



Au fil des ans

Mars 2015

Volume 6 Numéro 8

Le bulletin au fil des ans

3225 rue Courchesne, secteur Tracy, 450 742-4144



Bonjour chers membres,

Enfin, après deux mois très froids, mars annonce le renouveau, le printemps, la chaleur. Merci beaucoup!

Mars annonce aussi la fin de notre année financière et le début de la planification de l'année 2015-2016. Si vous avez **des idées de projet réalisables**, faites-nous les connaître en venant rencontrer le coordonnateur qui sera très heureux de vous écouter. Les années passent, vivons le moment présent!

Aux intéressés, mars 2015 propose des activités intéressantes, à commencer par un **déjeuner conférence** le jeudi 5 mars, sujet très

important pour notre groupe d'âge, **la maltraitance et la fraude chez les personnes âgées**.

Le jeudi 12 mars, soirée spéciale, **soirée poésie à la Galerie d'art** présentée par les membres de l'atelier de Création littéraire; une soirée toute en douceur.

Le mercredi 18 mars, la **visite annuelle à une cabane à sucre** très dynamique où le plaisir et le rire se partagent la scène. Il se fait tard pour vous inscrire, il ne reste que quelques places disponibles.

Le jeudi 26 mars, le **gala reconnaissance de l'action communautaire et de l'économie sociale**, une première dans la région, permettra à différents organismes de recevoir une certaine reconnaissance de leurs pairs. S'il y a des membres qui désirent vivre cette expérience, il en coûtera 25 \$ pour le repas et la soirée. Faudrait avertir le secrétariat du Centre récréatif; par votre paiement, votre siège sera garanti.

Vous êtes les bienvenus pour chacune de ces activités et vous pouvez toujours amener avec vous des personnes non-membres, eux aussi sont concernés par ces activités.

Bon mois de mars à chacun de vous!

Gilles Paradis

TABLE DES MATIÈRES

- 2- Déjeuner-conférence : Aînés-avisé
- 3- Voyage à la cabane à sucre
- 3- Paradoxe
- 4- Soirée poésie
- 5- Poème: Quel est le port que...
- 6- Rencontre avec une Mascoutaine
- 7- Rencontre: Noëlla Cournoyer
- 8- La santé dans votre assiette
- 8- Exposition de Février
- 9- Fête de la Saint-Valentin
- 10- Fête de la Saint-Valentin
- 11- Projet de voyages

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

site: www.centredesaines.qc.ca

courriel: info@centredesaines.qc.ca

Tél.: 450 742-4144

À LA RECHERCHE DE...

Quelques membres du Centre, sous la responsabilité de Claudette Guin, tricotent pour les personnes de la Maison La source. Elle est à la recherche de laine pour continuer son oeuvre. Si vous voulez vous débarrasser de votre laine, ce serait un beau cadeau!

Merci d'avance!



Région
Richelieu-Yamaska

SÉANCE DE SENSIBILISATION pour contrer la maltraitance et la fraude envers les personnes âgées

Soyez vigilant!
Informez-vous.



Le Centre récréatif AU FIL DES ANS
Vous donne rendez-vous pour une présentation gratuite.

**Jeudi 5 mars 2015
9 h 30 à 11 h 30
Centre récréatif
3225 Courchesne, Sorel-Tracy**

Un bénévole et un policier initient la discussion pour sensibiliser les gens au phénomène de la maltraitance et de la fraude suite à la présentation des trois capsules :

- a- Vos informations personnelles, votre secret
- b- Quand l'invisible mène à l'abus
- c- L'intimidation

Les aînés sont plus susceptibles d'être victimes de fraude, d'abus financier, physique ou psychologique, de négligence, de dépression ou d'isolement...
C'est à tous d'y voir.

**Veillez confirmer votre présence au
450 742-4144 avant le 2 mars
Au plaisir de vous y rencontrer!
Le déjeuner disponible de 8h 30 à 9h 30 au Resto-bar au coût de 2\$.**

VOYAGE À LA CABANE À SUCRE

**Le mercredi 18 mars 2015 aura lieu à Sainte-Rosalie
la partie de sucre annuelle.**

**Une quarantaine de membres
sont déjà inscrits;**

il ne reste que 7 places disponibles.

**Le départ en autobus se fera à 9 h 30
du stationnement du Centre récréatif
et le retour à 17 h 30.**

**Billets en vente au secrétariat du Centre
au 450 742-4144**

**Coût: 32\$ pour les membres;
35\$ pour les non-membres**



PARADOXE

- Aujourd'hui, nous avons de grandes maisons mais de petites familles.

