



# Au fil des ans

Novembre 2015

Volume 7

Numéro 4

## Le bulletin au fil des ans

3225 rue Courchesne, secteur Tracy, 450 742-4144



Bonjour membres du Centre récréatif,

L'arrivée de novembre apporte avec lui son lot de froideurs repoussantes, ses heures ensoleillées qui s'envoient comme les outardes qui disparaissent vers le sud.

Pourtant la chaleur du soleil est toujours présente à l'intérieur du Centre. Le dynamisme de tous les membres fait oublier les noirceurs du mois des morts.

### TABLE DES MATIÈRES

Le Cabaret du samedi .....	2
Big Band Calixa Lavallée .....	3
Vernissage (Louise Salvas) .....	4
Spectacle de Noël .....	5
Le Salon des Aînés .....	5
Conséquence du téléphone portable ....	5
Le courrier de Christiane .....	6
Sentinelles en prévision du suicide .....	7
La soupe de la sorcière .....	7
Des vedettes au Centre .....	7
Les gâteaux LIONS .....	7
Cours et activités session hiver 2016....	8
Souper de la rentrée en photos .....	9
Jouer aux «washers» .....	10
Journalistes: <i>Colette Ritchotte,</i> <i>Christiane Dormaels</i> <i>et Gilles Paradis</i>	

site: [www.centredeaines.qc.ca](http://www.centredeaines.qc.ca)

courriel: [info@centredeaines.qc.ca](mailto:info@centredeaines.qc.ca)

Tél.: 450 742-4144

Afin de partir le mois de novembre du bon pied, **dimanche le premier**, à 14 heures, aura lieu le vernissage des oeuvres de Louise Salvas à la Galerie d'art du Centre, local 204. Vous êtes les bienvenus, voir page 4.

Nous sommes toujours à l'écoute des membres; puisqu'il n'y a pas eu suffisamment de personnes inscrites pour la **Journée reconnaissance** du samedi 14 novembre, l'activité n'aura pas lieu. Les personnes qui ont déjà payé se verront remboursées au début du mois.

Le troisième mardi du mois soit le **17 novembre**, nous recevons à 9h 30, au Restobar, M. **Michel Nadeau** lors du **déjeuner-conférence**. Il nous parlera de **la Santé auditive**. Vous êtes invité à venir déjeuner dès 8h 30.

Le samedi 21 novembre, nous recevons de la grande visite. **L'Association Camping-Caravanning Richelieu/Yamaska** rassemblera, comme à chaque année depuis près de 10 ans, plusieurs de ses membres pour leur assemblée annuelle. Pour l'occasion, ils profiteront du **boulo-drome** pour s'affronter dans un tournoi récréatif. Et le soir, le Centre leur offrira le **spectacle de person-nification** que vous verrez en fin de semaine. À cette centaine de personnes, nous leur souhaitons de très beaux moments.

Un autre événement incontournable en novembre sera le deuxième **Cabaret du samedi** le 28 novembre. Nous recevons le **Ballroom de l'Harmonie Calixa-Lavallée** dirigé par **Josée Laforest**. Pour plus d'informations, visitez les pages 2 et 3 du présent bulletin.

*Gilles Paradis*

## LE CABARET DU SAMEDI

Quelle agréable soirée! Quelle belle ambiance! Carmen Ostiguy et Michel Huard ont charmé leur public; ils l'ont ensorcelé! Samedi soir, le 10 octobre dernier, lors du premier Cabaret du samedi, une cinquantaine de personnes ont assisté à un formidable spectacle.

Dès leur première chanson, les deux artistes ont rapidement impliqué les spectateurs. Le choix de leurs chansons dont voici quelques titres, « Quand on aime une fois », « Unchaine mélody », « Chanson pour Léolo », « Beasme Mucho », « Marie la polonaise » et « Miserere », a énormément plu



à tous, surtout que toutes les chansons ont été interprétées par des voix de grande qualité. Michel Huard a interprété à cappella « Le petit voilier » résumant bien sa vie, lui qui avait chanté cette «toun» à l'école devant tous ses pairs à l'âge de 12 ans... et il étalait alors son rêve qui s'est réalisé. Bien sûr que les personnes présentes l'ont accompagné dans cette douce folie.

Après le spectacle vers 21h 30, personne n'a eu le goût de danser, étant rempli d'une grande satisfaction pour ces délicieux moments.

