



Au fil des ans

Janvier 2016

Volume 7

Numéro 6

Le bulletin au fil des ans

3225 rue Courchesne, secteur Tracy, 450 742-4144



Bonjour à vous tous,

Il était une fois, un groupe de femmes et d'hommes qui avaient décidé d'améliorer leur monde. Ils s'étaient fait donner une école primaire désaffectée pour en faire un lieu de rencontres et d'apprentis-

sages, de jeux, etc.

Ils avaient travaillé très fort pour transformer les lieux et les rendre utilisables, pratiques et agréables. Pendant plusieurs années, ce fut le grand

bonheur pour cette belle «gang» d'amis. Lentement, l'atmosphère s'est détériorée et petit à petit, les gens ont quitté le bateau... plus de la moitié!

La morosité se collait à tout, rendant sombres les lieux, ne donnant plus le goût de s'impliquer. C'était une période d'ombre permanente, comme si le soleil était disparu pour ne plus réchauffer les corps et surtout les coeurs.

Mais, un jour de novembre 2009, la chaleur de la lumière est revenue, une lumière reconfortante, des rayons qui donnaient le goût de replonger dans cette belle aventure de jadis. Merci à tous ceux qui ont permis cette renaissance.

Est-ce un miracle du temps des fêtes?
Joyeux Noël et Bonne Année!!!

Gilles Paradis

TABLE DES MATIÈRES

Activités du Centre	2
Cours d'informatique	3
La carte accès-loisirs	3
L'énigme	4
Le cabaret du samedi	5
Conférence de Lucille Poirier	6
Au shuffleboard, c'était la fête.....	6
Exposition de Joanie Martel	7
Le party de baseball-poches	8
Le courrier de Christiane	9
Déjeuner-conférence de janvier	9
Poésie «La vie»	10
Le souper de Noël	11
Journalistes: <i>Colette Ritchotte,</i> <i>Christiane Dormaels</i> <i>et Gilles Paradis</i>	

site: www.centredesaines.qc.ca

courriel: info@centredesaines.qc.ca

Tél.: 450 742-4144

Le 30 janvier 2016

Le CABARET du samedi

19h 30

spectacle de

Lucie Delainey et Linda Lafleur

Pour plus d'informations
(voir page 5)

Activités du Centre

PROGRAMME 2015-2016

Les cartes

Si vous aimez jouer aux cartes (canesta, les jeudis p.m. ou le crible les vendredis p.m. au Restobar), vous pouvez commencer en janvier sans aucun problème.

Le Scrabble

Le scrabble se joue à l'année au Restobar du Centre les lundis p.m. Actuellement, il y environ quatre tables chaque semaine.

Les voix du coeur

L'activité Les voix du coeur peut recevoir entre 2 et cinq nouveaux chanteurs ou chanteuses.

La musique du vendredi soir

La musique du vendredi soir revient en force le 15 janvier. Venez vivre une soirée bien conviviale, sympathique. Si vous possédez un instrument de musique, apportez-le et vous pourrez jouer ou chanter avec d'autres musiciens.

Le Bingo

Tous les lundis p.m. dans la salle!

Le TAI CHI

La session d'hiver du TaiChi commencera le lundi 25 janvier prochain. Les cours se donnent les lundis et jeudis a.m. dans la Galerie d'art. Il est toujours temps de vous inscrire en tant que débutant. Pour ceux qui sont déjà des adeptes de cette discipline, continuez votre bon travail.

Le ZUMBA GOLD

Une offre des deux professeurs Fallone Jean et Marie Pérusse

Le premier cours gratuit

Afin de vous faire mieux connaître ce qu'est le ZUMBA GOLD qu'offrent les deux professeurs du Centre, vous pourrez venir gratuitement lors du premier cours donné le mardi 12 janvier 2016. Ainsi vous pourrez porter un jugement sur vos capacités à suivre l'une ou l'autre formation.

Le cours de Fallone Jean aura lieu entre 13h 30 et 14h 30 alors que celui de Marie Pérusse entre 15 et 16 heures.

Si un des deux cours vous convient, vous pourrez ensuite vous rendre au secrétariat dans les jours qui suivent pour payer votre cours. La session dure 10 cours et coûte 60\$ pour ceux qui suivent le cours de Fallone Jean et de 40\$ pour ceux de Marie Pérusse.

Si quelques personnes veulent s'inscrire même si elles partent pour le sud pendant au moins trois semaines, le secrétariat va vous donner un rabais sur le coût total.