- On a plus de commodités mais beaucoup moins de temps.

- On est plus scolarisé mais on a moins de bon sens.

- On a plus d'experts mais plus de problèmes.

- On a plus de médicaments mais moins de bien-être.

- On dépense avec insouciance, on rit trop peu, on conduit trop vite.

- On se fâche trop facilement, on se couche trop tard et on se réveille déjà fatigué.

On lit trop peu, regarde trop la TV et on prie trop peu souvent.

- On a plein de possessions mais nos valeurs sont réduites.

On parle trop, on n'aime pas assez et on ment trop souvent.

- On a appris à se faire un mode de vie mais pas à vivre.

- On a ajouté des années à notre vie mais pas de vie à nos années.

- On a des autoroutes plus larges mais des points de vue plus étroits.

- On dépense plus mais on en a moins, on achète plus mais on l'apprécie pas.

- On est allé sur la lune mais on a de la difficulté à traverser la rue pour accueillir un nouveau voisin.

- On a conquis l'espace céleste mais pas notre espace intérieur.

- On écrit plus mais on apprend moins, on planifie

plus mais on réalise moins.

- On a appris à écrire mais pas à attendre.

- On a des revenus plus hauts mais des morales plus bas.

- On construit des ordinateurs qui contiennent plus d'informations, qui produisent plus de copies mais on communique de moins en moins.

- Plus de temps libre mais moins de plaisir; plus de sortes d'aliments mais moins bonne alimentation.

- Deux revenus mais plus de divorces. De belles maisons mais moins de foyers familiaux

DONC, EN RÉSUMÉ...

- Ne gardez rien pour une occasion spéciale parce que chaque jour de votre vie est une occasion spéciale.

- Passez plus de temps avec votre famille et vos amis, mangez ce que vous aimez et visitez les places qui vous font plaisir.

- Retirez de votre vocabulaire des phrases comme: Un de ces jours, un jour peut-être.

- Dites à votre famille et à vos amis que vous les aimez.

- Ne remettez rien qui pourrait vous faire rire ou vous rendre heureux.

- Chaque jour, chaque heure, chaque minute est spéciale... et vous ne saurez jamais si c'est votre dernière. Profitez de la vie au maximum.

*Traduction d'un texte provenant d'un journal chinois
(fourni par Gérard Tranchemontagne)*

Soirée poésie

INVITATION AUX AMATEURS DE POÉSIE

**JEUDI LE 12 MARS 2015 À 19 HEURES
À LA GALERIE D'ART DU CENTRE RÉCRÉATIF AU FIL DES ANS
3225, RUE COURCHESNE, SOREL-TRACY**

**La poésie est présente partout autour de nous, dans la musique,
dans la peinture, dans l'écriture.**

**Au cours de notre soirée de poésie, nous combinerons ces trois arts pour
vous offrir de quoi combler vos sens.**

**Vous pourrez ainsi régaler vos yeux avec les peintures exposées,
goûter la musique des choses,
écouter les poèmes créés en rapport avec les toiles,
ressentir et être touché par les émotions dégagées au cours des lectures.**

Nous avons besoin de vous parce que nous avons:

des sentiments à exprimer

des images à exposer

et des mots à partager.

Venez nombreux, c'est un rendez-vous!

Les membres de l'atelier de Création littéraire 2014-2015

QUEL EST LE PORT QUE CHACUN VEUT ATTEINDRE?

**C'EST LE BONHEUR
BONHEUR AU QUOTIDIEN
BONHEUR À TOUTE HEURE
BONHEUR À TOUS LES MATINS**

**CHACUN VEUT ÊTRE HEUREUX
NE PAS CONNAÎTRE LA MISÈRE
NE PAS SE SENTIR MALCHANCEUX
ET BIEN VIVRE SUR CETTE TERRE**

**POUR CELA, IL FAUT Y METTRE DU SIEN
TRAVAILLER SUR SOI CHAQUE JOUR
ÊTRE GÉNÉREUX AVEC SES VOISINS
ET SURTOUT RENCONTRER L'AMOUR**

**CAR L'AMOUR EST UN ÉCHANGE
QUI PROFITE AUX DEUX PARTIES
SI ON NE VEUT PAS QUE ÇA CHANGE
ET QU'IL DURE TOUTE LA VIE**

**LE GRAND BONHEUR, MESSIEURS, DAMES,
EST DIFFICILE À OBTENIR
IL EST SOUVENT REMPLI DE PETITS DRAMES
QUI NOUS FONT BIEN SOUFFRIR**

