



Au fil des ans

Mai 2015

Volume 6 Numéro 10

Le bulletin au fil des ans

3225 rue Courchesne, secteur Tracy, 450 742-4144



Bonjour chers membres,

Depuis le premier avril, nous sommes entrés dans la 19^e année de vie du Centre qui avait été inauguré le 27 septembre 1997.

Nous fermerons officiellement le livre de l'année 2014-2015 lors de l'assemblée générale annuelle du 13 mai prochain. Ce serait agréable de vous voir présents puisque vous êtes tous partie prenante de cette grande aventure. Nous sommes tous à la recherche du bonheur. Vos idées valent autant que celles de la direction; il suffit de convaincre l'assemblée.

Dernièrement, nous avons reçu une bonne nouvelle de la ville Sorel-Tracy: la climatisation sera réalisée avant les vacances de la construction, s'il n'y a pas de pépin majeur.

En attendant ce bon moment, le souper de la Fête des Mères se déroulera le samedi 9 mai. D'autres événements importants: La Semaine de la famille sera fêtée au Centre le mardi 12 mai; et le dimanche 17, plus de 20 personnes sont déjà inscrites pour aider la réalisation du Duathlon dans les rues de la ville.

Ensuite, ce sera plus calme...

Gilles Paradis

TABLE DES MATIÈRES

Assemblée générale annuelle	2
Activité caritative	3
Un spécial pour la Fête des Mères	4
Vernissage des oeuvres de Benoît Fortin	5
Rencontre avec un Rocquevillois	6
Vernissage des oeuvres de J-Claude Kosko ..	7
L'expérience physique: une arme contre le ...	8
Mots et expressions de la langue française ..	10
Les sentinelles du Centre récréatif	10
Semaine de la famille	11
Le duathlon du 17 mai	11
Ouverture du secrétariat pendant l'été	11
Principales activités pour l'été 2015	11

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

site: www.centredesaines.qc.ca

courriel: info@centredesaines.qc.ca

Tél.: 450 742-4144

SOUPER DE LA FÊTE DES MÈRES

**LE SAMEDI 9 MAI
18 HEURES**



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DU CENTRE RÉCRÉATIF AU-FIL-DES-ANS

Vous êtes tous invité(e)s

à l'assemblée générale annuelle dans la salle

Mercredi soir le 13 mai 2015 à 19 heures...

qu'il neige, qu'il pleuve.

(Très bonne nouvelle, les Canadiens ne joueront pas le 13 mai)

Ce soir-là, nous vous présenterons les résultats de toutes les actions qui ont été posées au cours de l'année 2014-2015.

Vous aurez aussi les résultats financiers...

Au cours de la dernière année, un comité a travaillé sur la mise à jour des STATUTS ET RÈGLEMENTS. Lors de l'AGA, nous allons vous présenter tous ces petits changements afin que vous en preniez connaissance et que vous puissiez donner votre opinion sur ces changements. Il faudra un vote de votre part pour qu'ils deviennent officiels.

Et il y aura élection de quelques membres pour remplacer ceux qui nous quittent

NOUS COMPTONS SUR VOTRE PRÉSENCE!

ACTIVITÉ CARITATIVE



Photos de cette activité prises par Antoynet Fournier

Le samedi 11 avril dernier avait lieu une activité caritative au profit de la paroisse St-Joseph.

33 personnes dont 28 membres du Centre ont formé 4 équipes (voir ci-dessous) et se sont affrontées dans 5 activités différentes: la pétanque, le baseball-poches, le billard, le shuffleboard et le jeu de washers.

Entre 10 et 16 heures, les personnes, dans une ambiance agréable, ont dû faire beaucoup d'efforts pour résister à leurs adversaires. Le dîner sur place a permis de bons échanges entre les membres des équipes. Vous aimeriez connaître l'équipe gagnante, je vais vous le dire: ce sont les quatre équipes qui ont gagné puisque tous ont vécu de très bons moments et en plus, la paroisse a reçu 650\$.

Merci à tous ceux qui ont participé à cette aventure!

