Bourret	sept. 1998 à juin 2000
Lise Massé,	juin 2000 à nov. 2000
Guy Lemaire,	nov. 2000 à juin 2006
Jacques Goulet,	juin 2006 à déc. 2008
André Saint-Julien,	déc. 2008 à juin 2009
Gilles Paradis,	juin 2009 à juin 2014
Léandre Chenard,	juin 2014...

Il y eut d'abord un comité temporaire qui a discuté avec le maire de Tracy de l'époque, Émile Parent. Il y a eu la présidente fondatrice Jeannette Laforest en 1997 pour un an. Réal Proulx a eu la présidence pendant l'été 1998. De septembre 1998

Julien Bourret

à l'an 2000, un nouveau leader s'est levé et a apporté ses longues années de leadership, expérience prise aux usines (Forges, Crucible et Dosco). Avec lui, les décisions se prenaient vite. Il s'agit de **Julien Bourret**.

Julien Bourret était possiblement là dès les tout débuts du Centre. En 1998, Il était déjà membre du CA. C'était un sportif : dur à battre à la pétanque

Qu'a fait Julien Bourret? Il s'est occupé de planifier, organiser, négocier avec la Ville le terrain de pétanque extérieur. Un projet de 30 000\$! Il pensait déjà à de nouvelles toilettes et à un ascenseur!

Il était là pour la mise en place de la salle de billard située à l'époque dans le local des tisserandes. Il croyait à un lieu de rencontre : le Café-rencontre, devenu Restobar.

Il était là pour la « construction » de la Galerie d'art.

Il était lui-même habile en informatique. Il avait déjà travaillé avec Lorrain Roy; ça devenait facile de le convaincre d'entrer dans l'aventure. Un vrai local d'informatique? Au départ, 4 ordinateurs donnés par la Ville (2 étudiants par ordi), un an plus tard, 12 ordis donnés par QIT, 2 autres années plus tard, 12 ordis plus récents donnés par la Cie Willis, (la fille de Lorrain travaillait sur les lieux).

Pendant qu'on travaillait le terrain de pétanque à l'extérieur, on jouait à l'intérieur sur des tapis. Les deux longs tapis bleus étaient



enroulés sur des dévidoirs patentés par des bénévoles.

Pour ce qui est de l'entretien ménager, il y avait trois groupes de bénévoles. Un par étage. Ils lavaient les planchers et nettoyaient le reste. Deux fois par année, on rassemblait une vingtaine de bénévoles pour une corvée de grand ménage. On mangeait ensemble le dîner préparé par Colette. On aurait pu croire que c'était une grande famille tellement les membres étaient heureux de vivre de nombreuses heures ensemble.

Julien Bourret s'est occupé d'organiser le secrétariat. La secrétaire bénévole Jacqueline



Grenier s'occupait de tout...

Julien Bourret nous a légué tout un héritage. Si le Centre est ce qu'il est aujourd'hui, il faut remercier ce bâtisseur, ce planificateur, en le nommant Grand bénévole. Merci à Lorrain Roy et Guy Lemaire pour les informations.

Richard Cournoyer

Le Centre des aînés (nom de l'époque) est une entreprise d'économie sociale qui offre des services à ses membres. Les surplus servent à offrir de meilleurs ou de nouveaux services aux membres.

