



# Au fil des ans

Décembre 2015

Volume 7

Numéro 5

## Le bulletin au fil des ans

3225 rue Courchesne, secteur Tracy, 450 742-4144



Bonjour à vous tous, membres du Centre,

Déjà décembre! La période des Fêtes, moment de repos mais aussi moment d'émerveillement qui nous permettent de rester jeunes lorsque des petits enfants nous entourent.

Toutefois, période difficile lorsqu'on se retrouve seul entre quatre murs. Le Centre en est très conscient et c'est une des raisons pour laquelle il va présenter une soirée spéciale, appelée **Soirée cana-**

**dienn**e, soirée de danses du temps passé avec un orchestre, des chants de notre enfance, etc. et de plus, un buffet de fin de soirée (voir p. 5).

Dernièrement, le Centre récréatif a reçu une excellente nouvelle : la **carte Accès-loisirs** sera abolie. Depuis longtemps, nous rêvions de ce moment! Pour l'instant, nous n'en savons pas plus, attendons patiemment la suite (voir p. 4).

En terminant, j'aimerais vous souhaiter une période des Fêtes des plus heureuses: que vos espoirs se concrétisent et vous apportent de grandes joies, un bonheur qui persiste. Et plus que tout, que la santé vous accompagne encore de nombreuses années!

Joyeux Noël et Bonne Année!!!

*Gilles Paradis*

### TABLE DES MATIÈRES

Fonctionnement du Centre et des cours... .	2
Les voix du coeur .....	3
Jouer aux «washers», c'est possible .....	3
Une peinture pour Halte-Soleil .....	3
Cours d'informatique en janvier .....	4
Disparition de la carte Accès-loisirs .....	4
Retour sur la conférence de novembre.....	5
Déj.-Conférence de décembre.....	5
Soirée canadienne .....	6
Exposition de Louise Salvas .....	7
Vernissage Joanie Martel .....	8
Le courrier de Christiane .....	9
ARCC, de la belle visite! .....	9
Le cabaret du samedi, un succès .....	10-11
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

**Le 6 janvier 2016**  
**ON FÊTE LES ROIS**  
Au Centre récréatif au fil des ans

**SOIRÉE SPÉCIALE**

**VEILLÉE CANADIENNE**  
**AVEC ORCHESTRE**  
**début: 19 HEURES**

**BUFFET VERS 22 H.**

**Fin vente des billets le 18 déc.**  
**(voir en page 6)**

## *Fonctionnement du Centre et des cours*

### **FERMETURE DU SECRÉTARIAT**

Le secrétariat sera fermé pendant le temps des Fêtes du **18 décembre 11h. 30** au **lundi 4 janvier** inclusivement.

Vous pouvez donc vous inscrire actuellement tous les jours de la semaine entre 9h et 12h, et de 13 à 16h.

En janvier 2016, il y aura 4 jours intensifs d'inscriptions, soit **les mardi 5, mercredi 6, jeudi 7 et le vendredi 8.**

La majorité des cours commenceront dans la semaine du 11 janvier. Pour les autres, les informations suivent...

### **Soirée spéciale**

#### **Danse en ligne**

Mardi soir, le 15 décembre, tout le monde est invité à une soirée spéciale de danse en ligne avec le professeur Michel Tremblay. Débutant vers 19 heures, elle se terminera entre 10 et 11 heures.

Vous êtes tous bienvenus!

### **L'ESPAGNOL**

**avec Nicole Trépanier**

Nouvelle session en janvier! Il est possible de s'initier même si vous n'étiez pas là à l'automne. Puisque le professeur vient de Longueuil, il faudra une dizaine d'étudiants pour lancer ce nouveau groupe. Les cours du début de l'année continueront normalement.

### **Le TAI CHI**

**avec Huguette Roy**

Vous êtes nombreux, cette année à suivre des cours de Tai Chi. Ceux-ci vont recommencer le **lundi 25 janvier 2016**, toujours à la Galerie d'art.

Puisque c'est une nouvelle session de 10 cours, vous pouvez vous inscrire pour la première fois. Pour les débutants, les cours se donnent entre 10h 30 et 11h 30 alors que les avancés se retrouvent ensemble de 9h 30 à 10h 30.

Bienvenue aux intéressés!

### **Le ZUMBA GOLD avec**

**Marie Pérusse**

Marie donnait son cours le vendredi matin; en janvier, ce cours est relancé et vous devez vous réinscrire.

Suite aux demandes de plusieurs de ses élèves, il y aura un deuxième cours chaque semaine soit le mardi p.m. de 15 à 16 heures.