Le Centre vous offre une très belle période d'hiver; en choisissant le Zumba Gold, vous choisissez de garder la forme et c'est un excellent choix!

Félicitations!

Gilles Paradis

COURS D'INFORMATIQUE

Modification aux cours d'informatique pour la session commençant en 2016 Inscriptions les 5, 6, 7 et 8 janvier

Saviez-vous que les **tablettes Apple** ont attiré au-delà de 500 personnes au cours des deux dernières années seulement; à cela, il faut rajouter 123 inscriptions pour les tablettes Samsung et 23 pour les tablettes Surface RT. Peut-on dire que c'est d'actualité?

Petite annonce : Le Centre a une tablette Surface RT avec adaptateur VGA à vendre. D'une capacité de 32 go, elle a coûté 713\$ et serait disponible pour 300\$. Avis aux intéressés!

Lisette Hills

Lundi 11 janv. 2016, 09h30 à 11h30 :

Trucs et astuces I Pad

Lun. 11 janvier 2016, 19h00 à 21h00 : **I Pad débutant**

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

Merc. 13 janvier 2016, 13h30 à 15h30 : **Samsung 1**

Merc. 13 janvier 2016, 19h00 à 21h00 : **I Pad Pro**

Vendredi 15 janvier 2016, 13h30 à 15h30 :

Samsung 2

Danielle Hubert

Vendredi 22 janvier 2016, 09h30 à 11h30 :

I Pad débutant

Lundi 25 janvier 2016, 13h30 à 15h30 :

I Pad débutant

Rappel cours informatique

Louis-Georges Roy et Pierre Boulanger

- Jeudi Mardi 12 jan 9h.30 à 11h 30 :

Informatique débutant

- Mardi 12 jan 13h 30 à 15h

informatique intermédiaire

- Jeudi 14 janv. de 9h 30 à 11h : **Windows 10**

- Jeudi 14 jan. 13h 30 à 15h : **I Pad débutant**

Suites au sondage sur les cours pour ordi Apple

Il est certain qu'un cours pour les ordi ou portables Apple démarrera en janvier prochain. Il y a suffisamment d'intérêt démontré pour lancer ce nouveau cours qui sera donné par Lisette Hills. Pour l'instant, nous attendons les inscriptions de la première semaine de janvier avant de choisir le moment de donner ce nouveau cours.

Il y a encore de la place pour les intéressés; le secrétariat sera ouvert pour les inscriptions du 5 au 8 janvier prochain.

LA CARTE ACCÈS-LOISIRS

Voilà que se concrétise un rêve longtemps désiré que de permettre aux Aînés, où qu'ils demeurent dans la MRC Pierre-de-Saurel de profiter des activités et des cours du Centre récréatif au fil des ans. La carte accès loisirs, suite à une entente avec toutes les municipalités concernées, va régler ce problème. Merci!

Toutefois, on se demande encore comment la ville Sorel-Tracy peut nous placer au même niveau que la piscine municipale, la bibliothèque municipale, le colisée Cardin? La ville a combien d'employés au Colisée Cardin, combien à la piscine municipale, aux bibliothèques de la ville et

combien au Centre récréatif au fil des ans? Pour le centre, nous le savons, il n'y en a aucun. Combien coûte à la ville une personne qui s'inscrit au Centre récréatif? Aucun sou. Nous sommes tous des bénévoles

La ville Sorel-Tracy se targue d'être l'amie des aînés, alors pourquoi, dans cette nouvelle entente, empêche-t-on les personnes de l'extérieur de la MRC de venir au centre? Dans plusieurs centres semblables au nôtre, l'organisme exige un montant supplémentaire.

L'énigme

Je remercie tous ceux qui ont essayé de résoudre l'énigme dont la solution m'aidera à planifier la journée des bénévoles du 16 janvier prochain. Deux personnes ont réussi: Daniel Desrosiers et Michel Dulong.

« Nous savons tous que le cerceau se reconstruit sans cesse sous l'effet de l'environnement physique, intellectuel, relationnel et émotionnel. Plus cet environnement est riche et varié, plus le potentiel cognitif s'étend. Celui-ci n'est donc pas figé et nous pouvons, même à un âge avancé, continuer de développer nos connaissances et nos compétences, notre mémoire et notre intelligence. ...

La vie est un combat de tous les instants contre la paresse, le laisser-aller, les habitudes, les routines, la facilité ainsi que le repos à temps complet... Il en est ainsi pour la santé et les fonctions cognitives. Trop de repos et de farniente, physique et intellectuel, les envoient sur la pente douce de la perte d'efficacité et de l'oubli. Les soucis de mémoire, d'attention, de concentration, d'apprentissage, de distraction se traitent par un travail constant et une attitude positive face aux difficultés.»