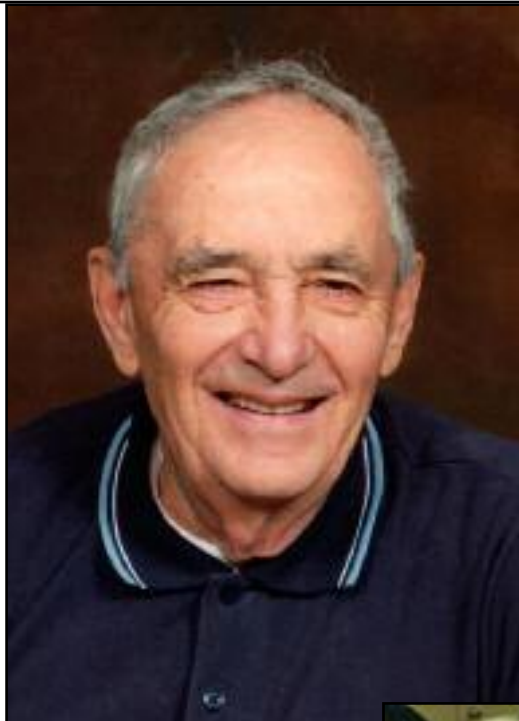
Comme dans toute entreprise, il faut de bons gestionnaires qui vont planifier, organiser, déléguer et contrôler tout ce qui se fait. Il faut des idées, de l'argent et des bras. Avec Julien Bourret, nous avons le gestionnaire, les idées à réaliser;

Dans ce wagon, il avait un dénommé Richard Cournoyer qui a su prendre sa place, un des meilleurs membres pour vendre des billets (144\$ pour une possibilité de gagner un des 12 voyages à travers le monde) pas si facile à vendre! Pendant les trois années que ces billets furent vendus, il dépassait toujours les 100 billets vendus

Pourquoi fallait-il tant d'argent? Puisque le Centre avait été vendu aux aînés pour 1\$, ceux-ci devaient payer le chauffage. (Certaines années, le total a dépassé les 12 000\$), l'électricité, l'entretien



et toutes les rénovations ou les transformations qui sont réalisées. Même si le Centre a reçu plus de 900 membres certaines années, à 10\$ la carte de membre, ça ne s'accumule pas vite. Les gens avaient trouvé la façon de ramasser beaucoup d'argent à la condition que les billets soient vendus. Si on



regarde les rapports financiers des années 2005, 2006, 2007, le montant total des entrées atteignaient les 170, même 175 000\$ et de ce montant, la vente de billets pouvait dépasser les 50 000\$.

Suite à la construction du boulodrome et de l'ascenseur, le Centre avait reçu de belles subventions de la ville, des gouvernements mais les membres avaient dû fournir 40 000\$ en obligations d'économie sociale (une primeur au Québec) remboursables dans 5 ou 10 ans, i.e. en 2007 et en 2012 ; de plus, le



Centre a dû rembourser un emprunt de 50 000\$ entre 2003 et 2007 à raison de 900\$ par mois, ce qui n'est pas facile à réaliser.

En plus d'être le meilleur vendeur de billets année après année, Richard s'est toujours occupé de l'épluchette de blé d'inde (beau moment de rassemblement de famille); depuis 2009, cette épluchette a été intégrée à la Journée Portes ouvertes et Richard continue à s'en occuper. Richard a aussi fait partie du Conseil d'administration à plusieurs reprises et a même été vice-président en 2005-2006.

Pour toutes ces raisons, Richard, le Centre est fier de te nommer Grand bénévole et à partir d'aujourd'hui, ta photo rappellera ton implication pour ce Centre.

Fernand Veillette

Tout à l'heure, je vous ai dit qu'il fallait des idées, de l'argent et des bras. La planification imaginée par Julien Bourret s'était révélée un excellent choix

Mais les idées et l'argent n'auraient pas suffi s'il n'y avait pas eu des bras pour exécuter tous les travaux à faire. Dans ce premier conseil que je présidais au printemps 2009, il y avait un homme qui n'a jamais eu peur de prendre des décisions, qui voyait tout ce qui devait être fait et qui a toujours été un vrai leader.

C'est sur ses épaules qu'ont retombés les désirs du président, soit de rafraîchir la



À l'été 2014, le local des cours, le 209, a reçu la visite des réparateurs de murs et des peintres. Tant qu'à y être, pourquoi ne pas améliorer ce corridor du deuxième; ce qui fut fait.

