



Septembre 2015

Volume 7

Numéro 2

Le bulletin au fil des ans

3225 rue Courchesne, secteur Tracy, 450 742-4144



Bonjour Membres du Centre,
Avez-vous passé de belles vacances? Avez-vous profité du soleil des dernières semaines? Êtes-vous prêt(e) à planifier votre automne?

À voir la foule qui a envahi le Centre lors de la journée Portes ouvertes de vendredi dernier, le 28 août, il semble que oui! Beaucoup de personnes veulent bouger, veulent apprendre, veulent rencontrer les autres, veulent prendre soin de leur santé en étant actif. Vous cognez à la bonne porte. Les membres du Conseil d'administration unissent leurs voix à tous les pro-

fesseurs et bénévoles pour vous souhaiter une très agréable année.

Vous avez fait vos choix parmi la grande palette de cours et d'activités? Tout débute mardi prochain, au lendemain de la fête du Travail.

Parmi les nouveautés de l'année 2015-2016, de belles surprises vous attendent... si vous lisez toutes les pages de ce bulletin, vous en découvrirez... surtout en pages 4, 5 et 6.

On y retrouve aussi cet incontournable: le souper thématique de la rentrée en septembre p. 2 et pour la deuxième année, le déjeuner mensuel du 3e mardi du mois en p. 4. avec des conférenciers qui parleront de sujets qui nous concernent, nous les aînés.

On ne peut pas gérer un organisme comme le nôtre sans, parfois, rencontrer des pépins. Nous en avons eu un de dernière minute: la perte de plusieurs capitaines de la ligue de baseball-poches. Heureusement, des personnes se sont levées pour accepter de prendre le relais, nous les en remercions. Mercredi le 9 septembre aura lieu la première rencontre de tous les joueurs. Si d'autres regrettent de ne pas s'être inscrits, ils ont cette dernière chance de venir mercredi.

Un rappel pour les dames: vous pouvez jouer gratuitement sur une des quatre tables de billard tout au long de l'année.

Gilles Paradis

TABLE DES MATIÈRES

Souper de la rentrée	2
Journée Portes ouvertes.....	3
Le Cabaret du samedi	4
Déjeuner-conférence de septembre	4
Journée reconnaissance	5
Jeux intérieurs d'hiver	6
Le baseball-poches	6
La pétanque	7
Hunour	7
Le courrier de Christiane	8
Portes ouvertes en photos	9

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

site: www.centredeaines.qc.ca

courriel: info@centredeaines.qc.ca

Tél.: 450 742-4144

SOUPER DE LA RENTRÉE

**LE SAMEDI
26 SEPTEMBRE 2015**

18 HEURES

COÛT: 20.\$ M 25.\$ N-M

Après le 18 septembre, coût: 25\$ m et 30\$ n-m

SOUPER PAR MATHIEU DORÉ:

Crème de légumes

Salade César

Roastbeef au jus

Gâteau Avalanche à l'érable

Soirée : MATHIEU DORÉ



**CENTRE RÉCRÉATIF AU-FIL-DES-ANS
POUR RÉSERVATION
450 742-4144**

JOURNÉE PORTES OUVERTES

Le vendredi 28 août dernier avait lieu la **JOURNÉE PORTES OUVERTES**. De nombreuses personnes se sont présentées pour y rencontrer les professeurs et les responsables des différentes activités.

Les quatre secrétaires n'étaient pas de trop pour répondre à tous ceux qui voulaient s'inscrire comme membre et autres choix d'intérêt. D'ailleurs, elles n'ont pas eu le temps de s'arrêter pour dîner, comme à



faudra reviser notre position.

Les hot dog préparés par Noëlla et ses abeilles ont été toute une réussite: il a fallu retourner chercher des saucisses deux fois plutôt qu'une. Et les blés d'inde aussi étaient délicieux.

Au cours de l'après-midi, 26 équipes, sous la gouverne d'Irène Lafrenière, se sont affrontées sur les terrains de pétanque extérieurs.

On ne sait combien de personnes ont profité de cette journée ensoleillée pour s'informer, s'inscrire ou même jouer à la pétanque; il faut dire que ce fut une journée bien remplie! Un immense merci à tous les bénévoles!

Gilles Paradis, coord.



chaque année. Elles méritent un bon coup de chapeau pour toute l'énergie qu'elles ont déployée tout au long de la journée. Lorsque 16 heures a sonné, il leur restait tout un travail de compilation qui leur a demandé quelques heures supplémentaires. Et de plus, il fallait mettre à jour toutes les listes... Audette s'est donc retrouvée samedi matin à 7h 30 au bureau jusque vers 13 heures.

