



Au fil des ans

Août 2015

Volume 7

Numéro 1

Le bulletin au fil des ans

3225 rue Courchesne, secteur Tracy, 450 742-4144

JOURNÉE PORTES OUVERTES

**LE VENDREDI 28 AOÛT 2015
DE 9H À 16H**

**Dîner: hot dog et blé d'inde : 1\$ chacun
Tournoi de pétanque (extérieur) insc.: 11h 30
à 12h 30**

**3225 rue Courchesne, secteur Tracy
tél.: 450 742-4144**



TABLE DES MATIÈRES

Nouvelles activités 2015-2016	2 & 3
Le cabaret du samedi	4
Déjeuners-conférence	4
Zumba gold	4
La maladie du souvenir (Audette)	5
Les bienfaits du mariage (théâtre).....	6 & 7
Le courrier de Christiane	8
L'amour est la seule et dernière réponse.....	9

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

site: www.centredesaines.qc.ca

courriel: info@centredesaines.qc.ca

Tél.: 450 742-4144

**Venez vous informer auprès
des professeurs de cours**

**Venez choisir la ou les activités
qui vous intéressent en rencontrant
les responsables des différentes activités**

**Prenez connaissance de tout ce qui se
passera au cours de la session d'automne
et même de celle de l'hiver 2016.**

Plusieurs activités nouvelles...

Nouvelles activités 2015-2016

Jeux intérieurs d'hiver

Nous désirons tous garder la santé malgré le poids des années. Depuis longtemps, la preuve a été faite: «Ceux qui font des activités, qui bougent, restent en santé beaucoup plus longtemps.»

En cette nouvelle année, le Centre vous offre plusieurs jeux gratuits (si vous êtes membre du Centre récréatif) les lundis avant-midi ... et s'il y a intérêt, ces activités se répéteront les lundis après-midis. Ces jeux seront installés dans le boulodrome

Tel qu'indiqué dans le programme, vous pourrez pratiquer le **baseball-poches**, la **pétanque**, le **jeu de grosses poches (poches**

babette), le **jeu de washer** et un **jeu de poches original**.

Vous pouvez amener vos amis ou voisins même s'ils ne sont pas membres. S'ils aiment cela, ils pourront prendre leur carte de membre après trois essais. (voir page 13 du programme)



De gauche à droite: le jeu de «washer», le jeu de poches babette (grosses poches), le jeu de baseball-poches et la pétanque (nous fournissons les boules pour ceux qui n'en possèdent pas).

Le whist belge



Il existe de nombreuses façons de jouer aux cartes. Au Centre, on a souvent joué au Whist militaire. Cet automne, on vous propose une autre forme de whist: le whist belge. Les personnes qui sont intéressées par les cartes pourront apprécier ce jeu dans lequel le preneur doit se défendre contre trois adversaires,

Bienvenue le **10 septembre prochain** au Resto-bar à 19 heures.

Les voix du coeur

Nous avons le bonheur d'avoir, en nos murs, une personne qui possède déjà son école de chant à Sorel; elle s'appelle **Nathalie Péloquin**. Elle accepte de créer un nouveau groupe de chant au Centre récréatif qui s'appellera «**Les voix du coeur**». Elle acceptera 12 personnes seulement et elle s'engage à leur montrer les bases du chant de façon ludique. Les rencontres auront lieu le **mercredi matin** de 10h à 11h 30 à la Galerie d'art et dans la salle, autour du piano.

Les personnes intéressées devront quand même déboursier 65\$ pour se payer ce plaisir.



Nouvelles activités 2015-2016 (suite)

Voyages organisés

Le Centre récréatif Au fil des ans entame sa dix-neuvième année d'existence. Au tout début de son périple, les sorties en autobus étaient nombreuses et appréciées... puis un jour, plus personne pour en prendre la responsabilité!

Le printemps dernier, **Cécile Lemire**, une des secrétaires du Centre, a accepté de plonger dans l'organisation de quelques voyages. À ce jour, elle a déjà réussi deux fois: un voyage à Ottawa et l'autre sur les eaux du lac Memphrémagog...