Gilles Paradis



Un spécial pour la fête des Mères

*Ensemble vocal du Bas Richelieu
Groupe Franco-Rétro*



CAROLE JETTÉ



LOUISE ST-JACQUES



LLETTE LAROCHELLE



MONIQUE LATOUR



LOUISE YOUNG



MANON AUGER



JOHANNE BOISVERT



MIREILLE LAVIOLETTE

*Afin de souligner la Fête des Mères,
c'est avec grand plaisir que nous présenterons
notre répertoire de chansons françaises des années 1900 à 1970
Au Centre récréatif Au Fil des Ans, le 9 mai 2015*

Vernissage des oeuvres de Benoît Fortin

Nous avons eu le plaisir d'avoir 2 vernissages au mois d'avril.... d'abord, le 12 avril 2015 le vernissage des œuvres de Benoît Fortin, sous la présidence d'honneur de Mr. Jocelyn Mondou conseiller municipal.

Très belle exposition de Benoît Fortin! Ses peintures sur toile et sur bois sont des

petites merveilles. Que ce soient des paysages, du portrait, une des fleurs artistiquement colorées, tout est un pur bonheur pour les yeux

Merci Mr Fortin pour ces moments de bonheur.

Christiane Dormaels



Rencontre avec un Rocquevillois

Bonjour à tous

Aujourd'hui, je vous propose une belle rencontre avec monsieur Guy Lemaire, le responsable de la Galerie d'art « Au fil des ans ». Vous saviez qu'il était né à Saint-Jude près de Saint-Hyacinthe. C'est donc un rocquevillois. Saint-Jude est aussi le village d'origine du drapeau québécois. À l'âge de trois ans, il est venu vivre avec ses parents sur la rue Augusta à Sorel.



Ma 2e question était de savoir comment monsieur Lemaire avait gagné sa vie.

Après des études primaires à Sorel, il étudia au séminaire de Saint-Hyacinthe. Il se prépara à travailler en pastorale paroissiale durant neuf années. Puis sa carrière bifurqua vers l'enseignement : dix ans comme professeur d'arts plastiques à Hauterive et à Sorel, et quinze ans comme directeur d'école primaire à Saint-Robert, Saint-Ours et l'école Bernard de Sorel, tout en trouvant le temps de collaborer avec ses professeurs pour les périodes d'arts plastiques.

Ma question suivante portait sur la Galerie d'art « Au fil des ans ».

Monsieur Lemaire a été généreux de son temps et me parla avec une grande fierté du Centre des aînés (ainsi appelé au tout début). Retraité de l'enseignement, monsieur Lemaire décida de s'impliquer au Centre. En 1997, comme membre fondateur, il fut secrétaire du premier conseil d'administration. Il en devint le président de 2000 à 2006. Il a appris à travailler avec des aînés très actifs. Il était là quand on a entrepris de réaliser le boulodrome. Il a beaucoup profité de l'Association québécoise



des centres communautaires pour aînés(AQCCA).

Revenons maintenant à la Galerie d'art.

En mai 1998, on inaugura la Galerie par une exposition des œuvres des Amis de l'atelier, élèves de Maxime Lafond. La Galerie propose aux artistes un local bien équipé, le plus beau en ville ! Les artistes peuvent se présenter eux-mêmes ou être recommandés. Les

invitations sont lancées. Lors du vernissage, on peut admirer des oeuvres regroupées sous un thème comme les oiseaux, par exemple. Récemment on a même eu une exposition qui présentait des œuvres de quelques collectionneurs locaux.

Bon an, mal an, nous proposons 9 expositions dans une année. Depuis les débuts, ça fait 148 expositions ! Que ce soit de l'aquarelle, de la peinture à l'huile, à l'acrylique, de la sculpture ou des photos, tous ces médias sont d'une grande beauté pour l'œil. Certains invités ont même un coup de cœur. Le local est très bien tenu. Il y a un système ingénieux de chaîne pour accrocher les tableaux. La circulation se fait bien de par le nombre de tableaux. Les visiteurs peuvent écrire leurs commentaires dans le cahier réservé à cet effet, belle façon d'exprimer notre admiration à l'artiste. Parlant de projets, on voudrait bien que ça continue aussi bien. Nous voulons connaître d'autres artistes. Peut-être que nous proposerons un symposium comme on avait fait trois fois aux débuts.

