



Au fil des ans

Avril 2015

Volume 6 Numéro 9

Le bulletin au fil des ans

3225 rue Courchesne, secteur Tracy, 450 742-4144



Bonjour chers membres,

On avait fait confiance à mars pour nous faire oublier l'hiver, il nous a déçu. Espérons qu'avril sera le mois qui chassera le froid et la neige, une fois pour toutes.

Vous savez tous que l'atelier théâtre en est un d'importance pour le Centre. Depuis l'ouverture du Centre récréatif, il est rarement arrivé de ne pas pouvoir présenter une pièce de théâtre, malgré qu'elle ait été publicisée dans la revue Temps libre de la ville qui vient tout juste de paraître.

TABLE DES MATIÈRES

- 2- Votre santé est importante
- 2- Amies-laine
- 3- Déjeuners-conférence
- 4- Soirée poésie
- 5- Vernissage des oeuvres de Lilianne Péloquin
- 6- Voyage à la cabane à sucre
- 7+8- Gala reconnaissance
- 9- Philippe Bélanger, un prodige
- 9- Citations humoristiques
- 10- La santé dans votre assiette
- 10- L'histoire de notre vie
- 11- La langue française
- 11- Réflexion: Quelle sagesse!
- 12- Si belle...

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

site: www.centredeines.qc.ca

courriel: info@centredeines.qc.ca

Tél.: 450 742-4144

Malheureusement, ce sera la situation cette année, pour une raison hors de notre contrôle. Nous vous donnons rendez-vous en avril 2016.

Au long des pages de ce bulletin, vous remarquerez quelques activités intéressantes dont une concernant votre santé (voir page 2). Et le déjeuner-conférence du jeudi 16 avril vous propose d'écouter une fille fantastique qui a gagné au Gala reconnaissance le projet mobilisateur de l'année; elle s'appelle **Nathalie Bergeron**, on la reconnaît facilement avec son autobus rose. À ne pas manquer!

L'activité caritative du samedi 11 avril (*entre 9h 30 et 16 heures*) aura lieu même si nous n'atteignons pas notre objectif pour le nombre de personnes. Je vous rappelle que vous pouvez amener vos ami(e)s; il n'est pas nécessaire d'être membre lors de cette journée. Il suffit de communiquer avec le secrétariat au **450 742-4144**.

Inscrivez-vous avant vendredi le 3 afin qu'on puisse commander le repas!

En plus de faire une B.A., ceux qui seront présents vivront une journée très spéciale dans laquelle les jeux shuffleboard, baseball poches, jeux de «washer» et pétanque seront les vedettes.

Vous êtes les bienvenu(e)s.

Gilles Paradis

CONGÉ DE PÂQUES

Vendredi saint le 3 avril et le **lundi de Pâques le 5**, le secrétariat sera fermé pour les membres du Cente. Par contre, le Centre est ouvert et certaines activités se dérouleront comme d'habitude, tels le bingo, le scrabble, le Tai Chi, etc.

VOTRE SANTÉ EST IMPORTANTE

Saviez-vous qu'une grande majorité des gens ignorent qu'ils souffrent d'hypertension et que celle-ci peut mener à des maladies cardiaques?

Le 9 avril, au Restobar du Centre récréatif au fil des ans
il y aura une clinique de dépistage de l'hypertension
et du diabète
entre 10h00 et 11h30
et entre 15h00 et 16h30
Venez sans rendez-vous!

Parce que chaque minute est importante,
prenez-en quelques-unes pour votre bien-être.
Nous serons là pour vous,

Les étudiantes en soins infirmiers du Cegep de Sorel-Tracy:

Audrée Warren,
Marilou Simard,
Émilie Bussières Proulx
et Patricia Martin.

AMIES-LAINE

Depuis trois ans, des femmes, membres du Centre récréatif, se réunissent chaque mercredi p.m. au local 312 pour tricoter différents articles et les remettre à la Maison La Source qui vient en aide aux dames en détresse.

C'est une excellente initiative qui mérite d'être soulignée et aussi d'être appuyée. Si vous avez de la laine à la maison et que vous voulez vous en débarrasser, pensez à ces dames.