Vous aurez donc trois choix:

- **inscription le mardi seulement,**
- **le vendredi matin seulement,**
- **les deux cours.**

Une session coûte 40\$; si vous prenez les deux sessions, le coût sera de 80\$.

## Les voix du coeur

Les voix du coeur ( groupe vocal )  
( 12 personnes maximum )

Venez apprendre les bases du chant de façon ludique. Nul besoin de savoir lire la musique ... Découvrez et libérez votre voix par l'expression.

- Professeur : Nathalie Péloquin
- Lieu: Galerie d'art et la salle
- Coût : 102 \$ ( incluant matériel )
- Quand: Les mercredis de 10h15 à 11h45
- Du 9 mars au 25 mai 2016  
( 12 rencontres )
- Base du solfège ( lecture de notes )

Supplément pour les membres du groupe vocal seulement

- Les mercredis de 9h30 à 10h00 / coût : 48 \$
- Du 9 mars au 25 mai 2016 ( 12 semaines )

**NOUVEAU**

( Cours de chant privés ou semi-privés ( 2 personnes ) offerts par Nathalie Péloquin , professeur de chant

( respiration , pose de voix , réchauffement vocal , interprétation )

Les cours se donneront dans le respect de chacun à travers l'expression et l'écoute bienveillante

Apprivoisez votre voix et osez enfin chanter!

Coût : Formule chant privée : 20 \$ par cours ( durée 1 heure )

Formule chant semi-privée : \$ 35 par cours ( durée 1 heure ) ( 17.50 \$ par personne )

( Possibilité d'un cours / semaine ou aux 15 jours )

Forfaits 12 cours ou 6 cours disponibles ( payable en 3 versements égaux / mars-avril-mai )

Réservez votre plage horaire le plus tôt possible

Horaires : Mardi 9h30 ou 10h30  
Jeudi 9h30 ou 10h30

Places limitées / début des cours mardi le 8 mars 2016

Pour informations et réservations, appelez au ( 450 ) 742-8649 / Nathalie Péloquin

## Jouer aux «washers», c'est possible!

... cet hiver à l'intérieur? Oui!

Dans le BOULODROME

Le lundi de 9h à midi et de 13h à 16h

Le mardi de 13 à 16h

Le mercredi de 13h à 16h

Le jeudi de 9h à midi

Coût: la carte de membre : 35\$  
du 1 septembre 2015 au 31 août 2016  
Au secrétariat du Centre;

**Pour s'inscrire ou informations: le Secrétariat au deuxième palier**

# COURS D'INFORMATIQUE

**Modification au cours d'informatique pour la session d'hiver**  
La revue Temps libre de la ville de Sorel-Tracy paraîtra bientôt. Des cours en informatique y seront annoncés. Des changements à ces cours sont déjà prévus. En voici un aperçu.

**Lisette Hills**

**Lundi 11 janvier 2016, 09h30 à 11h30 : Trucs et astuces iPad**

**Lundi 11 janvier 2016, 19h00 à 21h00 : iPad débutant**

**Mercredi 13 janvier 2016, 09h30 à 11h30 : iPad 2**

**Mercredi 13 janvier 2016, 13h30 à 15h30 : Samsung 1**

**Mercredi, 13 janvier 2016, 19h00 à 21h00 : Appareil iPad Pro**

**Vendredi 15 janvier 2016, 13h30 à 15h30 : Samsung 2**

**Danielle Hubert**

**Vendredi 22 janvier 2016, 09h30 à 11h30 : iPad débutant**

**Lundi 25 janvier 2016, 13h30 à 15h30 : iPad débutant**

## SONDAGE

De temps à autre, une personne nous appelle ou vient nous rencontrer pour savoir si on donne des cours à partir d'Apple.

Si on lançait un cours d'informatique pour les ordinateurs Apple, seriez-vous intéressé(e)?

Dans ce cas-ci, on ne parle pas d'IPad mais bien des vrais ordis.

Il suffit d'appeler au secrétariat au 450 742-4144 pour montrer votre intérêt.

## DISPARITION DE LA CARTE ACCÈS-LOISIRS

Le 26 novembre dernier, Stéphane Martin annonçait dans le Sorel-Tracy Magazine la disparition de la carte d'accès-loisirs; voici des extraits de ce texte. Nous allons quand même attendre la suite...

«Après plusieurs mois de réflexion et de discussion, les membres du Conseil de la MRC Pierre-De Saurel ont adopté mercredi un protocole de gestion des équipements, services et activités à caractère supralocal mettant fin ainsi à la carte « accès-loisirs ». Cette carte permettait de participer aux activités de la Ville de Sorel-Tracy et de ses organismes associés, tout en profitant des avantages offerts aux résidents de la ville.

