



Au fil des ans

Septembre 2015

Volume 7

Numéro 3

Le bulletin au fil des ans

3225 rue Courchesne, secteur Tracy, 450 742-4144



Bonjour Membres du Centre récréatif Au Fil des ans,

Une autre première pour notre bulletin mensuel: un membre du C.A. qui participe à la rédaction du Bulletin mensuel Au Fil des ans.

Le bulletin est généralement un outil de communication qui vise à informer les membres des activités du Centre et à en faire la promotion. Cette fois-ci, j'aimerais y ajouter quelques notes sur lesquelles réfléchir.

Pour ce faire, je vais citer le premier paragraphe du «*Répertoire des cours et activités de la Place des Aînés*» (le Centre des 50 ans et plus de la ville de Laval). Voici ce qu'on y lit: «*Toute personne de 50 ans et plus choisit, en devenant membre de la Place des Aînés de Laval, de contribuer à l'essor de ce lieu unique, propice à l'épanouissement personnel, culturel et social des retraités et préretraités*».

Voilà une mission que le C.A. de votre Centre veut vraiment partager avec vous. Cette contribution est essentielle pour développer le Centre et ses membres dans l'harmonie et le plaisir. Nous sommes des retraités, nous voulons vivre heureux et sans trop de stress.

Pour y parvenir, il faut absolument que tous rament dans la même direction. À cet effet, le C.A. est très attentif à percevoir tout ce qui pourrait être une pointe de dissidence. Il est inévitable que certaines orientations peuvent plus ou moins plaire à une partie des membres. C'est une bonne chose de nous le faire savoir. Ce qui n'implique pas nécessairement une acceptation inconditionnelle de certaines demandes plutôt incompatibles avec les intérêts de l'ensemble de tous les membres. Dans

ces cas, des explications sincères de part et d'autre devraient éviter qu'une simple dissidence ne devienne un problème qui divise les membres.

De même, on ne veut pas qu'un groupe de personnes se sente défavorisé face à un autre groupe que l'on pourrait considéré comme privilégié.

On souhaite également éviter toute situation où certains participants pourraient souffrir d'un manque de respect de la part de certains membres, supposément plus doués, qui tolèrent mal les performances moins réussies de l'un de leurs coéquipiers.

Après avoir feuilleté le répertoire de la Place des Aînés de Laval, je peux confirmer que nous sommes tous, au Centre récréatif Au Fil des ans, de grands privilégiés. Nous avons un Centre très actif et tout aussi diversifié que celui de Laval et ce, à des coûts de 2 à 10 fois moindres que ceux demandés aux membres de Laval.

Suite à ces considérations d'ordre divers, on doit réaliser qu'il faut rester attentif pour continuer de faire grandir notre Centre. Il est important d'avoir un esprit critique, mais il est bien plus important que cette critique soit constructive. Le C.A. a l'intention de garder l'oeil ouvert sur tous ses rameurs. On ne demande pas à tous les rameurs de donner le même effort, mais on ne saurait tolérer quelqu'un qui rame à reculons.

Depuis que je fréquente le Centre Au Fil des ans, j'ai l'impression de voguer dans une belle barque sur une mer plutôt calme. Comme le C.A., et comme vous tous, je veux qu'il en soit ainsi encore très longtemps. Pour cela, on a grandement besoin de votre coopération et de votre bonne humeur. On rame ensemble, on se respecte et on s'entraide généreusement.

Léandre Chénard

INFORMATIONS du CENTRE

TABLE DES MATIÈRES

Éditorial	1
Table des matières	2
Informations du Centre.....	2
Le Cabaret des Aînés	3
Déjeuner-conférence	3
Souper de l'Halloween	4
Journée reconnaissance	5
Exposition de Guylaine Desfossés	6
Le baseball-poches	6
Sentinelles en prévision du suicide	7
Hunour	7
Le courrier de Christiane	8
Souper de la rentrée en photos	9

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

site: www.centredesaines.qc.ca

courriel: info@centredesaines.qc.ca

Tél.: 450 742-4144

LA PÉTANQUE

Les tournois de pétanque ont repris vie depuis le début septembre. Vous êtes invités à venir jouer: il en coûte 5\$ pour les membres et 7\$ pour les non-membres. Tous les joueurs ont la possibilité de gagner une bourse.

La ligue de pétanque qui a joué tout l'été les mardis et jeudis p.m. à l'extérieur se retrouveront très bientôt à l'intérieur. Il en coûtera alors deux dollars pour jouer dont la moitié servira aux partys de décembre et de fin d'année au mois de mai. On y joue deux parties seulement entre 13h 30 et 15h 10. Bienvenue à toutes et à tous!

ZUMBA GOLD

Le cours de **ZUMBA GOLD** de Marie Pérusse du jeudi matin revient au **vendredi** avant-midi de **10h. à 11h.** S'il y en a qui regrettent de ne pas avoir pris le train à la gare, il est toujours possible de s'intégrer au cours dès vendredi prochain.

Le ZUMBA GOLD de Fallone Jean débutera le **mardi 6 octobre** dans la salle. Avis à toutes celles qui se sont inscrites et une dernière chance aux autres de s'inscrire avant que le cours commence.

Jeu des «washers»

Un groupe de personnes de Tracy ont passé tout l'été à jouer aux «WASHERS». Les responsables de ce groupe sont venus nous voir pour connaître les possibilités de jouer à l'intérieur pendant les saisons froides.

Bien entendu que le boulodrome est disponible de temps à autre. Tous ces gens deviendront membres et ils invitent tous les membres du Centre à participer à leur passion.