Gilles P.



DÉJEUNER-CONFÉRENCE

Le jeudi 5 mars dernier devait avoir lieu un déjeuner-conférence sur la maltraitance et la fraude chez les personnes âgées, sujet qui nous paraissait de grande actualité. Une dame, Mme Denise St-Pierre de la Fadoq, devait venir de Saint-Hyacinthe pour donner cette conférence en appui avec Mme Lucie Poirier, policière dans la région. Comme précédemment, il fallait appeler au secrétariat au moins trois jours d'avance pour aider à planifier et le déjeuner et la conférence. Malheureusement, seulement deux personnes avaient donné leur nom pour participer; allait-on faire descendre une dame de Saint-Hyacinthe pour deux personnes?

Plusieurs personnes se sont présentées sur les lieux la matin même; il était trop tard, nous avons décommandé les conférencières. Mille excuses de ma part qui ai pris cette décision avec notre président Léandre.



Malgré tout, nous récidivons le 16 avril prochain à 9h30 avec un autre déjeuner-conférence: nous invitons Mme **Nathalie Bergeron** (propriétaire de **l'autobus rose**), photographe et intervenante. Auparavant, à 8h 30, le **déjeuner sera offert comme d'habitude** au Restobar pour la modique somme de 2\$. Si vous êtes intéressé(e) à déjeuner et à assister à cette conférence, communiquez avec le secrétariat au **450 742-4144** pour confirmer votre présence.

Si vous n'avez jamais écouté Nath B, vous allez tomber sous son charme. Elle a beaucoup de vécu, elle a tellement d'enthousiasme qu'elle nous transfère cette énergie et nous transforme. Vous connaissez le projet qu'elle a réalisé avec les étudiants de l'école secondaire Fernand-Lefebvre; elle en a possiblement un autre pour nous du Centre récréatif.

Une conférence à ne pas manquer!

Gilles Paradis

Soirée poésie



Depuis l'inauguration de cette soirée spéciale annuelle liant la poésie, la peinture et la musique, soit depuis plus de dix ans, la Galerie d'art a ouvert ses portes le mardi 12 mars à 19 heures à la plus grande foule, soit plus d'une quarantaine de personnes. Pour la première fois des 6 dernières années, l'activité dirigée par Audette Lambert a permis à plus d'une vingtaine de personnes de prendre la parole pour présenter leurs propres créations ou réciter

un texte particulièrement apprécié. Lise Ouellet est venu de Québec uniquement pour ce moment magique; plusieurs autres personnes venant de Sorel, de Saint-Ours et de Saint-Roch ont apporté leur cachet particulier.

Félicitations à tous les membres de l'atelier de création littéraire du Centre récréatif pour leur créativité, pour leur implication dans cette belle aventure. Merci aussi à Noëlla pour la nourriture lors de la pause; il ne fallait pas manquer de goûter à ses fameux carrés aux dattes.

Gilles Paradis

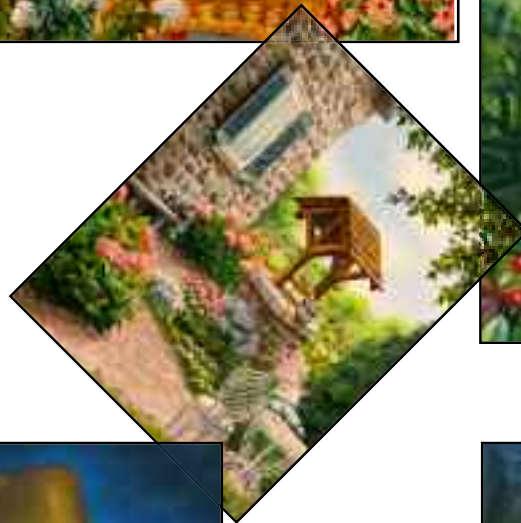


Vernissage des oeuvres de Lilianne Péloquin

Le 1er mars a eu lieu le vernissage des toiles de Liliane Péloquin sous la présidence de Monsieur Olivar Gravel, maire de St Joseph de Sorel. Encore une fois nous avons pu découvrir un grand talent de notre région. Liliane Péloquin au talent diversifié (paysages, nature, animaux, personnages) nous démontre un don exceptionnel. Ce fut un régal d'admirer ses œuvres

Merci Liliane Péloquin de nous avoir amené dans votre monde artistique.