Fernand Veillette a toujours été un allié sur le C.A. Il a dû l'être aussi sur de nombreux autres Conseils d'administra-

tion alors que je n'étais pas encore membre du Centre. Par son jugement certain, par son implication, tu pouvais sans aucune crainte l'écouter. Il n'a jamais craint de plonger dans le monde du théâtre... pour faire rire la foule, il n'y a pas mieux.

Je ne vous ai pas parlé du train que Fernand a pris à sa naissance; il y aurait tant de choses à dire, il a vécu si intensément sa vie que lui seul pourrait nous raconter son voyage intégral... écoutez-le si vous en avez la chance un jour, il a toute une leçon à nous donner face à l'adversité.

En tant que président au cours des années 2009-2014, j'ai été choyé d'avoir un adjoint comme Fernand et je l'admire; il mérite amplement cet hommage de devenir Grand bénévole du Centre.

Merci, Fernand, au nom du Centre récréatif qui a grandement profité de toi et merci en mon nom personnel!

Gilles Paradis



grande salle: réparation des murs, peinture, cacher la tuyauterie et les fils, etc. À l'été 2010, plusieurs membres ont accepté de prendre quelques jours de leurs vacances pour venir travailler sur ce chantier. un chantier de plus de deux semaines. L'équipe s'était aussi impliquée au 3e étage (plutôt abandonné) en améliorant d'abord et avant tout le grand local 301-303: un plancher flottant, un système électrique pour recevoir des ordinateurs, réparation des murs, du plafond et ensuite peinture. Au 2e, le local d'informatique fut rénové grâce aux professeurs d'informatique.

En 2011, Les locaux 302 et 306 ont profité du travail des bénévoles. Le corridor du troisième avait besoin d'aide ainsi que les cages d'escalier. Toujours, Fernand était disponible pour planifier la réalisation de ces travaux avec quelques membres.

L'été 2012 a vu le local 311 grandement amélioré. Il y eut aussi la Galerie d'art qui a reçu des coups de pinceaux à l'été 2013 ainsi que la cuisine qui a subi le même sort.

Propositions de voyages

Tranquillement, nous préparons notre prochaine année. On nous demande souvent s'il y aura des voyages. Ces propositions de voyage sont un test pour connaître vos intérêts pour l'automne 2015. Nous vous demandons de remplir le coupon à la fin de ce texte en inscrivant votre nom, numéro de téléphone et les numéros de voyage (parmi les 14) qui vous intéressent et le rapporter au secrétariat ou donner vos informations par téléphone au 450 742-4144, ext. 0

Gilles Paradis

1 -LA GUERRE FROIDE AU DIEFENBUNKER. DE JUIN À SEPTEMBRE 2015 – PRIX 165\$

Visitez une autre page de notre belle histoire en visitant le Musée de la Guerre et sa toute nouvelle exposition. Mangeons au Mess des Officiers et visitons par la suite ce qui a été toujours caché « Le Diefenbunker » Une maison sous terre en cas d'attaque nucléaire. C'est à voir. Souper dans un restaurant de la région. **LE VOYAGE COMPREND** : transport en autocar de luxe, les visites au programme, les 2 repas de qualité, Un accompagnateur, le pourboires aux repas, les taxes applicables 55 places disponibles.

2- 100 ans SINATRA avec Alain Dumas et 10 musiciens. 7-14-15 JUILLET 2015 À 20H30 – 5-12 JUILLET À 15H00 – PRIX 135\$

Fidèle à son habitude, le THC propose un spectacle musical qui ouvrira la saison mais cette fois, sur un ton plus jazzé. Un coup de chapeau sera donné au grand Frank Sinatra dans un spectacle rendant hommage à son œuvre. C'est en primeur que nous dévoilons que M. Alain Dumas sera la voix officielle de ce spectacle grandiose, accompagné de 10 musiciens et d'une choriste. Il chantera les airs du plus célèbre crooner de l'histoire en plus de raconter sa fascinante vie incluant plusieurs aspects souvent méconnus. C'est pourquoi Alain Dumas, immense fan de Sinatra, trouve palpitant de faire revivre de cet homme qui lui a lui seul incarné le Rêve américain. **LE VOYAGE COMPREND** : Transport en autocar de luxe, accompagnateur, repas complet, le billet de spectacle selon la section choisi, pourboire au guide et au chauffeur les taxes sont incluses.