Le troisième, **Visite du Jardin botanique et la Magie des lanternes du 9 octobre** prochain n'est pas tout à fait complété, contrairement à ce qui est annoncé dans le programme. Qui en profitera?

Le quatrième: Les pommes au Verger du Ruisseau de St-Benoît-de-Mirabel ... et d'autres sont en préparation. Soyez à l'affût! voir Prog. 2015-16, p.24-25



Le cinquième: SKATE MANIA
avec Mme Ginette Reno
le 17 octobre 2015,
coût: 165\$

Le sixième: «Coup de coeur» en surprise
le 13 novembre 2015,
coût: 165\$

Le septième: Noël à l'oratoire Saint-Joseph
le 4 décembre 2015,
coût: 17 5\$

Déjeuners-conférences

Avec l'automne, toutes les activités reprennent. Le Centre vous proposera 3 déjeuners-conférences les 3e mardi du mois au coût de 2\$ seulement.

a- Le 15 sept., nous recevons le **notaire Jean-Pierre Comeau** qui nous parlera du certificat d'incapacité et autres sujets de fin de vie.

b- Le 20 oct., **Guy Mandeville** du **salon funéraire Mandeville et fils** présentera les différentes avenues des derniers arrangements de fin de vie.

c- Le 17 novembre, **Michel Nadeau** viendra de l'extérieur pour nous parler d'un réel problème chez les Aînés, **la santé auditive**.

- De janvier à mai, nous en aurons quatre autres.

Voir p. 25 du programme

Quelques informations

Nous avons un **nouveau professeur d'espagnol** cet automne; **Nicole Trépanier**, une dame qui a longtemps vécu au Mexique pour y enseigner le français. Le programme ne parle pas de cours avancé mais s'il y a des personnes intéressées, elle sera disponible.

3

En **conversation anglaise avancée**, **Georges Lemay**, un des plus persévérants professeurs du Centre, avait dû arrêter d'enseigner l'hiver dernier pour une raison personnelle.

Il revient en pleine forme cet automne; avis aux intéressés.

LE CABARET DU SAMEDI

À l'automne 2011, le Centre avait lancé le Cabaret du samedi qui présentait des artistes populaires de notre jeunesse. À la fin février, victime de notre succès, nous avons dû arrêter cette belle aventure.

Cet automne, nous relançons le projet avec deux soirées au Cabaret avec des artistes de la région. Le premier Cabaret aura lieu le 10 octobre avec le duo **Carmen Ostiguy et Michel Huard**.

Pour relancer notre aventure, nous sommes très fiers de vous offrir ces deux très belles voix: «*la voix de velours de Carmen Ostiguy, mezzo-soprano et la force de la voix de Michel Huard, baryton-martin.*»

Les billets au coût de 10\$ sont disponibles au secrétariat et vous pourrez réserver votre table de cabaret pour 4 personnes (Une quinzaine de ces petites tables seront disponibles pour les premiers arrivants).

Voir p. 26 du programme



Un nouveau bar

Pour se conformer aux exigences de la Société des Alcools du Québec, il nous a fallu déplacer le bar. Il se retrouve maintenant derrière la salle à la place de l'entreposage des tables. Merci aux membres qui ont investi du temps pour rénover ce petit local; mais il faut souligner l'apport important de Jean-Luc Audry qui s'y connaît dans les rénovations et qui a réalisé plusieurs travaux importants.

Lancé l'an dernier, le **zumba gold** a été reçu avec beaucoup d'enthousiasme. Plus de 50 personnes se sont inscrites pour les mardis p.m. En cours de route, nous avons délaissé la gymnastique à la TV pour la remplacer par un deuxième cours de zumba.

Malheureusement, en janvier, il nous a fallu trouver un nouveau professeur. La chance nous a souri puisque nous en avons trouvé deux: **Fallone Jean** et **Marie Pérusse**. Cet automne, les membres du Centre pourront choisir un de ces deux cours qui sont quelque peu différents. **Fallone Jean**, qui a été la première dans la région à enseigner le zumba, continuera à distribuer son énergie auprès de ses élèves le mardi p.m. Pour sa part, **Marie Pérusse**, qui a aussi été très appréciée, donnera un cours un peu moins exigeant les jeudi a.m.