Christiane Dormaels



Voyage à la cabane à sucre



Le matin du 18 mars, l'autobus comble file vers Sainte-Rosalie, au Domaine de l'Érable, parmi les chants et les exclamations de plaisir exprimés par tous les passagers. Comme toujours, le repas de Cabane à sucre était délicieux : soupe aux pois, « binnes » traditionnelles, omelette, crêpes, sirop etc. ont composé ce régal de notre tradition québécoise.

La journée de danse animée par Carl Gauthier s'est avérée un succès. Les danseurs se levaient spontanément pour profiter de cette journée spéciale. À noter le Centre a déjà réservé pour le 16 mars 2016. À inscrire à vos agendas!

Rires et délires ont allègrement pimenté notre retour tel que démontré sur ces quelques photos.

Suzel



Gala reconnaissance de l'action communautaire et de l'économie sociale

Jeudi soir le 26 mars dernier, avait lieu le premier **GALA RECONNAISSANCE de L'ACTION COMMUNAUTAIRE et de L'ÉCONOMIE SOCIALE PIERRE-DE-SAUREL** à la salle Janibert, secteur Sorel.

Environ 300 personnes se sont présentées pour participer à cette fête. Deux jeunes animateurs Roxanne Dugas et Mike Cournoyer ont coanimé habilement cette soirée. Ils ont d'abord laissé la parole à Jean-François Daigle, d.-g. de la CDC, ensuite à Mme Nathalie Lemay représentante de RIO TINTO, un important commanditaire et pour terminer cette introduction, le maire de Sorel-Tracy, Serge Péloquin a comme d'habitude, réussi à dérider la foule.

32 organismes s'étaient inscrits dans l'une ou l'autre des **9 catégories proposées**, qui elles-mêmes étaient regroupées en deux blocs: **5 catégories seraient le choix du public sur place** et les **4 autres seraient le choix d'un jury** formé de trois personnes.

Les animateurs ont commencé par le choix du public en proposant la première catégorie:

1- BONNE GOUVERNANCE: (*mettre en valeur la qualité démocratique et diligente d'un conseil d'administration*). Il n'y avait qu'un seul candidat, excellent choix puisque **la Colonie des Grèves de Contrecoeur** avait failli mourir en 2008; une campagne de souscription leur a permis de ramasser autour d'un million de dollars permettant au C.A. de respirer beaucoup mieux maintenant.

2- CONCERTATION: (*qui favorise le réseautage entre organismes communautaires*). **La Porte du passant** a remporté la palme aux dépens de la

Table de concertation jeunesse du Bas-Richelieu. Encore une fois, un excellent choix à cause de la très grande implication de cet organisme.

3- PROJET MOBILISATEUR: (*reconnaissance à un projet porteur de changements à caractère social*). 5 organismes se faisaient la lutte:

- **La caravane du bonheur**
- **La maison le Passeur**
- **La maison de la musique**
- **Les ateliers Je suis capable**
- **Table Agir pour la sécurité alimentaire**

La Caravane du bonheur s'est méritée ce trophée. Ceux qui ont déjà rencontré Nath B savent comment elle peut mobiliser les plus endormis de la société. Elle mérite amplement cet honneur.

4- TRANSFORMATION SOCIALE: (*reconnaissance à un agent de transformation sociale dans son milieu*).

- **Action logement Pierre-de-Saurel**
L'Ardoise, groupe populaire en alphabétisation compétitionnaient pour cet honneur et c'est L'Ardoise qui est arrivée premier au fil d'arrivée.

5-DÉVELOPPEMENT/INNOVATION: (*reconnaissance d'une nouvelle pratique, un nouvel outil...*) ? choix:

- Association de la déficience intellectuelle
- Carrefour jeunesse-emploi
- Centre de la petite enfance des marguerites
- Groupe d'entraide l'Arrêt-court
- Jeunes adultes gai-e-s
- Marché urbain Pierre-de-Saurel

Le premier groupe **L'Association de la déficience intellectuelle** était très fier de monter sur la scène pour recevoir le prix.