3- Comédie ADIEU JE RESTE – Mettant en vedette PIERRETTE ROBITAILLE ET ANNE CASSABONE DU 3 JUILLET AU 22 AOÛT 2015 À 20h30 ET 18 JUILLET 2015 À 15H00 – PRIX 135\$

La comédie met en scène Gigi, une femme engagée par son amant Jean-Charles pour liquider sa femme légitime. Gigi pénètre, arme au poing, dans l'appartement de Barbara, elle y trouve une femme en détresse qu'elle est incapable d'assassiner et à qui elle veut venir en aide. Les deux femmes découvriront peu à peu bien des choses qu'elles ignoraient à propos de cet homme dont elles croyaient toutes les deux être aimées sincèrement. Gilles, voisin de palier de Barbara, en profitera pour faire une belle prise. **LE VOYAGE COMPREND** : Transport en autocar de luxe, accompagnateur, le repas complet, le billet de spectacle selon la section choisi, pourboire au guide et au chauffeur les taxes.

4- INFIRMIÈRE À VIE - DE JUIN À SEPTEMBRE 2015 - PRIX 145\$

Telle une invitation à remonter le cours de l'histoire. Le Musée des hospitalières de l'Hôtel Dieu de Montréal. Inauguré en 1992, s'ouvre sur un magnifique escalier en chêne du XV¹¹ siècle. Faites une visite guidée des à l'intérieur des murs et de l'architecture des divers papillons de l'Hôtel – Dieu. Puis découvrez des collections permanentes et de l'exposition temporaire présentant l'œuvre de Jeanne-Mance et des trois hospitalières venues l'assister pour prodiguer les soins de santé à l'Hôtel-Dieu. En soirée, assistons au spectacle *Et que la lumière fut*. Venez vivre l'histoire de Montréal et de la Basilique Notre-Dame à travers un spectacle son et lumière qui met en valeur le patrimoine historique, culturel, architectural et spirituel de la basilique même que ses œuvres d'art exceptionnels. **LE VOYAGE COMPREND** : Le transport en autocar de luxe, les visites au programme, le souper repas complet, le spectacle « son et lumières » le pourboire au repas, et les taxes 55 places disponibles.

5- JARDIN BOTANIQUE ET LA MAGIE DES LANTERNES – SEPTEMBRE À 12 OCTOBRE 2015 PRIX - 115\$

LE VOYAGE COMPREND : Le transport en autocar de luxe, le souper, la visite du Jardin Botanique, la magie des lanternes et le grand bal des citrouilles, le pourboire au repas, les taxes applicables et un accompagnateur 55 places disponibles

6 - AUTOCAR TRAIN BATEAU OTTAWA – MAI EN NOVEMBRE 2015 - PRIX 175\$

LE VOYAGE COMPREND : Le transport en autocar Montréal et région, un accompagnateur, le trajet en train VIA DE Montréal à Ottawa, le diner repas complet, la croisière sur le canal Rideau, la visite à Ottawa, le souper, jeux (animation) et tirages (3 cadeaux) le pourboire aux repas les taxes : 55 places disponibles.

7- LES CRÊCHES DE NOEL- DÉCEMBRE 2015 PRIX - 115\$

Embarquons-nous pour visiter les crèches de Noël à l'Oratoire St-Joseph. Vous serez émerveillés par les crèches qui viennent d'un peu partout à travers le monde. Dîner dans un restaurant du Vieux-Montréal. Dans l'après-midi visite animée « Noël chez les Cartier » du lieu historique national de Sir Georges-Etienne Cartier. Par la suite rendons-nous au Salon des métiers d'art découvrir les talents de nombreux artisans québécois.