ZUMBA GOLD

LA MALADIE DU SOUVENIR

En vieillissant, nous devenons tous concernés par la maladie; elle frappe sans avertir. Elle blesse l'être touché... et ces blessures touchent profondément l'entourage. Certaines maladies d'entre elles sont plus sournoises que d'autres. En lisant ce poème d'Audette, vous comprendrez!

Gilles P.

LA MALADIE DU SOUVENIR
DE TOUTES, C'EST LA PIRE
PARCE QUE DANS LA TÊTE ELLE ENFERME
LES IMAGES ET LES PENSÉES QU'ELLE ENCHÂINE
QUI, AVEC LE TEMPS, DEVIENNENT
PRISONNIÈRES DANS UNE ENVELOPPE HUMAINE

MALGRÉ TOUT CELA.....QUELQU'UN A DIT UN JOUR
À SA QUELQU'UNE.....

LORSQUE J'OUBLIERAI MON ADRESSE ET MON ÂGE
LORSQUE JE NE RECONNAÎTRAI PLUS TON VISAGE
MÊME SI TU AS DE LA PEINE
RAPPELLE-TOI MA CHÉRIE QUE JE T'AIME

LORSQUE TON NOM JE NE SAURAI PLUS DIRE
LORSQUE MON ESPRIT SERA PARTI À LA DÉRIVE
MÊME SI DES ANNÉES, JE N'ATTEINS PAS LA
PROCHAINE
RAPPELLE-TOI MON AMOUR QUE JE T'AIME

LORSQUE JUSQU'À LA FIN
DE MOI TU AURAS PRIS SOIN
MÊME SI TON COEUR SAIGNE
RAPPELLE-TOI TOUJOURS MA P'TITE FEMME QUE JE
T'AIME

AUDETTE LAMBERT, JUILLET 2015

LES PRODUCTIONS FMR
PRÉSENTENT

LES BIENFAITS
du
MARIAGE

OU QUAND FEYDEAU RENCONTRE TCHEKHOV

Jean Marc Bisailon *Avec* Dominique Noël
Audréanne Cabana Yannick St-Laurent
Marc Latr mouille Ali  Tixidr 

MISE EN SCÈNE DE
YANNICK ST-LAURENT

Les billets sont en vente au secrétariat du Centre au c t de 15\$

Samedi soir
le 29 août 19h 30

6

Dimanche après-midi
le 30 août 13h 30

Les bienfaits du mariage

Synopsis

Ah ! Le mariage union de deux êtres pour le meilleur ... Et pour le pire. Depuis longtemps plusieurs auteurs ont défini leur vision du mariage. Vision romantique ? Vision défaitiste ? Nous vous présentons la vision de deux grands auteurs Feydeau et Tchekhov .Tous les deux à leur manière nous transportent dans leur vision du mariage. C'est dans un arrondissement cosu de

1920 à 1930 près de Paris qu'évolueront des personnages tous des plus colorés. Ils nous exposeront leur image du mariage sombrant dans la réflexion loufoque et parfois sombre.

Nous voyagerons sur l'échelle du temps pour voir si le mariage a bien évolué. Le spectateur sera témoin de cette évolution soit d'un côté ou l'autre de la fenêtre, en étant convoqué à un bal ainsi qu'à une conférence, ou par un reflet dans un miroir.

MOT DU METTEUR EN SCÈNE

Quelle belle aventure. C'est pour moi quelque chose de spécial de renouer avec le théâtre. Je l'ai laissé de côté, il m'a rattrapé, je n'aurais jamais dû le laisser. Il n'a pas pris du vieux. Au contraire il est même encore plus jeune et plus fringant. J'ai eu la chance de travailler avec des comédiens de talent qui vous livreront tout leur amour de la scène. Je n'avais jamais mis en scène de texte classique auparavant, cela ne s'était jamais proposé à moi. Ce fut avec joie que je redécouvre ces grands auteurs.