Gala (suite)

Pendant que la compilation des votes se faisait pour les catégories 2 à 5, les animateurs se lançaient dans la deuxième partie de la soirée, soit les catégories 6 à 9 dont le choix a été fait par un jury de trois personnes dont M. Jean-François Daigle et Hélène Gignac.

6- HOMMAGE À UN ORGANISME COMMUNAUTAIRE: (*reconnaissance générale à un organisme pour différentes particularités de celui-ci*) 7 choix:

- Centre d'Action bénévole
- Centre récréatif au-fil-des-ans
- Groupe d'entraide Sorel-Tracy
- Halte-Soleil
- La maison La Source
- L'Orienthèque
- **Regroupement pour la santé des Aînés du Vieux-Sorel**

C'est ce dernier qui a gagné. Il est important de lui rendre hommage mais que dire du Centre d'action bénévole ou de la Maison la Source ou même l'Orienthèque. On peut imaginer que les jurés avaient leurs propres critères. Mais comment puissent-ils juger s'ils n'ont pas toutes les informations disponibles? Le Centre récréatif avait préparé un vidéo de 5 minutes présentant la majorité de ses activités sous forme d'un vidéo proactif et a longtemps attendu un appel de l'organisation, élément qui nous avait été présenté comme développement automatique. Cet appel est arrivé deux semaines avant le Gala; il était trop tard.

7- ENGAGEMENT BÉNÉVOLE: (*reconnaissance générale à une personne qui s'implique ou milite activement...*), 7 personnes ont eu cet honneur d'être proposées.

- Nathalie Bergeron

- Dominique Denoncourt
- Henriette Laplante
- Simon Latraverse
- Jean-Pierre Perreault
- André St-Julien
- Gabrielle et Gilles Valois

Belle surprise que le choix d'**André St-Julien** qui a été président du Centre récréatif en l'année 2008-09. Depuis 25 ans, il s'est impliqué totalement dans l'organisme Nez Rouge. Félicitations à toi, André!

8-HOMMAGE À UNE ENTREPRISE D'ÉCONOMIE SOCIALE: (*reconnaissance générale à une entreprise d'économie sociale pour différentes particularités de celui-ci*). Cet organisme rayonne à travers tout le Québec et beaucoup voudraient bien pouvoir implanter une organisation semblable dans leur région. Il s'agit de «Recyclo-centre» qui a créé de nombreux emplois permanents dans la région et a relancé des centaines de travailleurs sur le marché du travail. La région peut être très fière de ce phare dans la grisaille de la vie.

9- PERSÉVÉRANCE: (*reconnaissance d'une personne qui, au cours des années, a fortement marqué le milieu communautaire par ses prises de position progressistes ou par ses actions concertées ou son implication opiniâtre au sein de la communauté*).

Le récipiendaire est **René Lachapelle** qui a consacré toute sa vie au monde communautaire; qui s'est battu contre la pauvreté afin d'améliorer le sort de ses congénères et qui a construit petit à petit une grande solidarité dans la communauté. Chapeau à cet homme qui a toujours pensé aux autres d'abord!



Philippe Bélanger, un prodige

Le 28 février 2015 a eu lieu à la galerie d'art un événement exceptionnel. une conférence intitulée «**Philippe Bélanger et les grandes orgues**».

Philippe Bélanger est né à Aylmer (Québec), véritable prodige. Dès l'âge de 4 ans, il se passionne pour la musique; il possède une oreille musicale hors du commun.

Dès l'âge de neuf ans, il est nommé organiste de l'église Saint Paul, dans sa ville natale; Philippe se perfectionne lors des classes de maîtres.

En novembre 2002, alors qu'il n'a que 22 ans, Philippe Bélanger est nommé, sur concours, titulaire des grandes orgues de l'oratoire Saint-Joseph du mont Royal.