Monsieur Lemaire m'ap-

Guy, à droite, lors du vernissage des oeuvres de Benoît Fortin

Rencontre...

prend qu'il a exposé cinq fois en solo à la Galerie. Son médium est la peinture à l'acrylique. On dit que ses couleurs sont très vives.

Je termine cette belle rencontre en m'informant de ses projets personnels.

Il veut continuer à vieillir en beauté tout en s'impliquant à la Galerie d'art. Il veut poursuivre l'écriture de ses mémoires.

Si on vous invite durant l'été dans une de vos régions préférées et qu'on vous demande de vous décrire en quelques mots sur le canal communautaire.

« Dès le jeune âge, en 1947, à l'école primaire, je dessinais. Je remarque que le dessin a été le fil conducteur dans ma vie. Je faisais des affiches lors des activités à l'école. J'ai continué au séminaire où je faisais encore des affiches, des caricatures dans le journal étudiant, des décors pour les pièces de théâtre. J'ai enseigné les arts plastiques. J'ai fait des caricatures hebdomadaires dans le journal CÔTE NORD de Haute-Rive de 1972 à 1976. Durant 14 ans, j'ai illustré la réflexion sur l'évangile qui paraissait dans la page des paroisses des 2 RIVES. Je conclus que je n'étais pas trop sans dessin ! »

Colette Ritchotte, membre, 21 avril 2015

Vernissage des oeuvres de Jean-Claude Kosko

Le 25 avril 2015 ce fut le vernissage des œuvres de Jean-Claude Kosko sous la présidence d'honneur de Mr. Gilles Salvas maire de St Robert.

Jean Claude Kosko se distingue aussi bien dans la peinture, la céramique et la sculpture, en plus d'être un excellent guitariste classique.

Pouvant faire partie des romantiques, il

témoigne d'une remarquable fraîcheur et d'un talent de coloriste qui le rend très convaincant.

Quelle que soit la violence de la scène décrite, l'exécution demeure assujettie à une technique rigoureuse.

Merci de nous avoir fait partager ta passion.

Christiane Dormaels



L'EXERCICE PHYSIQUE : UNE ARME CONTRE LA MALADIE

Saviez-vous que l'activité physique est l'un des meilleurs remèdes contre les problèmes de santé chroniques ? Il n'y a en effet rien de tel pour vieillir en forme et en santé ! Vous êtes plutôt sédentaire ? Sachez qu'il n'est jamais trop tard pour entreprendre un programme d'exercice physique. Pour vous convaincre de vous y mettre, voici quelques conditions que le sport peut contribuer à prévenir.

LE CANCER COLORECTAL

La recherche démontre que la pratique régulière d'exercice physique a un effet protecteur important sur le cancer du côlon. En favorisant un transit intestinal normal, l'activité physique réduit le temps que les selles passent dans le côlon, ce qui contribue à la réduction du risque de développer ce type de cancer. L'activité physique peut également atténuer l'inflammation, accroître la fonction immunitaire et aider à régulariser les taux d'insuline, ce qui est susceptible d'influencer le risque de cancer du côlon. Cela dit, l'exercice physique peut aussi aider à protéger contre certains autres types de cancer. Des données prouvent qu'il réduit le risque de cancer du sein, de cancer du poumon et de cancer de l'utérus (endomètre). Un minimum de 30 minutes par jour d'activité physique modérée peut faire une différence. Ne vous en privez pas !

LE DIABÈTE DE TYPE 2

La pratique régulière d'une activité physique peut réduire votre risque de développer le diabète de type 2. L'exercice physique aide à prévenir ce type de diabète de deux façons : d'abord en augmentant la sensibilité des tissus du corps à l'action de l'insuline, puis en diminuant la sécrétion pancréatique d'insuline en réponse à un taux donné de glucose dans le sang. Il permet également de réduire certains facteurs de risque de diabète de type 2 comme l'obésité. Cela dit, lorsque la maladie est déjà installée, l'activité physique peut vous aider à maîtriser votre glycémie, et à éviter la prise de médicament ou, tout du moins, à en diminuer le dosage. Le fait d'être

actif peut aussi réduire votre risque de complications graves liées au diabète telles que les maladies cardiovasculaires. Les activités aérobiques (la marche rapide, le vélo et la course à pied, par exemple) et les activités qui favorisent la résistance (la musculation, par exemple) sont idéales pour prévenir ou contrôler le diabète. Il est donc préférable de suivre un programme d'exercices qui combine ces deux types d'activités.