L'organisation avait voulu agrandir la salle de l'intérieur en ouvrant les portes du boulo-drome pour y placer quelques activités physiques (jeux intérieurs d'hiver) et les jeux de cartes. Elle avait aussi utilisé la scène dans le même but avec d'autres représentants d'activités mais la foule a préféré rester dans la salle. Il



LE CABARET DU SAMEDI

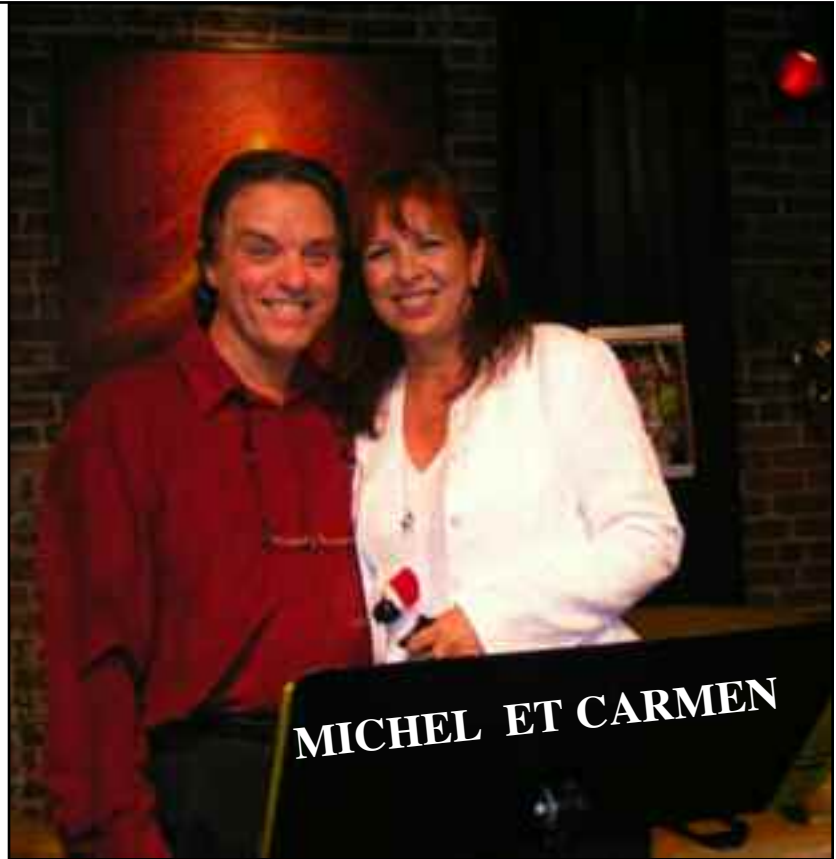
Depuis plus de trois ans, nous attendions ce moment de vous offrir à nouveau des spectacles le samedi soir. Il est enfin arrivé!

Au cours de la saison, viendront des personnes de la région, des personnes très intéressantes, des personnes qui devaient vous faire passer de bons moments.

Le premier spectacle aura lieu le **10 octobre 2015 à 19h 30**, un **duo** que beaucoup de gens connaissent mais qui se produisaient surtout à l'extérieur de la région. Nous avons donc une chance en or de les écouter au Centre récréatif.

Le **DUO** vous invite! Les billets sont déjà en vente au secrétariat du Centre au **coût de 10\$**

pour les membres et de **15\$ pour les non-membres**. Le cabaret offrira une douzaine de petites tables à 4; vous pourrez donc réserver votre table au secrétariat : premiers arrivés, premiers servis. Profitez de l'aubaine!



Déjeuner-conférence

Les déjeuners-conférences reviendront encore cette année, une fois par mois sauf en décembre et se termineront en avril, soit 7 au total. Vous êtes invités(es) à venir déjeuner le mardi 15 septembre prochain entre 8 h 30 et 9 h 30. Roties, garnitures et café à volonté et conférence pour 2\$, payable le matin même. **Mmes Norma Lepage et Denise Proulx** vous recevront au **RESTOBAR**. Les places sont limitées, pas beaucoup plus de 30 personnes.

Vers 9 heures 30, nous recevrons le **notaire Jean-Pierre Comeau** qui nous parlera des papiers importants de fin de vie tel le certificat d'inaptitude, ce qui pourrait vraiment nous concerner. Préparez vos questions; le notaire se fera un plaisir d'y répondre et peut-être qu'ainsi, nous épargnerons à nos descendants de graves ennuis.