Philippe Bélanger a prodigué son art en France en l'église Notre-Dame de Paris ainsi qu'en Belgique, en Autriche, en Italie; toujours accueilli comme un organiste de génie.

La conférence fut un pur régal, Philippe Bélanger nous fit découvrir les grandes orgues avec toute la passion qui l'occupe.



Il nous a fait comprendre, tous les coins et recoins de cet instrument des plus complexe.

De plus nous avons eu le plaisir d'écouter quelques enregistrements.

Mais Philippe Bélanger n'est pas seulement un grand organiste. Il a entrepris de restaurer l'orgue de l'église de Ste-Anne-de-Sorel que je vous engage à aller admirer. Elle sera inaugurée et bénite aux environs du mois d'août ou septembre. Allez découvrir ce chef-d'œuvre les dimanches à la messe de 10h .

Je pourrais vous parler de Philippe Bélanger, de sa simplicité, son accessibilité, répondant à toutes les questions pendant des heures.

Ce fut une soirée qui restera dans nos mémoires. Merci, Philippe Bélanger, vous êtes un vrai prodige, un être authentique.

Christiane Dormaels

Citations humoristiques

« 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

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

Georges Courteline

« Le lit est l'endroit le plus dangereux du monde; 99% des gens y meurent. »

Mark Twain

« Certains politiciens ont l'air honnête, mais quand ils te serrent la main, t'a intérêt à recompter tes doigts.»

Coluche

« Quand on s'est connus, ma femme et moi, on était tellement timides tous les deux, qu'on n'osait pas se regarder. Maintenant, on ne peut plus de voir. »

Raymond Devos

« Je trouve que la télé à la maison est très favorable à la culture. Chaque fois que quelqu'un l'allume chez moi, je vais dans la pièce côté et je lis.»

Groucha Mary

La santé dans votre assiette

LE MIEL

Le miel est un aliment énergétique avec des vertus adoucissantes et antiseptiques.

Il contient de l'eau, des glucides, des protéines, des acides organiques, des sels minéraux (plus abondants dans les miels foncés), mais pratiquement pas de vitamines. Il convient à tous, sauf aux diabétiques.

Le miel est un sucre naturel facile à digérer. C'est aussi un aliment sain et propre, sans aucune pollution.

Une cuillerée de miel dans du yaourt est une pratique conseillable.

100gr de miel équivalent à 5 œufs, 4 oranges, 180g de viande, 3 bananes. Outre le miel, les abeilles fournissent la gelée royale et le pollen, garanties de longévité. La gelée royale est la nourriture de la reine des abeilles, qui vit parfois 5 ans alors que l'existence d'une simple abeille ne dépasse pas 45 jours.

La gelée royale est riche en protéines, lipides, glucides, acide aminé, vitamines...



ÇA ALORS.

-Insomnies?

Prenez un verre d'eau froide et mettez-y une bonne cuillère à café de miel de préférence li-

quide. Ou mangez une pomme et une cuillère à soupe de miel.

-Le pollen est un aliment complet. Il contient de nombreux acides aminés et 9 vitamines essentielles. Il a une action sur la résistance capillaire, le cerveau, l'appétit rend la peau douce. Faites une cure : 20gr par jour durant un mois.

ASTUCES

-Lisez les étiquettes. Un bon miel est pur à 100%
-le miel en bocal de verre se conserve très longtemps dans un endroit frais et sec

-Le miel liquide est aussi bon que le miel solide, contrairement à ce que certains croient

-Remplacez un peu de sucre de vos confitures à base de fruits à forte saveur par du miel (20% maximum)

-Un rien de miel remplace avantageusement le morceau de sucre dans les sauces acides

-Si votre miel est granuleux, faites-le chauffer au bain-marie.

En espérant que le printemps vous apporte un peu de chaleur, je vous souhaite de très belles fêtes de Pâques .

Et n'oublions pas de sourire, bouger, et aimer !