L'HYPERCHOLESTÉROLÉMIE

L'activité physique peut modifier favorablement votre bilan lipidique, ce qui peut vous aider à réduire votre risque de souffrir d'hypercholestérolémie – ou de diminuer la quantité de médicaments dont vous avez besoin si vous en souffrez. Il a été démontré que la pratique régulière d'exercice physique améliore le taux de cholestérol HDL (le « bon ») dans le sang. Par exemple, l'exercice régulier peut mener à une augmentation d'environ 10 % du taux de cholestérol HDL chez les personnes sédentaires qui deviennent physiquement actives. L'activité physique diminue également le taux de triglycérides, un autre type de graisses pouvant participer au développement de la maladie cardiovasculaire. Selon certaines études, pratiquer une activité physique permet aussi de faire baisser le taux de cholestérol LDL (le « mauvais »). Bref, l'activité physique est un anti-cholestérol naturel ! Les recommandations suggèrent de pratiquer régulièrement des activités de type cardiovasculaire (la marche rapide, la natation, la course à pied, le vélo, etc.) à une intensité de modérée à élevée (50 à 80 % de la fréquence cardiaque maximale) à raison de 30 à 60 minutes, au moins 5 fois par semaine, pour améliorer le bilan lipidique.

L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE

Faire de l'exercice physique régulièrement prévient l'hypertension, une élévation durable de la pression artérielle. L'activité physique réduit également la tension artérielle des personnes souffrant d'hypertension. Celle-ci améliore la pression

L'EXERCICE PHYSIQUE : ... suite

artérielle en réduisant l'activité du système nerveux autonome, en dilatant les vaisseaux sanguins et en diminuant les hormones impliquées dans l'hypertension. L'effet protecteur de l'activité physique sur l'hypertension artérielle prend toute son importance du fait qu'elle représente un facteur de risque majeur de maladies cardiovasculaires. Cette élévation de la tension sanguine peut en effet entraîner de graves problèmes de santé tels qu'un infarctus du myocarde, un accident vasculaire cérébral ou une insuffisance rénale. De façon générale, les exercices de type aérobique (la marche rapide, la danse aérobique, etc.) s'avèrent les plus efficaces pour réduire la pression artérielle. Toutefois, si vous êtes déjà hypertendus, certains exercices peuvent être déconseillés. L'idéal est donc de vous entraîner sous la supervision d'un professionnel de la condition physique.

LA MALADIE CORONARIENNE

Les effets bénéfiques de la pratique d'une activité physique régulière sur les maladies cardiovasculaires — et en particulier sur la maladie des artères coronaires — sont maintenant bien établis. En combattant directement l'athérosclérose (c'est-à-dire le dépôt de cholestérol et autres substances grasses sur les parois internes des artères), la pratique régulière d'une activité physique diminue considérablement le risque de maladie coronarienne. Mais ce n'est pas tout ! L'exercice physique permet aussi de corriger des facteurs de risque associés à la maladie coronarienne tels que l'obésité, l'hypertension artérielle et l'hypercholestérolémie. Bref, c'est le plus grand allié de votre cœur ! Même une activité physique d'intensité modérée comme la marche rapide est bénéfique si elle est pratiquée pendant au moins 30 minutes quotidiennement. Sachez qu'il est aussi possible d'accumuler 30 minutes en faisant des séances de 10 ou 15 minutes durant la journée. L'important est d'inclure l'activité physique dans votre routine quotidienne.

LE MAL DE DOS

De nos jours, la sédentarité est à l'origine de la plupart des maux de dos, car elle entraîne un affaiblissement des muscles, notamment de ceux

qui maintiennent le dos. Pour prévenir le mal de dos, l'idéal est donc de faire régulièrement du sport. Ce dernier renforce les muscles et les ligaments du dos, ce qui permet d'assurer un bon maintien de la colonne vertébrale. La plupart des sports sont bénéfiques si vous les pratiquez dans de bonnes conditions (échauffement avant l'effort, gestes techniques bien maîtrisés, équipement adéquat, etc.). C'est le cas notamment de la natation, du vélo et de la marche. Certaines activités physiques comme le yoga ou le Pilates sont également intéressantes, car elles aident à étirer la colonne vertébrale et favorisent l'activation des muscles stabilisateurs du tronc, tout en entraînant de bons patrons de mouvements. Cela dit, si vous avez actuellement mal au dos, le mieux est de consulter un entraîneur personnel qui saura vous recommander un programme spécialement conçu pour vous.