« Le théâtre a pour objet d'être le miroir de la nature, de montrer à la vertu ses propres traits, à l'infamie sa propre image, et au temps même sa forme et ses traits dans la personification du passé. » Hamlet

Les acteurs:

Yannick St-Laurent (metteur en scène/le livreur de journaux /Le Curé), **Jean-Marc Bisailon** (Hector), **Dominique Noël**(Henriette), **Alice Tixidre**(Valentine), **Marc Iatrémouille** (Nioukhine) et **Audréanne**...

Audréanne Kane Cabana (Emma) :

Diplômée de L'école de Cinéma et Télévision du Québec avec une formation d'acteur, ainsi qu'à Promédia en animation Radio/Télé, Audréanne Cabana est une artiste qui touche à tout. En plus de jouer, elle se passionne aussi pour l'animation, le dessin, la peinture, le chant, la danse, la sculpture, la musique... Bref tout ce qui concerne les Arts! Depuis ses 14 ans ses pieds foulent les planches et elle compte à présent 8 pièces à son actif.

Passionnée par le théâtre, elle poursuit sa formation avec les Studios Tapis Rouge, en interprétation et les Ateliers Danielle Fichaud, en jeu caméra. Durant les 4 dernières années, elle a suivi plusieurs formations en privé avec des professionnelles du milieu (Michelle Labonté, Diane Langlois et Gina Couture).

Active dans la région de **Sorel-Tracy** où elle est animatrice Radio pour le FM101,7, on a pu la voir aussi au théâtre où elle fait partie de la troupe de la Doublure depuis 2012. Elle a joué dans: 13 à Table de Marc-Gilbert Sauvajon, La chaise Élektrik de Réjean Bériault et l'Usine de poisson d'Israël Horovitz.



LE COURRIER DE CHRISTIANE!

Bonjour à tous! Heureuse de vous retrouver! j'espère que vous profitez bien de votre été.

Nous voilà repartis pour une nouvelle saison. Comme vous avez pu le constater, il n'y a pas eu de théâtre cette année, et j'en suis bien triste; c'est pourquoi, je reprends la mise en scène et nous vous préparons un beau spectacle pour 2016.

Mais voilà comme chaque année, il nous manque un acteur masculin. Y a-t-il parmi vous quelqu'un qui aimerait faire la découverte de cette belle expérience qu'est le théâtre?

Je sais, vous allez me dire: «Je n'ai jamais été sur scène». Bien nous avons tous commencé un jour. C'est une expérience unique: nous sommes une super équipe qui aimons jouer et oui jouer comme quand nous étions enfants. Vous vous souvenez: l'un voulait jouer le gendarme, l'autre le voleur et on y croyait. C'est pareil pour notre équipe: nous jouons, nous nous amusons; chaque répétition est une partie de plaisir.

Mais c'est également excellent pour la santé. Ça développe la mémoire, notre déplacement dans le temps et l'espace et on oublie nos soucis. Alors, je vous attends à la «Portes ouvertes»! Venez nous rejoindre. Ne dit-on pas: «Plus on est de fous, plus on rit»; venez rejoindre cette douce folie.

Christiane Dormaels

UNE PETITE RECETTE POUR SE RAFRAÎCHIR

Un petit sorbet maison ultra facile que vous dégustez sans culpabilité.

Ingrédients :

375ml (une 1/2 tasse) de fruits surgelés (fraises, framboises, bleuets ou mangues) 125ml (1/2 tasse) de sucre, le jus d'un citron

2 blancs d'oeufs

Préparation:

Passez les fruits surgelés, le sucre et le jus de citron au robot culinaire pour obtenir un mélange homogène. Ajoutez ensuite les blancs d'oeufs et mélangez à nouveau jusqu'à l'obtention d'une consistance onctueuse. Placez au congélateur pendant environ 2 heures avant de déguster.

Succès garanti!

Pour finir retrouvons une expression française qui s'applique aux vacances FAIRE LA GRASSE MATINÉE: Dormir ou rester au lit tard le matin.

Au 16e siècle, on disait «dormir la grasse matinée». Le mot grasse trouve son origine dans le mot latin « crassus » épais. Une matinée est épaisse quand elle se prolonge . Aujourd'hui on y mêle le sens de gras, considéré comme mou, confortable, tel un oreiller moelleux.