Gilles Paradis



## Le prochain CABARET DU SAMEDI

Le prochain Cabaret du samedi aura lieu le **28 novembre** prochain. Nous aurons alors le bonheur de recevoir en nos murs le **Big Band Calixa-Lavallée** sous la direction musicale de **Josée Laforest**. Les personnes présentes pourront danser pendant le spectacle. Ce n'est pas une obligation mais nous apprécierions que les dames portent la robe longue et les hommes le veston et la cravate...

Les billets sont déjà en vente au secrétariat au montant de **10\$ pour les membres** et **15\$ pour les non-membres**. Vous pouvez choisir votre table. Pour cette occasion, nous n'utiliserons pas les petites tables à quatre mais les tables rondes à 8 comme lors des soupers. Cette façon de faire permettra d'avoir une bonne piste de danse.



**CALIXA-LAVALLÉE**

**DIRECTION MUSICALE :** *Josée Laforest*

**Une soirée nostalgique des plus grands succès de l'époque d'or du Big Band.**

**AU PROGRAMME :**

*Des pièces de Count Basie, Duke Ellington, Gershwin, Jerome Kern, Benny Goodman, Tommy Dorsey, Glenn Miller et bien d'autres.*

*Soliste Yvan Pion*

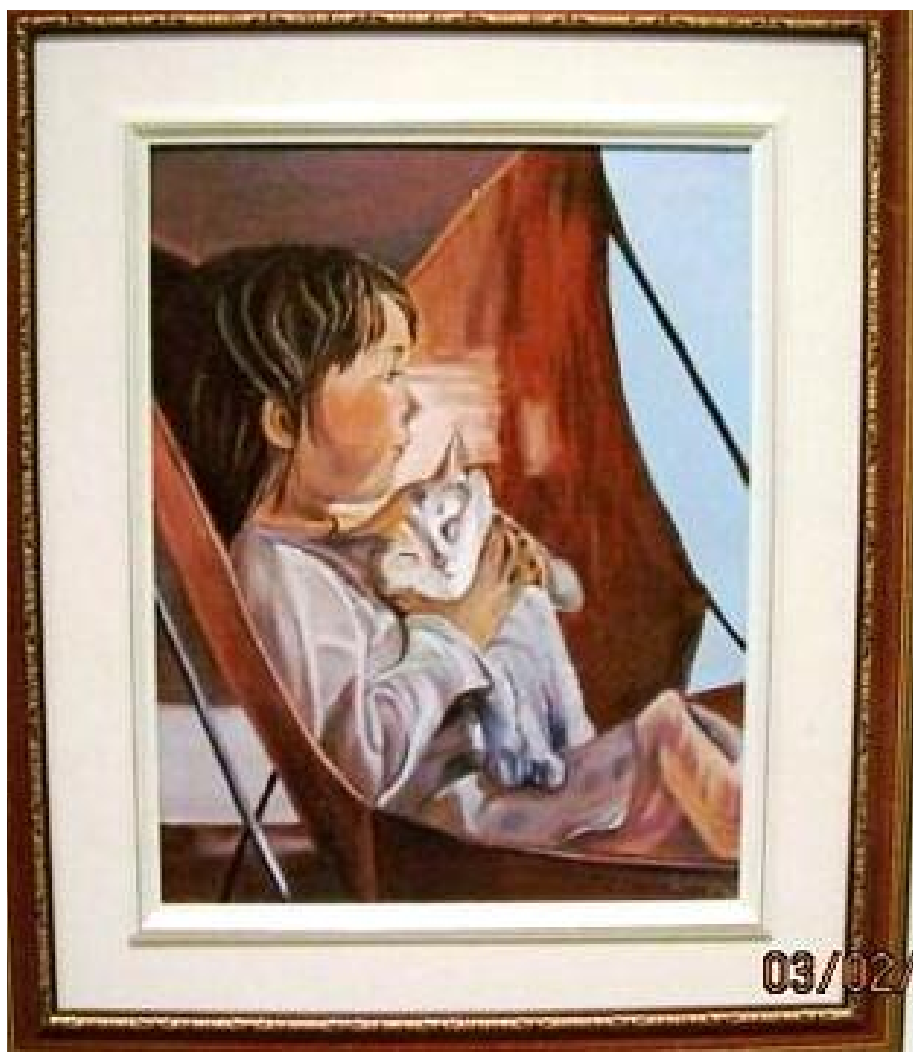


## La GALERIE D'ART au fil des ans

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

### LOUISE SALVAS

le dimanche 1 novembre 2015, à 14 heures.