Les maires ont convenu d'abolir les ententes concernant la carte « accès-loisirs » compte tenu des difficultés de gestion qu'elles impliquaient autant pour la Ville que pour les municipalités partenaires. « La carte était un irritant, pas juste pour Saint-Ours, mais pour l'ensemble des municipalités et des citoyens. Il y a eu une volonté de s'asseoir et d'en discuter...

« Tout le monde en sort gagnant. On souhaite un achalandage, une augmentation de l'occupation liée aux saines habitudes de vie qui s'inscrit à notre politique familiale. C'est un pas-

de-géant ! Je suis certain que beaucoup d'enfants étaient privés de pratiquer des sports pour des raisons financières », mentionne le maire de Sorel-Tracy, Serge Péloquin

«De plus, les maires espèrent vivement que cette accessibilité universelle aura, pour la Ville-centre, un effet attractif en créant de nouvelles habitudes de fréquentation des lieux. « Ça bénéficie à l'achat local de Sorel-Tracy. Quand tu viens pour les loisirs dans la ville, tu fais des achats aussi. Ça a un impact sur le plan économique », ajoute la mairesse de Saint-Aimé, Maria Libert.

« La volonté de tous les membres du Conseil de la MRC est de développer une réelle complémentarité rurale-urbaine sur le territoire, d'instaurer une vraie synergie qui fera en sorte que les gens apprécieront davantage les services offerts sur le territoire de notre MRC », de conclure le préfet, Claude Pothier.»

## Déjeuner-conférence: la santé auditive

### MON TÉMOIGNAGE CONCERNANT LE DÉJEUNER-CONFÉRENCE DU 17 NOVEMBRE 2015 À NOTRE CENTRE

Bonjour à tous,

J'aimerais écrire quelques lignes suite à la conférence de monsieur Michel Nadeau de l'Association des Devenus Sourds et des Malentendants du Québec. Madame Geneviève Bonin, éducatrice au CMR (centre montréalais de Réadaptation) était son assistante.

Avec le power point qui nous fut présenté, nous en avons beaucoup appris sur la surdité (statistiques canadiennes, différents témoignages, clientèles les plus exposées à la déficience auditive, et j'en passe). Plusieurs questions furent posées et tous ont eu les répon-

ses recherchées. Personnellement, j'ai apprécié leur belle élocution, c'est-à-dire que le conférencier et son assistante parlent en articulant bien chaque mot de sorte que la salle comprenne bien ce qui était dit. Le ton était très agréable. Tous ont reçu la revue « Sourdine » novembre/décembre 2015. Allez jeter un oeil au site internet de l'ADSMQ [www.adsmq.org](http://www.adsmq.org) à l'adresse suivante : 1951, boul. de Maisonneuve Est, bureau 001, Montréal Qc H2K 2C9

Je profite de l'occasion pour vous souhaiter mes meilleurs voeux des Fêtes, et j'ose espérer que les messages « Sentinelles » ne tomberont pas dans l'oreille d'un sourd!

*Colette Ritchotte, membre*

## Déjeuner-conférence de décembre

L'été dernier, Lucille Poirier a vécu toute une expérience en faisant un pèlerinage sur le sol québécois. On connaît bien le pèlerinage à Compostelle, partant de la France pour se rendre jusqu'en Espagne, à St-Jacques en traversant l'Espagne, une route de plus de 800 kilomètres.

Lucille nous a appris que l'on peut faire un pèlerinage au Québec : elle l'a vécu.

Si vous voulez en connaître plus, il suffit de venir à notre quatrième déjeuner-conférence depuis septembre dernier. Il en coûte 2\$ que vous déjeuniez ou non; bien entendu que le café est compris.

Le déjeuner aura lieu le troisième mardi du mois, i.e. le mardi 15 décembre prochain. Le déjeuner commencera à 8h. 30 et la conférence à 9 heures 30.

Vous êtes tous bienvenus sauf que le tout se passe au Restobar et que nous avons une trentaine de places



# SOIRÉE CANADIENNE

Le 6 janvier 2016  
ON FÊTE LES ROIS

Au Centre récréatif au fil des ans

SOIRÉE SPÉCIALE

VEILLÉE CANADIENNE  
AVEC ORCHESTRE  
19 HEURES

**BUFFET VERS 22 H.**

**Billet: 15\$ membre ; 20\$ n-m**

**Fin vente des billets  
le 18 déc.**



Connaissez-vous un «calleur» de sets carrés? Il est très possible que nous en ayions besoin d'un. Si oui, faites-le moi savoir en appelant au secrétariat au no de téléphone 450 742-4144.