JOURNÉE RECONNAISSANCE

En janvier de chaque année, tous les bénévoles du Centre profitent d'une journée spéciale, une journée qui leur permet de s'amuser, de crier s'il le faut pour exprimer leur joie. Plusieurs jouent pour la première fois à certains jeux; peu importe, les équipes formées travaillent fort pour ne pas se laisser déclasser par les autres. Nous vous proposons cette compétition amicale à la fin de la session automne.

Objectif: - Faire vivre à 64 étudiants en informatique, en langue anglaise ou espagnole, en d'autres activités (peu importe l'âge, le sexe), une journée d'activité mémorable
- Journée d'activités physiques, journée d'amitié

Quand? Le samedi 14 novembre 2015 entre 9 heures et 16 heures

Où? Au Centre récréatif Au fil des ans, 3225 rue Courchesne, Sorel-Tracy, J3R 3A7

Coût? 10 \$ par personne incluant le café à volonté, le dîner (buffet froid, salades), et collation en p.m.

Pour réservation: Remplir la formule qui vous sera offerte lors de vos premiers cours et la remettre avec votre 10\$ au secrétariat du Centre récréatif: 450 742-4144

Nombre de personnes? 64 personnes pour former 8 équipes de 8 coéquipières, coéquipiers,

Formation des équipes: équipes formées par un tirage au sort ou regroupement naturel

Pour aider à la bonne marche des activités: Un membre responsable du Centre pour chacune des activités

Démarche: - Arrivée à 9 heures 30 pour préparer tout le monde

Déroulement: - Chaque équipe jouera à 4 jeux: les participants choisissent parmi les 6 jeux suivants:
billard, poches babette, pétanque, jeu de «washer», shuffleboard et baseball-poches.

- Jamais contre la même équipe;
- Chaque séquence de jeu durera 60 minutes;
- Entre chaque changement d'activité, pause de quinze minutes;
- Début officiel de la première activité: de 10 h à 11h
- Début de la 2e activité: de 11 h 15 à 12 h 15 min.
 - Dîner dans la grande salle: de 12 h 15 à 13 h. 30
- Début de la 3e activité: de 13 h 30 à 14 h. 30
- Début de la 4e activité: de 14 h 45 à 15 h. 45
- Une finale...

JEUX INTÉRIEURS D'HIVER

**Tous les lundis
de 9h 30 à 11h 30
et de 13h 30 à 15h 30**

Le boulodrome sera **gratuitement** mis à la disposition de tous les membres et de leurs invités, ce qui veut dire que vous pouvez venir avec votre voisin ou voisine ou les deux... ou d'autres amis...

pour faire de l'exercice, c'est-à-dire pratiquer différents jeux: le baseball-poches, les poches babette (grosses poches d'une livre), le jeu de «washer» ainsi que la pétanque.

On se rend au boulodrome pour s'amuser, pour lancer des défis aux copains, pour profiter de bons moments.

Venez essayer!

BASEBALL-POCHES

Mercredi prochain, le 9 septembre, commencera la saison du baseball-poches dans la salle du Centre récréatif: arrivez vers 13h.

Les personnes qui jouaient l'an dernier ont toutes été appelées... il se peut que le message ne se soit pas rendu auprès de l'intéressé(e); si vous connaissez des amis qui jouent ou qui aimeraient jouer, n'hésitez pas à les appeler afin que ces personnes puissent participer à la ligue.

Cette première rencontre servira de préambule à la saison qui commencera officiellement le mercredi 16 septembre. Les six capitaines feront connaissance avec leur équipe déjà formée (*on les complètera avec les nouveaux venus*) et pourront préparer leur alignement pour la saison.

On souhaite beaucoup de plaisir à tous les joueurs de baseball-poches.

LA PÉTANQUE

Avez-vous déjà essayé de jouer à la pétanque? Vous avez la chance de pratiquer ce jeu que l'on retrouve un peu partout sur les terrains de camping et ailleurs.

Si, le lundi avant-midi ou après-midi, vous venez essayer les différents jeux que l'on a pour vous dans le boulodrome, vous pourrez aussi aiguiser votre habileté à la pétanque puisqu'on vous prêtera des boules.

Si vous aimez suffisamment ce jeu, vous pourrez participer à la ligue de pétanque les mardis et jeudis p.m. Deux parties de 13 points sans pression. Le coût est de 2\$ dont la moitié servira aux partys de Noël et à celui de la fin de saison. Le Centre a quelques paires de boules de pétanque totalement neuves qui vous seront offertes à 15\$ sans taxe.