**C'EST POURQUOI AU JOUR LE JOUR
ON SE CONTENTE DE PETITS BONHEURS
CAR EUX, SERONT LÀ TOUJOURS
POUR RÉCHAUFFER NOTRE CŒUR**

Par Audette Lambert, membre de l'atelier de Création Littéraire

SHUFFLEBOARD

Vous aimeriez faire un peu d'exercice le mardi entre 9 h et 11 h 30? Venez essayer le shuffleboard, activité qui se déroule dans la Galerie d'art tous les mardis. Il y a de la place pour vous.

Cette activité est aussi disponible les mercredis avant-midis; il ne manque que des joueurs.

Ce jeu est à la portée de n'importe qui puisqu'il n'est pas exigeant physiquement. Il faut simplement pratiquer son adresse en poussant les pierres debout,



Rencontre avec une maskoutaine



se fait remarquer par son implication au long des ans, qui devient « bâtisseur », et qui n'a pas peur de donner de son temps, de son énergie et même de sortir de l'argent de sa poche. Notre Noëlla mène sa barque depuis 16 ans au centre. Au début, elle jouait aux cartes, au baseball-poches; elle donna des cours de danse en ligne durant quelques mois (ils n'étaient que 6 ou 7 danseurs). Noëlla débuta comme aide-cuisinière dans la cuisine de Colette qui en avait la charge au centre. Noëlla devait gagner sa vie et a occupé jusqu'à 3 emplois un certain moment. Elle disait : « Quand j'aurai fini de travailler, j'irai donner du temps au centre ». C'est ainsi que lorsque Colette, la responsable de la cuisine tomba malade, Noëlla prit la relève. Et cela dura 10 ans. Que ce soit pour les soupers-théâtre, pour les soupers de la rentrée, pour la journée des bénévoles, et j'en passe, Noëlla, avec l'aide de ses abeilles ou de ses bourdons fut toujours là. La petitesse du local ne la dérangeait nullement. Noëlla aime la proximité avec les gens. Parlez-en aux nouvelles personnes qui viennent s'inscrire au centre et qui sont assises seules ne sachant vers qui aller.

Toujours dans le but de mieux vous faire connaître les locataires ou les bénévoles de notre centre récréatif, je me suis finalement décidé à interviewer une « petite » bénévole, qui est aussi une « grande cuisinière » grandement connue et appréciée au centre. Vous l'avez sans doute reconnue, il s'agit de Noëlla Cournoyer, une Maskoutaine.

Petite de taille, en effet, mais grande dans l'âme, car elle fut nommée « Membre à vie » au centre récréatif en 2010. Tout en faisant ma recherche sur ces « Membres à vie », j'appris que chaque nominé se définit comme une personne

Je savais que je m'adressais à une personne très active et celle-ci m'en apprit beaucoup sur son implication dans d'autres activités au centre. Au théâtre, elle joua dans 4 pièces et elle fut co-auteure, et également comédienne dans la pièce « Sur le bout du banc ». La pièce « L'auberge des morts subites » de Félix Leclerc fut celle qui reste sa préférée. Noëlla tient 4 rôles dans cette pièce. Elle joua aussi lors d'une soirée « Meurtres et mystères » au centre. Si Noëlla est comme moi, elle n'a pas peur de faire rire d'elle et de par sa spontanéité, il règne une belle atmosphère partout

Rencontre avec une maskoutaine, Noëlla Cournoyer



où elle passe. Et ce n'est pas tout : elle interpréta, tout en faisant du lipping, la chanteuse Michèle Richard à une soirée "Personnification de stars". Avec le chant, vient la danse, bien sûr! Avec René Lafèche, elle dansa dans trois chorégraphies et une avec Michel Tremblay.

Mais Noëlla est aussi sérieuse. Eh oui, elle suivit des cours de iPad et d'ordinateur au centre. Tout cela avec un peu de Zumba. Est-ce que ses professeurs seraient d'accord avec moi? Saviez-vous que notre Noëlla est membre du conseil d'administration à notre centre depuis plusieurs années. Sa grande expérience de « petite bonne femme », si celle-ci me permet l'expression, est sûrement appréciée.

En lisant le journal, dernièrement, je vois que le nom de Noëlla est associée à « Opération Nez Rouge » à Sorel-Tracy. Pourquoi pas? Son implication dure depuis plus de 4 ans. Et je parie que ça durera encore plusieurs années.