L'OSTÉOPOROSE

L'exercice physique est l'un des meilleurs moyens de combattre l'ostéoporose, une affection qui se caractérise par une diminution de la densité osseuse et une fragilisation des os. En effet, non seulement l'exercice peut prévenir l'ostéoporose en arrêtant la progression de la perte osseuse, mais il stimule aussi la formation osseuse, et ce, à tout âge ! Mais ce n'est pas tout, l'activité physique aide également à diminuer le risque de fracture en améliorant la force musculaire, l'équilibre et la coordination. Il a même été démontré que la pratique régulière d'un sport peut diminuer le risque de fracture du col du fémur chez la femme dans une proportion allant jusqu'à 50 %. Les exercices les plus avantageux contre l'ostéoporose sont ceux qui demandent au corps de supporter son propre poids ou de travailler contre une résistance. C'est le cas de la marche, de la course à pied, de la danse, du tennis, du patin, des quilles ainsi que des exercices de musculation à l'aide de poids, d'appareils ou de bandes élastiques. Pour que l'activité physique ait un quelconque impact sur vos os, elle doit idéalement être pratiquée régulièrement, soit pendant 30 à 60 minutes, 3 à 5 fois par semaine.

Texte de la Presse Plus

Mots et expressions de la langue française

BRIMBORION :

Un brimborion est une babiole, une chose sans valeur. Ce sens a sans doute été influencé par celui de bribe, menu morceau.

Brimborion provient d'une déformation de briborion, prière que l'on marmonne (comme si elle paraissait futile), ce dernier mot étant issu du latin breviarium, livre de prière.

Mais ces prières ou ces mots que l'on marmonne de temps à autre sont-ils vraiment sans importance?

ORIGINE DU NOM AUBRY

Dérivé du germanique Albéric, d'alb, elfe, et de rik, roi puissant, mais peut être également dérivé d'aubier, ancien nom du peuplier blanc.

LA SANTÉ DANS VOTRE ASSIETTE :

Le printemps est enfin revenu et avec lui les plats accompagnés d'une belle salade: nous parlerons donc d'elle.

La salade fournit à notre organisme un apport exceptionnel de vitamines, oligoéléments, chlorophylle, sels minéraux. Toutes ces variétés sont rafraîchissantes et dépuratives: la plus connue est la laitue qui, comme la romaine et la batavia, contient des vitamines A, B, C, D, E, du fer, du zinc, du manganèse, de l'iode du phosphore, du cuivre.

Elle est reminéralisante, sédative. ces variétés «frisées» et «scarole», la laitue est riche en vitamines C et P et en fer. Elle est diurétique et

draine la vésicule biliaire. La mâche ou salade de blé (vitamines A,B,C) est diurétique, revitalisante et excellente pour le foie et la vésicule. Le pissenlit (vitamines A,B,C) contient du magnésium, du phosphore, du fer, du calcium, du soufre, de la silice, du manganèse. Il est dépuratif du sang, du foie, de la peau. On le recommande en cas de varices, d'obésité et de cellulite.

ASTUCES :

-Choisissez toujours les jeunes plants de pissenlit, avant l'apparition des fleurs, sinon, ils sont amers. Blanchissez-les pour diminuer leur amertume.

-Plus la laitue est verte, plus elle renferme de vitamines et de sels minéraux. Ne jetez donc pas les feuilles de l'extérieur, sauf les toutes premières, sur lesquelles se trouvent peut-être des produits chimiques. Si vous ne les aimez pas, cuisez-les.

-Plus vous égoutterez la salade, plus l'assaisonnement s'y accrochera.

ÇA ALORS :

- Trempez votre salade rapidement dans l'eau vinaigrée pour faire disparaître les insectes.