Christiane Dormaels

L'histoire de notre vie

- À 2 ans, le succès est de ne pas faire dans sa culotte;
- À 3 ans, le succès est d'avoir des dents;
- À 12 ans, le succès est d'avoir des amis;
- À 18 ans, le succès est d'avoir son permis de conduire;
- À 20 ans, le succès est de bien faire l'amour;
- À 35 ans, le succès est d'avoir de l'argent;

- À 50 ans, le succès est d'avoir de l'argent;
- À 60 ans, le succès est de bien faire l'amour;
- À 70 ans, le succès est d'avoir un permis de conduire;
- À 75 ans, le succès est d'avoir des amis;
- À 80 ans, le succès est d'avoir des dents;
- À 85 ans, le succès est de ne pas faire dans sa culotte.

La langue française

QUELQUES SECRETS ET EXPRESSIONS DE LA LANGUE FRANÇAISE.

Origine du nom «GILLES»

Gilles, Gilson, Ils sont dérivés du grec aigis, aigis, aigidos, signifiant peau de chèvre. L'égide était bouclier de Zeus et d'Athéna, fait de la peau de la chèvre Amalthée. Certains auteurs préfèrent rattacher ces noms au nom latin Eggius. La popularité du nom de Gilles de Provence, patron des estropiés, dont on ne sait pourtant rien, a contribué à la diffusion de ces noms. Gilson signifie fils de Gilles.

EXPRESSIONS

Interroger sur le matelas.

Dans le jargon policier, procéder à un ultime interrogatoire.

Avoir le matelas

En argot, un matelas est un paquet de billets de banque, ou d'importantes économies.

DICTON

Dieu bat ses matelas

Se dit quand il neige.

Réflexion: Quelle sagesse!

Voici le discours d'adieu du PDG de Coca-cola, la grande firme américaine;

«Imaginez la vie comme un jeu dans lequel vous jonglez avec cinq balles. Ces balles représentent: **le travail, la famille, la santé, les amis et la vie spirituelle.**

Vous vous rendez compte rapidement que le travail est comme une balle en caoutchouc; si vous la laissez tomber, elle rebondira et vous reviendra.

Mais les quatre autres balles: la Famille, la Santé, les Amis et l'Esprit sont fragiles comme le cristal. Si vous laissez tomber l'une d'elles, elle en ressortira inévitablement éclatée, ébréchée, abîmée, voire même brisée. Jamais elle ne redeviendra la même.

Vous devez comprendre ceci: appréciez le plus précieux et efforcez-vous de l'atteindre. Travaillez avec efficacité dans les heures normales de bureau et laissez le travail à temps. Consacrez le temps nécessaire à votre famille et à vos amis. Faites de l'exercice, mangez et détendez-vous de

manière adéquate. Et par-dessus tout, croyez en la vie intérieure, le spirituel, qui est le plus transcendantal parce qu'il est éternel.»

Shakespeare disait: « Je me sens toujours heureux, vous savez pourquoi? Parce que je n'espère rien de personne; espérer fait toujours mal.»

Les problèmes ne sont pas éternels, ils ont toujours une solution. Le seul qui ne se résolve pas est la mort.»

**«La vie est courte, alors, aimez-la!
Vivez intensément et rappelez-vous:
Avant de parler... écoutez!
Avant d'écrire... pensez!
Avant de critiquer... regardez-vous!
Avant de frapper... calmez-vous!
Avant de pardonner... pardonnez!
Avant de dépenser... gagnez!
Avant de baisser les bras... essayez!
Avant de mourir... vivez!»**

tiré d'un courriel qui circule sur le Net

SI BELLE...

*Béat devant cette apparition
Tant de beauté dans un seul corps
Il faut vraiment que je lui porte plus d'attention
Tellement belle, qu'elle a annihilé le décor.*

*À mes yeux, une telle apparition
Ne peut se produire qu'une seule fois dans sa vie
Tous mes sens sont en combustion
Et à tous les hommes, elle doit faire envie*

*Longiligne, élancée, d'un profil parfait
Décorée de nombreux attraits
Elle semble glisser sur le parquet
Sur son passage, tout le monde se tait*

*Tous les hommes en sont fous
Leur vision devient floue
Ils sont tous prêts à faire la file
Pour mettre la main sur cette automobile.*

Gérard Tranchemontagne 13/10/ 2014