LE VOYAGE COMPREND : le transport en autocar de luxe, la visite des crèches de Noël à l'oratoire ST-Joseph, le dîner, la visite animée de Noël chez les Cartier, la visite du Salon des métiers d'art, le pourboire au repas, les taxes un accompagnateur : 55 places disponibles.

8- CHÂTEAU MONTEBELLO ET SON HISTOIRE – JUIN À SEPTEMBRE 2015 – PRIX 145\$

La plus grande construction en bois rond au monde, véritable joyau de l'architecture que ce Château Montebello. Épousant la forme d'une étoile, l'hôtel ut construit en 1930, en moins de quatre mois, par le prestigieux Seignior Club. Les trois bâtiments originaux sont composés de 10.000 poutres de genévrier rouge transportées par les chemins de fer du Canadian Pacific depuis la Colombie-Britannique. Lieu historique national du Manoir Papineau. Le site est un exemple unique d'un manoir seigneurial (1850) celui de Louis-Joseph-Papineau, seigneur de la Petite Nation.

LE VOYAGE COMPREND : Le transport en autocar de luxe, le buffet du midi à volonté, la

tournée guidée du château, la visite du Manoir Papineau. Un accompagnateur le pourboire au repas, les taxes applicables. 55 places disponibles.

9 – CASINO DU LAC LEAMY EN TRAIN VIA RAIL – DE JUIN À SEPTEMBRE 2015 – PRIX 155\$

LE VOYAGE COMPREND : Le transport en autocar de luxe, l'aller simple en train Via Rail de Montréal à Ottawa, le diner buffet à volonté, l'accès au Casino du Lac Leamy de 14h00 à 17h00, le souper-repas complet, le pourboire au repas, les taxes applicables et un accompagnateur. 55 places disponibles.

10- CONCET PRIVÉ AVEC 4 JAZZ MAN – DE JUIN À SEPTEMBRE 2015 – PRIX 145\$

Débutons la journée en visitant un confiturier pour découvrir des confitures fines et aussi une boutique. Dirigeons nous pour découvrir une boutique de verre et son atelier. Dîner dans un restaurant de l'endroit. Découvrons le Domaine Stavropoulos pour découvrir l'huile d'olive La Belle Excuse dégustation et visite à la boutique. Terminer la journée par un concert de musique jazz avec un quatuor des plus modernes à découvrir. Concert privé.

LE VOYAGE COMPREND : le transport en autocar de luxe, un guide accompagnateur, le dîner repas complet, les visites au programme, le pourboire au repas , les taxes applicables. 55 places disponibles.

11 – ESTRIE EN MUSIQUE - DE JUIN À SEPTEMBRE 2015 – PRIX 155\$

Découvrez ce qui faisait le charme de cette magnifique résidence de style néo-georgien. Grâce à son exposition sur le passé de la région découvrez des œuvres d'artistes locaux. Revivez toute la tradition d'autrefois lors du service de thé à l'ancienne par des dames habillées du temps de l'époque. Après, grâce à un concert privé découvrez les beaux airs d'autrefois. Puis découvrez la ville grâce à ses animateurs chevronnés.

LE VOYAGE COMPREND : Le transport en autocar de luxe, le dîner dans un restaurant , le tour de ville avec guide animateur, la cérémonie du thé, à l'ancienne (collation légère) le concert privé avec soprano et pianiste, le pourboire au repas, les taxes applicables . U accompagnateur. 55 places disponibles.

12- QUATRE ÉGLISES ÉGALENT UN MARIAGE – DE JUIN À SEPTEMBRE 2015 – PRIX 145\$

Visite du Musée minéralogique de Thetford Mines, reconnu pour son architecture unique, le Musée vous convie à un parcours « Mémoires de pierres, fierté et démesure d'une région. Puis vivez une expérience extraordinaire du Québec. Kinnear's Mill, voué à la sauvegarde du patrimoine qui propose des visites guidées de l'église méthodiste avec animation historique. Visite du Pavillon de la faune, impressionnante collection d'animaux naturalisée de l'Amérique du Nord présentée dans des décors qui rappellent leur habitat.