Nous les retrouverons :

Ces moments seront consacrés aux «washers» auxquels s'ajouteront, surtout les lundis le jeu de poches babette, jeu de baseball poches et la pétanque.

le **lundi matin**,
le **mardi p.m.**,
le **mercredi p.m.**,
le **jeudi a.m.**

SHUFFLEBOARD

Le SHUFFLEBOARD est offert aux intéressés le mardi a.m. et aussi le vendredi a.m. En groupe, le plaisir est centuplé et le coût minime de 2\$ par semaine jusqu'à un maximum de 30\$.

LE CABARET DU SAMEDI

Le premier spectacle

de la saison

le 10 octobre 2015 à 19h 30,

Un duo formidable

**Carmen Ostiguy
Michel Huard**

Coût

10\$: membres

15\$ non-membres.

Le cabaret offrira une douzaine de petites tables à 4; vous pourrez donc réserver votre table au secrétariat : premiers arrivés, premiers servis.

Billets en vente au secrétariat



Déjeuner-conférence (octobre)



Vous êtes invités(es) à venir déjeuner le **mardi 20 octobre** 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 plus de 35 personnes.

Conférencier: **Guy Mandeville**

du Salon funéraire Mandeville et fils

Préparez vos questions; M. Mandeville se fera un plaisir d'y répondre et peut-être qu'ainsi, nous serons plus éclairés

Souper de l'Halloween



ON SE DÉGUISE? OUI! OUI! OUI!

LE SAMEDI
31 OCTOBRE 2015

18 HEURES

COÛT: 20\$ membre 25\$ non-membre

Après le 24 octobre, coût: 25\$ m et 30\$ n-m

SOUPER:

par Mathieu Doré

Potage aux carottes,

Cannelloni de veau,

Salade du chef

vinaigrette française

Gâteau forêt noire coulis à l'orange.

SPECTACLE:

Personnification de stars

SOIRÉE DE SANSE:

par Michel Tremblay



**CENTRE RÉCRÉATIF
AU FIL DES ANS**

RÉSERVATION

450 742-4144



Journée reconnaissance

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; il faut être être membre pour participer

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

Pour aider à la bonne marche des activités: Un grand responsable et 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 babettes, 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...

Remplissez le formulaire qui a été remis dans les locaux et rapportez-le au secrétariat avec votre 10\$. Les 64 premiers seront retenus!



La galerie d'art AU FIL DES ANS

Nous avons le plaisir de vous inviter au vernissage
de l'exposition des œuvres de l'artiste-peintre

Guylaine Desfossés

le dimanche 4 octobre 2015, à 14 heures.

Le vernissage sera sous la présidence d'honneur
de monsieur Léandre Chénard, président du conseil d'administration
du Centre récréatif Au fil des ans

Nous vous accueillerons les jours suivants de 13h à 16h
jusqu'au 16 octobre



La galerie d'art AU FIL DES ANS est située
au Centre récréatif AU FIL DES ANS,
3225, rue Courchesne, Sorel-Tracy
L'arrêt de Taxibus (268) 6 se trouve devant la porte.

Sentinelles en prévention du suicide

Bonjour à tous,

Une équipe de « Sentinelles » fut formée en novembre 2014 par le Centre de Prévention du Suicide Pierre-de Saurel. Nous sommes toutes membres du centre récréatif, et peut-être nous sommes-nous déjà croisées lors d'une activité quelconque.

Notre aide se situe au niveau des personnes seules et en détresse. Cela ne fait pas de nous des spécialistes, mais plutôt des courroies de transmission vers les ressources d'aide.

Nous continuerons donc de prêter une oreille attentive à vos propos ou à vos questionnements sur le suicide, et ce, en toute confidentialité.

N'hésitez pas à passer au secrétariat où notre liste de « Sentinelles » est affichée.

Merci et bonne année au centre récréatif « Au fil des ans ».

Colette Ritchotte, membre

LISTE DES SENTINELLES DU CENTRE RÉCRÉATIF AU FIL DES ANS 2015-2016

**MICHELINE BENOIT
CÉCILE DEGRÉ
FRANCINE GAGNON
COLETTE RITCHOTTE
NICOLE VANASSE
CAMILLE VILLIARD**

SI BELLE

Les membres de l'Atelier de création littéraire se regroupent chaque semaine pour jouer avec les mots, pour créer, pour exprimer des sentiments, etc. Merci à ces créateurs qui ajoutent de la beauté à nos vies.

**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 une 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 fou
Leur vision devient floue
Ils sont tous prêts à faire la file
Pour mettre la main sur cette automobile**

Gérard Tranchemontagne, 13/11-2014

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 mignonnette
- 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.

Christiane

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 poème «Ballade des dames du temps jadis».

Aujourd'hui, 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

HISTOIRE POUR RIRE

J'ai un nouveau chien, il est formidable.

Je lui ai fait sentir une patte de lapin, il m'a rapporté un lapin;

Je lui ai fait sentir une plume de faisan, il m'a rapporté un faisan;

Je lui ai fait sentir le string de ma femme, il m'a rapporté les testicules du voisin.

Gilles

Souper de la rentrée en photos



Merci Diane et Michèle pour la tenue du bar.



Merci à vous toutes et tous pour votre présence lors de cet excellente soirée!



Merci Audette et Nicole pour votre travail pendant que l'on s'amusait!



Souper de la rentrée en photos



Merci à Christiane Dormaels
et Pierre Masse
pour les photos



Mathieu, votre repas était
excellent; un gros merci de la
part de tous les participants



Merci les indispensables
secrétaires pour votre implication