De la revue Quoi de neuf, hiver 2016, p.28

C'est la-dessus que nous travaillerons le 16 janvier prochain tout en s'amusant.

Gilles Paradis

	Pétanque	Shuffleboard	Baseball-poches	«Washers»	Billard
13h à 13h 50	1 vs 6	2 vs 7	3 vs 8	4 vs 9	5 vs 10
14h à 14h 50	2 vs 8	3 vs 9	4 vs 10	5 vs 6	1 vs 7
15h à 15h50	3 vs 10	3 vs 6	5 vs 7	1 vs 8	2 vs 9
Pause - collation 20 minutes					
16h 10 à 17h	4 vs 7	5 vs 8	1 vs 9	2 vs 10	3 vs 6
17h 10 à 18h	5 vs 9	1 vs 10	2 vs 6	3 vs 7	4 vs 8
4					

Cabaret du samedi

CENTRE RÉCRÉATIF
Au fil des ans
3225 Courchesne, secteur Tracy

Spectacle

de et de
Lucie Delainey Linda Lafleur



30 janvier 2016
dès 19h30

Pour **INFORMATION**
ou **ACHAT DE BILLETS**

450.742.4144

conférence de Lucille Poirier

Peut-être intimidée par les présentations antérieures faites par des habitués des conférences, c'est une Lucille un peu timorée qui s'est présentée devant la quinzaine de personnes présentes ce matin du mardi 15 décembre. Heureusement, Fernand était près d'elle pour l'assister et la rassurer.

Sitôt sa présentation débutée, nous l'avons sentie bien plus à l'aise, aidée en cela par de nombreuses questions des participants curieux et intéressés. Toutes ses réponses nous ont permis de revivre un peu avec elle sa préparation et ses neuf jours de marche entre l'oratoire St-Joseph et le Cap de la Madeleine.

Lucille nous a surtout entretenu de l'organisation matérielle de son voyage. Le contenu de son sac à dos a, sans doute, été ce qui a soulevé le plus de curiosité.

Discrète sur son voyage intérieur, on a quand même senti qu'elle avait beaucoup apprécié cet aspect de cette longue marche solitaire, les textes chantés qu'elle nous a fait entendre, avec l'aide de Fernand, en étaient un vibrant témoignage.

Merci Lucille, la marche et son récit, ce sont deux belles réussites!

Léandre Chénard



Au shuffleboard, c'était la fête!



La période des fêtes, beaux moments pour lâcher son fou. Le groupe du Shuffleboard du mardi et vendredi matin en a profité. Félicitations les amis!



EXPOSITION DE JOANIE MARTEL



C'est le 6 décembre 2015 qu'a eu lieu le vernissage de l'exposition des œuvres de Joanie Martel sous la présidence de Mr. Patrick Péloquin.

Exposition pleine de jeunesse et de soleil Peinture et collage étaient du meilleur effet. Des montages de papier mâché étaient assez

impressionnants.

Exposition intéressante à découvrir.

Nous espérons vous retrouver afin de découvrir d'autres de vos œuvres.

Merci pour cette belle exposition!
Christiane.



Le party du baseball-poches



Le mois de décembre est et sera toujours une période de réjouissances, de rencontres. Ainsi la ligue de baseball-poches a eu son propre party le 16 décembre après avoir joué leur dernière partie avant la nouvelle année.

Tous les joueurs ont pu profiter d'un excellent buffet après avoir dépensé beaucoup d'énergie et de dynamisme. Merci au principal responsable de cette belle réussite, Pierre Masse, qui a eu l'aide de Jacqueline et Noëlla pour le lunch; merci aussi aux responsables du bar, Michèle et Diane, qui ont servi le vin ou la bière à partir de quinze heures.



Si certains d'entre vous aimerez vous intégrer à une des six équipes, il y a certaines possibilités à partir de la 2e semaine de janvier. L'activité se déroulant toujours le mercredi, il faudrait vous présenter à 13 heures dans la salle. Les capitaines vont s'occuper de vous placer dans une équipe.

Allez! oups! un petit effort pour sortir de votre confort et vous lancer...



LE COURRIER DE CHRISTIANE

Nous voilà aux portes de 2016. Une nouvelle année s'ouvre à nous. Prenons donc les bonnes résolutions pour faire de cette année une année pleine de santé et de bonheur. Nous avons tout ce qu'il nous faut au centre récréatif pour tenir en forme notre corps et notre esprit.