-Les racines de pissenlit séchées, moulues et torréfiées peuvent se substituer au café, comme à la chicorée.

Christiane Dormaels

Et n'oubliez pas, pour garder la forme : bouger, rire et aimer.

Les sentinelles du Centre

L'équipe de sentinelles du centre, composée de 6 sentinelles bénévoles a eu le plaisir de rencontrer une intervenante du CPS en avril dernier. Son accueil fut chaleureux et les discussions ont été profitables pour le groupe de sentinelles. Le lien avec le CPS se solidifie. Nous continuerons donc de prêter une oreille attentive à vos propos ou à vos questionnements sur le suicide, et ce, en toute confidentialité.

Colette Ritchotte, membre du Centre récréatif

Semaine de la famille du 12 au 18 mai

Le Centre récréatif participera aux activités organisées par la ville Sorel-Tracy pendant la semaine du 11 au 16 mai prochain. Deux membres du C.A., Noëlla Cournoyer et Diane Mercier ont accepté de se lancer dans cette aventure en organisant une journée spéciale dans la cour de Centre.

Puisqu'il existe déjà un parc pour les petits à l'intérieur de notre cour, les enfants de deux garderies viennent souvent s'y amuser. Le mardi **12 mai, entre 9h30 et 11h 30 durant l'avant-midi** et entre **13h 30 et 15h 30 dans l'après-midi**, les parents et grands-parents seront invités à accompagner les petits dans leur activité au parc.

Pendant que ces derniers s'amuseront, les adultes pourront essayer les cinq appareils d'exercices physiques extérieurs que nous possédons

depuis trois ans. Aussi, des jeux seront disponibles: le jeu de pétanque que tout le monde connaît, les jeux de «washers» très populaires présentement, le jeu de poches qui peut offrir des heures de plaisir.

Aux enfants, nous offrirons un jus et pour les adultes, le café sera disponible à l'intérieur.

Membres du Centre, nous serions heureux de vous recevoir afin que l'animation soit palpable. Vous êtes importants dans toute circonstance et ce moment en sera un spécial.

Vous pourrez aussi montrer votre adresse avec les différents jeux qui seront disponibles pour tous: les jeux de «washers», un jeu de baseball-poches, un jeu de poche spécial. Pourquoi pas un petit défi? Venez vous amuser!

Samedi le 16, au parc Dorimène (ancien parc Soleil) le Centre sera présent entre 9 et 16 heures. Bienvenue à tous nos membres!

Gilles Paradis

Duathlon du dimanche 17 mai

Depuis la naissance du Centre récréatif en 1997, des membres du Centre ont toujours fourni des bénévoles pour aider l'organisation d'un duathlon (course à pied et à bicyclette) qui a lieu dans les rues de Tracy.

Le besoin est grand à toutes les intersections afin d'assurer la sécurité des coureurs et

surtout des cyclistes. L'an dernier, le Centre avait fourni 24 membres; cette année, nous sommes 22 déjà inscrits. Si vous avez trois heures à donner, de 9 heures à midi. il est encore temps cette semaine de vous inscrire au secrétariat du Centre au 450 742-4144.

Gilles Paradis

Ouverture du secrétariat en été

À partir du 18 mai jusqu'au 15 août, le secrétariat sera ouvert les mardis, mercredis et jeudis, l'avant-midi seulement, entre 9h et midi.

Principales activités pour l'été 2015

- Le bingo tous les lundis jusqu'au 24 juin;
- Le billard ouvert tout l'été;
- Le scrabble, tous les lundis p.m.;
- La pétanque, tous les mardis et jeudis p.m. de 13h 15 à 15h 15 environ;
- 3 grands tournois de pétanque: le 24 juin (St-Jean-Baptiste), le 1 juillet (Confédération) et lors de la journée Portes ouvertes le 28 août

- La musique traditionnelle du vendredi soir pendant tout l'été sauf les 2 et 9 août;
- Randonnée en bicyclette tous les vendredis matins;
- Le tournoi de golf aura lieu le 14 août sur le terrain de golf de St-Ours;
- La journée Portes ouvertes se déroulera le vendredi 28 août entre 9h et 16 h.

11- Profitez bien de vos vacances! *Gilles P.*