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

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) se trouve devant la porte.

# *Spectacle de NOËL À L'ORATOIRE ST-JOSEPH*

Samedi le 5 décembre, une sortie est organisée par le Centre récréatif au fil des ans. Le voyage comprend le transport en autocar de luxe, un accompagnateur, le repas complet, le billet de spectacle le pourboire au repas, les taxes (tps et tvq) sont incluses. Le coût est de 170\$

Le départ se fera en après-midi du stationnement du Centre récréatif, au 3225 rue courchesne, secteur Tracy. Le spectacle commencera à 19heures 30.

Pour informations ou inscription, **450 742-4144**



## *Le Salon des Aînés*



Le jeudi 8 octobre dernier, avait lieu aux Promenades de Sorel le premier Salon des Aînés dans notre région. Les années précédentes, il fallait se rendre à St-Hyacinthe pour participer à ce salon. Très belle initiative de la part de la CDC.

Le Centre récréatif avait accepté l'invitation et a participé avec une télévision qui présentait plusieurs activités à travers les photos prises par notre photographe Antoynet Fournier.

Le Centre avait apporté son programme ainsi que des Bulletins mensuels et les programmes se sont tous envolés au cours de l'après-midi.

Voilà une belle occasion pour les organismes de se faire connaître.

## *Conséquences du téléphone portable*

Avant je savais écrire et, un jour, j'ai eu un téléphone portable:  
É DEPUIS IL C PRODUI KELK CHOZ 2 BIZAR.

# Le courrier de Christiane

L'automne est là avec sa merveilleuse palette de couleurs et ses températures plus fraîches. Nous resterons donc de plus en plus à l'intérieur. Pourquoi ne pas en profiter pour préparer du fait maison, plus économique et surtout meilleur pour la santé.

## SAUCE CÉSAR CLASSIQUE.

Préparation 5 minutes

Quantité 300ml environ une tasse.

### Ingrédients

1 œuf cuit dur écalé et refroidi

1 c. à soupe de câpres hachés

3 filets d'anchois

2 c. à thé d'ail haché

1/3 de tasse de parmesan râpé

1 c. à soupe de moutarde de Dijon

¼ de tasse d'huile d'olive

2 c. à soupe d'eau

1 citron (jus)

Sel et poivre au goût.

Dans le contenant du robot culinaire, mélanger à basse vitesse l'œuf avec les câpres, les anchois, l'ail, le parmesan et la moutarde de Dijon. En continuant à mélanger verser l'huile d'olive, l'eau et le jus de citron. Saler et poivrer. Se conserve de 2 à 3 jours au frais.

## ÉPICES À STEAK DU CHEF

Quantité : ½ tasse

Mélanger 2c. à soupe de flocons d'oignon avec 2c. à soupe de cassonade, 1c. à soupe de paprika, 2c. à thé de poudre d'ail, 2c. à thé de grains de coriandre écrasés, 2c. à thé de piment d'Espelette, 1c. à thé de cumin, 1c. à thé de thym séché et 1c. à thé de sel. Ce mélange se conserve 2 mois dans un contenant hermétique, à l'abri de la lumière.

## JUS DE LÉGUMES MAISON

Dans le contenant du mélangeur, émulsionner 1/2 concombre pelé et épépiné avec une

branche de céleri, 2 tasse de jus de tomate frais, 2c. à soupe de jus de citron frais et du sel de céleri au goût.

## CHIPS SANTÉ AU MICRO-ONDES

- 2 pommes de terre à chair jaune avec la pelure

- 1c. à soupe d'huile d'olive

- Fleur de sel et poivre du moulin au goût.

1- À l'aide d'une mandoline ou d'un couteau, trancher finement les pommes de terre.

2- Déposer une feuille de papier parchemin dans une plaque allant au four et la badigeonner d'environ 1c. à thé d'huile d'olive.

3- étaler les tranches de pomme de terre sur la feuille sans les superposer et les badigeonner de 2 c. à thé d'huile d'olive

4- Cuire au micro-ondes de 4 à 6 minutes à intensité élevée. Saupoudrer de fleur de sel et de poivre du moulin.

5- répéter pour le reste des tranches.

Faites maison, ces croustilles sont de quatre à cinq fois moins caloriques ainsi que beaucoup moins de sel et de gras que le produit du commerce.