LE VOYAGE COMPREND : Le transport en autocar de luxe, les deux repas complet, la visite du Musée minéralogique, la visite de Kinnear's Mill, la visite du Pavillon de la Faune, le pourboire au repas, les taxes, Un accompagnateur. 55 places disponibles.

13 – CROISIÈRE GASTRONOMIQUE À BORD DU GRANAD CRU – MAI À OCTOBRE 2015 – 165\$

LE VOYAGE COMPREND : Le transport en autocar, la croisière de 3 heures sur le lac Memphrémagog, le diner repas complet, la visite du Cep d'Argent avec dégustation les taxes sont incluses. Le pourboire au repas est inclus. Un accompagnateur, les taxes applicables. 55 places disponibles,

14 – ROUTE DES GERBES D'ANGÉLICA – LUNDI 08 JUIN – MERCREDI 12 AOÛT 2015 – PRIX 165\$

Débutons la journée en visitant les 12 jardins thématiques multi sensoriels à visiter, jardin d'ombre en forêt et pouponnière de champignons. À la boutique souvenirs les Trouvailles d'Angélica on trouve tous les produits que l'on puisse trouver dans le secteur. Nous prendrons notre dîner avec traiteur sur place. En début d'après midi, possibilité d'un spectacle de musique classique et romantique. Notre visite au Alpagas Brise des champs. Finalement terminons pas le vignoble Négondos. Terminons notre voyage avec un souper de choix.

LE VOYAGE COMPREND : le transport en autocar de luxe + la visite du jardin La route des gerbes d'Angélica + accompagnateur le dîner et le souper + la visite des Alpagas Brise des Champs + la visite d'un vignoble avec dégustation + le pourboire au repas + les taxes. 55 places disponibles.

SI VOUSÊTES INTÉRESSÉS À UN OU PLUSIEURS DE CES VOYAGES FAITES-NOUS LE SAVOIR EN NUMÉROTANT LES NUMÉROS CONCERNÉS SUR LE MÉMO MIS À VOTRE DISPOSITION ET IL NOUS FERA PLAISIR DE LES ORGANISER POUR VOUS.

NOUS METTONS CETTE AVENTURE EN MARCHE À LA SUITE DE PLUSIEURS DEMANDES , IL NE RESTE QU'À VOUS DE COLLABORER. MERCI À L'AVANCE

Centre Récréatif au fil des ans

450-742-4144 poste 0

Cécile Lemire

450-855-1248

À LA RECHERCHE DE VOS INTÉRÊTS

PARMI LES VOYAGES PROPOSÉS

JE SUIS INTÉRESSÉ(E) À PARTICIPER AUX VOYAGES SUIVANTS:

numéros: _____

Nom: _____

Téléphone: _____

Sentinelles

NOTRE ÉQUIPE DE « SENTINELLES » DU CENTRE RÉCRÉATIF

Bonjour à tous

Une première équipe de « Sentinelles » en prévention du suicide a été formée suite à la formation de 8 heures offerte par le CPS (Centre de prévention du suicide) en novembre dernier. Nous sommes 7 membres du centre, toutes des femmes, prêtes à écouter, en toute confidentialité, vos propos ou vos questionnements sur le suicide. Cette belle équipe est composée de :

- Micheline Benoit
- Cécile Degré
- Francine Gagnon
- Colette Ritchotte
- Nicole Vanasse
- Camille Villiard
- France Talbot

Merci au centre pour les locaux et le café.

Colette Ritchotte

Exposition « Les collectionneurs »

Exposition spéciale d'oeuvres de peintres en février alors que la plupart des membres du Conseil d'administration, les membres du secrétariat ainsi que le responsable de la Galerie d'art fourniront chacun une ou des oeuvres.

Vous êtes donc tous invités(e) au lancement de l'exposition des oeuvres variées, appelée «**Exposition des collectionneurs**» le **vendredi 6 février prochain à 15 heures**.

Gilles Paradis