Ouvertes » du 22 août dernier, ce fut Noëlla, la responsable, « C'était ma journée » me dit-elle. Noëlla ferma sa cuisine il y a un an.

DU TAC AU TAC (réponses spontanées)

--- Aimes-tu la vie? « Oui »

--- Es-tu aussi patiente que moi? « Oui »

--- Que dis-tu à une de tes amies qui habite à Paris et qui t'invite en vacances à son appartement tout en te demandant ta participation à son émission de télé? D'autres femmes sont là pour partager leur quotidien et tu témoigneras de ton vécu.

« J'aime mon Québec. J'ai eu une très belle enfance. Je suis une personne très active et près de mon monde. J'aime m'entourer de personnes qui aiment la vie comme moi. J'aime ceux qui sont honnêtes, très sociables et qui aiment voyager ».

Colette Ritchotte, membre

N'oubliez pas qu'à notre journée « Portes

7

26 janvier 2015

La santé dans votre assiette

Le yaourt

Yaourt ou yoghourt, c'est la même chose. Riche en calcium et en sels minéraux, en vitamines B, C et D, le yaourt est un désinfectant intestinal, et est plus digeste que le lait.

Il convient à tous et en particulier à ceux qui ont une alimentation trop riche, souffrant de colite, d'ulcère à l'estomac, de mauvaise haleine, d'insomnie, ayant l'intestin délicat ou sont traités aux antibiotiques. Il est recommandé dans la prévention de l'ostéoporose, car son calcium est très bien assimilé.

Un yaourt nature, c'est seulement 44 calories par 100g.

ASTUCES

- Pour dessaler le haddock, trempez-le dans du lait additionné de yaourt. Grâce à leur acidité, les ferments lactiques du yaourt attendriront, en plus, la chair du poisson.

- Les yaourts ne se mangent pas seulement avec du sucre, du miel, de la confiture. On peut y ajouter de l'ail écrasé, du jus de citron, du concombre haché, de la menthe, des fines herbes hachées. Ou encore des raisins secs, des abricots hachés, des noix écrasées.

- Mélangé avec un peu de moutarde, du poivre et des herbes hachées, le yaourt remplacera la mayonnaise du poisson froid.

ÇA ALORS.

- Coup de soleil? Enduisez la brûlure de yaourt.
- Les pots de yaourt (synthétiques) font des pots de semis économiques au jardin.
- Un yaourt maigre aux fruits est plus énergétique qu'un yaourt entier nature.

LE TRUC DU CHEF

Pour la recette de faisan aux griottes, farcir le faisan d'un yaourt entier aux cerises. En fin de cuisson, mélanger le yaourt à la sauce, ajouter des griottes et la crème.

Ce yaourt donne un goût subtil tout à fait agréable au faisan et en relève la chair. Cette recette peut s'appliquer aux pintadeaux, aux cailles, etc.....

Bon appétit

Christiane Dormaels

Et n'oubliez pas, on bouge et on sourit à la vie!

QUELQUES SECRETS ET EXPRESSIONS DE LA LANGUE FRANÇAISE.

Se demander si c'est du lard ou du cochon.

Ne pas savoir à s'en tenir sur quelque chose ou sur quelqu'un.

Cochon qui s'en dédit.

On doit considérer comme un moins que rien celui qui ne respecte pas sa parole.

Exposition de février

À la galerie d'art du Centre récréatif, le 8 février 2015 a eu lieu une exposition privée. Des membres du centre ont apporté des toiles, soit qu'ils avaient peintes ou des œuvres souvenir.

Ce fut une merveilleuse expérience par la diversité et la qualité des œuvres exposées.

Expérience à revivre l'an prochain.

Merci aux exposants.

Christiane Dormaels



Fête de la Saint-Valentin



SANS
COMMENTAIRES



Fête de la Saint-Valentin



Photos: Antoyne Fournier



Projet de voyages

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

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

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\$

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

SI VOUS ÊTES 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 MARCHÉ À LA SUITE DE PLUSIEURS DEMANDES. MERCI À L'AVANCE

Centre Récréatif au fil des ans

450-742-4144 poste 0

Cécile Lemire

450-855-1248



Coupon à remplir et à remettre au secrétariat

VOYAGE ORGANISÉ

Je suis intéressé (e) à participer aux voyages suivants:

nos: _____

Nom: _____

Tél.: _____