## JOUONS UN PEU AVEC DES EXPRESSIONS DE LA LANGUE FRANÇAISE

Cogner des clous

Une belle expression imagée aujourd'hui.

Cogner des clous hors contexte, difficile de deviner ce que ça veut dire, mais en y regardant de plus près, cette expression décrit parfaitement les gestes de la tête de quelqu'un qui s'assoupit dans le métro ou ailleurs et qui tente néanmoins de rester éveillé. Le résultat est assez comique.

(extrait de dico Québécois)

Je vous souhaite un super mois d'octobre.

N'oubliez pas de bouger, rire, et aimer pour rester en santé

*Christiane Dormaels*

# Sentinelles en prévention du suicide

Bonjour à tous,

J'aimerais vous faire mieux connaître les « sentinelles ». Vous vous rappellerez, tout comme il était écrit dans notre bulletin mensuel d'octobre dernier, que le groupe « sentinelles » est un relais pour prévenir le suicide. Le fait que nous ayons suivi une formation de 8 heures sur le suicide ne fait pas de nous des spécialistes, mais des courroies de transmission vers les ressources d'aide. Pour joindre la ligne d'aide, appelez au 450.746.0303 ou au 1.866.277.3553

J'aimerais glisser un mot sur la journée d'échanges Sentinelles qui eut lieu à Trois-Rivières le 1er octobre dernier et dans laquelle la directrice générale de notre CPS et moi-même

avons participé. Nous étions 12 personnes venant soit d'un CIUSSS ou d'un CPS (centre de prévention du suicide). Il y avait même une personne venant de l'AQPS (association québécoise de prévention du suicide). Cette journée fut des plus enrichissantes pour moi. Plusieurs tours de table ont été faits et les échanges furent fructueux.

La liste des « sentinelles » du centre récréatif est sur le grand babillard du 2e étage, face au bureau des secrétaires. Nous sommes là pour vous écouter et/ou répondre à vos questionnements sur le suicide, et ce, en toute confidentialité.

*Colette Ritchotte, membre.*

## La soupe de la sorcière

### *La soupe de la sorcière*

*Dans son chaudron, la sorcière  
Avait mis quatre vipères,  
Quatre crapauds pustuleux,  
Quatre poils de Barbe Bleue,  
Quatre rats, quatre souris,  
Quatre cruches d'eau croupie.*

*Pour donner un peu de goût,  
Elle ajouta quatre clous.*

*Sur le feu pendant quatre heures,  
Ça chauffait dans la vapeur.  
Elle tournait sa tambouille,  
Fouille, touille, ratatouille.*

*Quand on put passer à table,  
Hélas ! C'était in mangeable :  
La sorcière, par malheur,  
Avait oublié le beurre !*

*Jacques Charpentreau*

## Des artistes au Centre

Lors du souper de l'Halloween, samedi soir le 31, le Centre récréatif recevra une pléiade d'artistes; en voici la liste:

- Jenny Rock
- Clémence Desrochers
- Margot Lefebvre
- Pauline Julien
- Patrick Norman
- Mistinguette
- Gilles Girard
- Patricia Kass
- Dalida et Alain Delon
- Dominique Michel
- Diane Dufresne
- Margot Lefebvre
- Pauline Julien
- Annie Cordy
- Michèle Torr
- Nicole Croisille
- Gerry Boulet et Marjo

# Cours et activités session hiver 2016

Vous avez certainement remarqué qu'à chaque parution de la revue de la ville de Sorel-Tracy, nous avons toujours un espace annonçant ce qui se passe au Centre récréatif au fil des ans. Le prochain **Temps libre** devrait entrer dans les chaumières vers le 15 décembre. Pour la session hiver 2016, nous vous les annonçons en primeur. Il faut dire qu'il y a une grande continuité dans la majorité des cas. Un seul nouveau cours sera ajouté le mardi p.m., soit un deuxième cours de **ZUMBA GOLD** avec Marie Pérusse. Son cours aura lieu entre 15 et 16 heures. Le cours de Fallone Jean sera devancé d'une demi-heure, c'est-à-dire qu'il durera de 13h 30 à 14h 30. Il faut quand même vérifier les cours d'informatique; les professeurs se mettent continuellement à jour, il ne faut pas l'oublier. Et dans ce monde, un nouveau professeur s'ajoute sous la supervision de Lisette Hills.