# EXPOSITION DE LOUISE SALVAS

Le 1er novembre 2015 a eu lieu le vernissage des œuvres de Louise Salvat. Très jolies peintures! Chaque tableau nous faisait retrouver un tas de souvenirs. Pour certains, c'était les retrouvailles familiales, pour d'autres, c'était une maison ancestrale qui faisait penser à notre enfance, ou encore des moments agréables de promenades dans la nature.

Merci Louise Salvat de nous avoir permis de rêver pendant quelques instants

Christiane Dormaels,





## 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

**JOANIE MARTEL**

le dimanche 6 décembre 2015, à 15 heures.

Le vernissage sera sous la présidence d'honneur  
de **M. Patrick Péloquin**, conseiller municipal.

Nous vous accueillerons les jours suivants  
de 13 h à 16 h jusqu'au 18 décembre



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.



# LE COURRIER DE CHRISTIANE

Nous voici à la veille des réveillons avec les soupers en famille et entre amis. La période où l'on met les petits plats dans les grands. Et comme il est agréable d'accompagner ces plats tendrement cuisinés d'un vin qui rehaussera leur saveur.

C'est pourquoi je me permets de vous suggérer quelques petits principes de gastronomie à retenir,

- une sauce tomate requiert un vin rouge léger, comme le Rosso di Montalcino et le valpolicella.
- une sauce brune se marie mieux à un vin rouge savoureux, comme ceux issus du Cabernet sauvignon.
- une sauce avec jus de citron s'accorde mieux à un vin blanc, sec et acidulé, comme le Sancerre.
- une sauce à la crème requiert un vin gras et onctueux, comme le Meursault.
- une sauce au champagne se marie bien aux vins boisés, comme le Chardonnay du nouveau monde.
- une sauce très épicée requiert un vin modeste, vif et rafraîchissant, comme un rosé de Provence.
- les viandes rouges appellent les vins rouges, comme le Merlot, le Syrah ou le Sangiovese
- la viande rouge saignante s'accompagne bien d'un vin rouge corsé, comme le Cahors, le Madiran ou le Médoc.
- les mets salés augmentent l'amertume des vins rouges taniques.
- les viandes blanches rôties s'accompagnent bien d'un vin rouge léger, comme le Pinot noir, le Cabernet franc et le Gamay.

- les coquillages requièrent un vin blanc, comme le Muscadet

J'espère que ceci vous aidera à choisir les vins qui accompagneront vos merveilleux plats.

## SECRETS DE LA LANGUE FRANÇAISE.

### SENS ET HISTOIRE DE NOEL

En latin d'église, le dies natalis est littéralement le jour de naissance. Simplifié en natale, puis Noel il représente, pour le christianisme, la célébration de la nativité du Christ. Au Moyen-Âge, un Noël était un cri de joie lancé par la foule à l'annonce d'une grande nouvelle. Les Noël sont aussi des cantiques chantés au moment de Noël. Si le mot est masculin, on dit aussi parfois la Noël ellipse pour la fête de Noël.

### EXPRESSIONS

Avoir l'air d'un arbre de Noël: Porter des vêtements criards, voyants, détonants.

C'est le cœur rempli de lumière et de chaleur que je vous souhaite le plus merveilleux des Noëls.

Que cette journée soit riche en douceur et qu'elle vous apporte l'amour et la paix.

JOYEUX NOËL.

*Christiane Dormaels*

## ARCC, de la belle visite!

Le 19 novembre dernier, avait lieu le rassemblement annuel de L'Association récréative du Camping-caravaning de Richelieu/Yamaska. La direction de l'organisme a rencontré dans l'avant-midi quelques responsables d'un projet de tournoi provincial de pétanque du 375e anniversaire de Sorel et les deux organismes vont travailler ensemble pour faire de cet événement une grande et belle aventure. Dans l'après-midi, 80 membres se sont retrouvés pour partager de bons moments en jouant un tournoi de pétanque. Suivi du souper et d'un spectacle de personnification de stars donné par des membres bénévoles du Centre récréatif.

Merci de votre venue, membres de l'ARCC!

# LE CABARET DU SAMEDI: UN SUCCÈS!



Une soirée de rêve pour plus de 80 personnes qui ont assisté à un formidable spectacle donné par le BIG BANG de l'Harmonie Calixa-Lavallée sous la direction de Josée Laforest dans le cadre des Cabarets du samedi du Centre récréatif au fil des ans. On les espère déjà pour l'an prochain!



Le président Léandre Chénard  
et la chef d'orchestre Josée Laforest



et des gens heureux!





Michel, Diane et Claudette



Le coordonnateur avec l'artiste invité Yvan Pion



Suzel



Ginette et Pierre



Antoynet, la photographe avec son homme, Clément