Je vous attends le 28 août... jusque-là, bon été!

Christiane Dormaels

« L'Amour est la seule et la dernière réponse. »

À la fin des années 1980, Lieserl, la fille du célèbre génie Albert Einstein, a donné 1 400 lettres des Einstein à l'Université hébraïque, avec l'ordre de ne pas rendre publique son contenu jusqu'à vingt ans après sa mort.

(Nous n'avons pas trouvé de sources sérieuses en français sur le net à propos de ces lettres)

Albert Einstein – Sa lettre à sa fille Lieserl *

« Lorsque j'ai proposé la théorie de la relativité, très peu m'ont compris, et ce que je vais vous révéler maintenant que vous transmettez au site rentre en collision aussi avec l'incompréhension et les torts du monde. »

Malgré cela, je vous demande d'attendre le temps nécessaire avant de publier, jusqu'à ce que la société ait avancé assez pour tenir compte de ce que j'explique ci-dessous.

Il y a une force extrêmement puissante pour qui jusqu'à présent, la science n'a pas trouvé une explication officielle. C'est une force qui comprend et régit toutes les autres et est même derrière tout phénomène qu'elle opère dans l'univers et qui a été identifié par nos soins. Cette force universelle est l'Amour.

Lorsque les scientifiques étaient à la recherche d'une théorie unifiée de l'univers, ils ont oublié la plus invisible et la plus puissante des forces:

L'Amour est Lumière, parce qu'il éclaire celui qui s'y donne et la reçoit. L'Amour est gravité, car elle rend certaines personnes attirées par l'autre. L'Amour est la puissance, car elle démultiplie la meilleure chose que nous ayons et permet que l'humanité ne s'éteigne pas dans son égoïsme aveugle. L'Amour révèle et se révèle. Par l'Amour, meurt et vit. L'Amour est Dieu, et Dieu est Amour.

Cette force explique tout et donne son sens premier à la vie. Il s'agit de la variable que nous avons ignoré pendant trop longtemps, peut-être parce que l'Amour nous fait peur, puisque c'est la seule énergie de l'univers que l'homme

n'a pas appris à gérer à sa guise.

Pour donner une visibilité à l'Amour, j'ai fait une simple substitution dans mon équation célèbre. Si, au lieu de $E = mc^2$ nous acceptons qu'il peut être obtenu par l'énergie le pouvoir de guérir le monde à travers l'Amour multiplié par la vitesse de la lumière au carré, nous arrivons à la conclusion que l'Amour est la force la plus puissante qui existe, car il n'a pas de limites.

L'Amour est la seule et la dernière réponse.

Après l'échec de l'humanité dans l'utilisation et le contrôle des autres forces de l'univers, qui se sont retournés contre nous, il est urgent que nous nous nourrissions d'un autre type d'énergie. Si nous voulons que notre espèce survive, si nous voulons trouver un sens à la vie, si nous voulons sauver le monde et chaque être sensible dans la vie, l'Amour est la seule et la dernière réponse.

Peut-être nous ne sommes pas encore prêts à fabriquer une « pompe d'Amour », un appareil assez puissant pour détruire toute la haine, l'égoïsme et la cupidité qui affligent la planète. Cependant, chaque individu porte à l'intérieur un petit mais puissant générateur d'Amour dont l'énergie est en attente d'être libéré.

L'Amour est la quintessence de la vie.

Lorsque nous apprenons à donner et à recevoir cette Énergie universelle, chère Lieserl, nous pouvons vérifier la puissance de cette formule. Car l'Amour est toujours vainqueur, il transcende tout et peut tout faire, parce que l'Amour est la quintessence de la vie.

Je regrette vivement de ne pas pouvoir exprimer ce qui dans mon cœur, a palpité silencieusement pour vous toute ma vie. Il est peut-être trop tard pour demander pardon, mais comme le temps est relatif, j'ai besoin de vous dire : je t'aime et merci à vous, je suis arrivé à la dernière réponse.

Votre père : Albert Einstein »

tiré d'un courriel reçu