**L'inscription au secrétariat se fera les 5, 6, 7 et 8 janvier 2016 et l'ensemble des cours commenceront dans la semaine du 11 janvier .**

*Gilles Paradis*

## **Informatique : Lisette Hills et Danielle Hubert**

Début : Lundi 11 janvier

9H 30 à 11H 30 : I Pad 1 débutant (Danielle Hubert)

13H 30 à 15 H 30 : Trucs et astuces

19H à 21GH : I PAD 1 avancé

Début : le mercredi : 13 janvier

9H 30 à 11H 30 : I Pad 2

13H 30 à 15 H 30 : Samsung 2

Début : le vendredi 15 janvier :

9h 39 à 11H 30 : I Pad 1 (Danielle Hubert)

## **Informatique : Pierre Boulanger et Louis-Georges Roy**

Début : mardi le 12 janvier : 9H 30 à 11H : informatique débutant

13H 30 à 15 H Informatique intermédiaire

jeudi le 14 janvier : 9H 30 à 11H : Informatique WINDOWS 10

13H 30 à 15H : I Pad débutant

## **Anglais : maximum 12 étudiants/cours**

À partir du 13 janvier, les lundis, mardis et mercredis

Initiation à l'anglais, Apprendre à parler anglais (Beverley Sloan, Janet Garrison et Gilles Gauthier)

Conversation anglaise: Georges LeMay

## **Espagnol (nouvelle session)**

Jeudi le 14 janvier

Cours débutant et intermédiaire



## **Tai Chi (nouvelle session)**

Lundi et jeudi a.m.

## **Zumba-gold**

Mardi de 13H 30 à 14H 30 à partir du 12 janvier. Fallone Jean

Mardi de 15h à 16h à partir du 12 janvier Marie Pérusse (**Nouveauté en janvier 2016**)

Vendredi de 10H à 11H le 15 janvier Marie Pérusse

## **Pétanque**

Ligues : mardi et jeudi de 13H 30 à 15H 15

Tournois : jeudi et dimanche :

inscription : De 11H à 12H

**Billard** : tous les jours

**Bingo** : lundi p.m.,

**Scrabble** : lundi p.m.

**Danse en ligne** : mardi soir et vendredi p.m.

**Baseball-poches** : mercredi p.m.

**Shuffleboard** : mardi et vendredi a.m.

**Tennis sur table** : tous les avant-midis et mercredis p.m. après 15 heures

**Jeu de « washers »** : lundi a.m., mardi et mercredi p.m. et jeudi a.m.

**Jeux intérieurs d'hiver** : Lundi a.m. et p.m.

**Atelier de création littéraire**: jeudi a.m.

**Musique traditionnelle** vendredi soir

**Cours de tricot** : lundi soir, mercredi a.m. et p.m.

**Le crible (cartes)** : vendredi p.m.

**Canesta : (cartes)** vendredi p.m.

**Amies-laine** : mercredi p.m.

**Rencontre amicale** : mardi p.m.

**Les voix du cœur** : mercredi a.m.

**Voyages** : projets à venir

**Déjeuner-conférence** :

15 décembre: Lucille Poirier (Son pèlerinage au Québec)

19 janvier: Claude-Marc Hardy (Les aidants naturels)

16 février : Natacha Mathieu (Travailleuse de terrain)

15 mars : Julie Allard (Prothèses mammaires)

20 avril :

**Le Cabaret du samedi** :

30 janvier : Lucie Delainey et Linda Lafleur

27 février : Albert Babin, chanteur country

12 mars : Louise Desaulniers (Être femme)

30 avril : À venir

# Jouer aux «washers» ???

**cet hiver à l'intérieur?  
Oui, c'est possible en 2015-2016!**



**Dans le BOULODROME**

**Le lundi de 9h à midi et de 13h à 16h**

**Le mardi de 13h à 16h**

**Le mercredi de 13h à 16h**

**Le jeudi de 9h à midi**

**Arrêt 268  
Taxibus**

**Arrêt 268  
Taxibus**

**Coût: la carte de membre : 35\$**

**du 1 septembre 2015 au 31 août 2016**

**Au secrétariat du Centre; Présenter la carte de citoyen**

**Pour s'inscrire ou informations:**

**Pierre Gauthier  
450 881-5747  
Après 17 h pendant la semaine  
Samedi et dimanche  
toute la journée**

**Le secrétariat du Centre  
450 742-4144  
du lundi au vendredi  
de 9h à 16 h.  
sauf l'heure du dîner**