Afin d'éliminer certains problèmes, la ligue va imposer deux règlements:

1- Exiger que les joueurs ne restent pas dans les allées; ils devront se tenir aux extrémités, comme lors des tournois.

2- Pour qu'il n'y ait pas d'équipe qui doit jouer leur deuxième partie contre le même club, nous allons rajouter ce deuxième règlement, celui du 50 minutes maximum pour chacune des deux parties; i.e. que la première partie commençant à 13h 30 devra se terminer au plus tard à 2h 20. Si deux clubs n'ont pas encore terminé, ils recevront les points qu'ils ont à ce moment-là. Ainsi l'attente ne sera pas trop longue pour les clubs qui terminent rapidement. La 2e partie devra commencer à 2h 25 et se terminer au plus tard à 3h 15.

HUMOUR

- Tousse pour un, rhume pour tous.
- Bière qui roule perd toute sa mousse.
- Le travail tue, le repos rarement: économisons-nous.
- L'âge ne compte pas à moins d'être un fromage.
- Pour défendre une cause, un avocat met sa robe; une femme... l'enlève.
- Plus la photo est vieille, plus on a l'air jeune.
- Fais-en le moins possible et ce que tu as à faire, fais-le faire par les autres.
- Quand le vin est tiré, il faut le boire. Quand le vin est bu, il faut se tirer.
- La parole est d'argent mais le silence endort.

- Qui vole un boeuf est vachement musclé.
- Qui ne dit mot consent, c'est bien connu... mais quand on a mauvaise haleine, c'est quand on dit mot qu'on sent.
- Le temps est un grand maître, dit-on, le malheur est qu'il tue ses élèves.

Gérard Tranchemontagne, auteur de ces expressions, fait partie de l'Atelier de création littéraire du Centre récréatif. Les membres de l'équipe, entre 6 et 10 personnes, se rencontrent tous les jeudis a.m. pour jouer avec les mots, pour se partager leurs trouvailles, pour avoir le plaisir de travailler ensemble. Il y a encore de la place!

Gilles Paradis

LE COURRIER DE CHRISTIANE!

Nous voici déjà en septembre et pour beaucoup les vacances sont terminées.

Voici une recette pour vous réconforter et titiller vos papilles

TOUNEDOS DE BŒUF AU POIVRE ET AU ROQUEFORT.

Ingrédients

- 30 ml (2 c. à soupe) de poivre noir en mignonette
- 4 filets de bœuf (150 g chacun)
- 15 ml (1 c. à soupe) de beurre
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile
- 1 échalote sèche ciselée
- 30 ml (2 c. à soupe) de brandy
- 60 ml (1/4 tasse) de vin rouge corsé
- 250 ml (1 tasse) de demi-glace
- 60 g (2 oz) de bleu (roquefort) en petits morceaux
- 60 ml (1/4 tasse) crème à 35 %

Préparation

1. Assaisonner de poivre les filets de bœuf. Les pincer dans le mélange beurre et huile (cuisson désirée). Après cuisson, retirer et réserver au chaud.

2. Dégraisser la sauteuse et faire suer l'échalote. Flamber avec le brandy.

Mouiller avec le vin rouge et la demi-glace. Laisser mijoter et ajouter le fromage. Laisser réduire à découvert pour bien faire fondre le fromage et crémer.

3. Placer les pièces de bœuf dans des assiettes chaudes et napper de sauce.

Pour accompagner ce plat, je vous suggère un Côte-du-roussillon-village. Ce vin charpenté aux tannins étoffés et aux arômes d'épices est tout indiqué.

SECRETS DE LA LANGUE FRANÇAISE

ANTAN (D')

L'étymologie populaire pourrait nous laisser croire que c'est une contraction de dans l'temps, Il n'en est rien

Antan était autrefois un substantif désignant l'année qui précède celle en cours. Du latin ante annum l'an passé, ce mot a la couleur désuète de ce qu'il signifie : l'autrefois, le passé plutôt lointain. Il flotte dans nos souvenirs, dans un vers de François Villon (XVe siècle) mais où sont les neiges d'antan?, extrait du poèmes Ballade des dames du temps jadis. Aujourd'hui l'on confond souvent jadis et naguère, Jadis (prononcer jadis), c'est il y a longtemps, et naguère, il n'y a guère donc récemment.

EXPRESSION

Je ne m'en soucie non plus que les neiges d'antan.
Je m'en fiche comme de ma première chemise.

Passez un beau mois de septembre .

Et n'oubliez pas de faire de l'exercice, de rire, et d'aimer la vie

Christiane

Portes ouvertes en photos