J'espère que vous avez bien profité de ces fêtes où la table est bien souvent trop riche mais tellement agréable. Peut-être est-il bien de reprendre de bonnes habitudes pour rester en santé!

Voici quelques aliments à ajouter à notre menu pour donner un coup de pouce à notre système immunitaire.

L'AIL :

En plus de son grand potentiel antioxydant, l'ail possède des propriétés antivirales, antifongiques et antibactériennes, des éléments fort intéressants pour fortifier le système immunitaire et combattre efficacement les infections courantes.

LES POISSONS GRAS :

Le saumon, la truite, la sardine, le thon, et le maquereau sont des poissons dont la chair a une forte teneur en oméga 3, un acide gras essentiel.

LES AGRUMES :

Quand l'alimentation fournit une bonne dose de vitamine C, l'organisme résiste mieux aux infections telles que le rhume et la grippe. Les aliments doivent toujours être préférés aux suppléments alimentaires qui n'ont pas les mêmes effets sur la santé.

LES NOIX :

Les noix cachent plusieurs éléments nutritifs bénéfiques sous leur coquille. Des protéines, des acides gras essentiels, de la vitamine E, du sélénium, des fibres et des antioxydants.

LA PATATE DOUCE :

Le contenu élevé de la vitamine A de la patate douce lui confère un rôle important dans la défense du système immunitaire.

LES PETITS FRUITS :

Les petits fruits, comme les bleuets, la fraise, la mûre et la framboise, regorgent d'antioxydants renforçant ainsi les défenses naturelles, de l'organisme.

MERVEILLES DE LA LANGUE FRANÇAISE : CHARABIA :

Ce mot venu de l'espagnol algarabia qui désignait la langue arabe, a fini par qualifier tout langage difficile à comprendre. Au XVIII^e siècle, il désignait les émigrants auvergnats (les charabias) et leur prononciation riche en chuintantes
Ex : Une poule cha pond et un chapon cha pond pas .

Je vous souhaite une année 2016 pleine d'amour et de paix. Et surtout n'oubliez pas; bouger, rire, aimer et «positiver» est le secret de la santé.

Christiane

Déjeuner-conférence: les aidants naturels

Mardi le 19 janvier, vers 9 heures 30, Mr Claude-M. Hardy viendra nous parler des aidants naturels. Tous, sans exception, nous pourrions un jour devenir aidant naturel par obligation ou par bénévolat. Il vaut peut-être en connaître un peu plus sur le sujet. Et si vous en avez le goût, vous pouvez venir déjeuner vers 8 h 30. Le coût est de 2\$ par personne.

LA VIE

*La vie est un long voyage
Que certains trouvent court, d'autres trop long.
Tout dépend de quelle façon on en fait usage
Qu'on traverse des monts ou des vallons.*

*C'est sûr que ceux qui marchent sur une plaine
Peuvent trouver leur voyage un peu lassant.
Mais ceux qui s'étonnent et s'émerveillent ont la vie pleine
De beautés et de paysages ahurissants.*

*Un ciel noir constellé d'étoiles,
Ou parsemé de nuages
Sera pour l'un une véritable toile
Et pour l'autre une simple image.*

*Être capable d'apprécier chaque moment, chaque pause,
Y trouvant toujours du positif,
En tout lieu, en tout temps, retenir quelque chose
Qui fera de vous quelqu'un d'émotif.*

*Le parfum d'une fleur, un sourire d'enfant,
Des choses qui ne coûtent rien et rapportent beaucoup.
En regardant bien, dans la vie, il n'y a rien d'insignifiant
Souvent les choses les plus simples valent vraiment le coup.*

Gérard Tranchemontagne, 19-10-/2015

LE SOUPER DE NOËL

Le 12 décembre dernier avait lieu le souper annuel de Noël pour le Centre récréatif. Tous les billets étaient vendus un mois d'avance. 14 tables, 111 personnes sont venues pour vivre, encore une fois, un vrai souper annuel du temps des Fêtes avec du ragoût de boulettes, de la tourtière, de la dinde. Un excellent repas, une ambiance du tonnerre, mais il a fallu déplacer 3 tables pour pouvoir danser.

Personne ne voulant partir, ce fut un bien mauvais moment que de déplacer ces personnes. Nous vous promettons de ne plus offrir plus de 96 places soit 12 tables afin de respecter la grandeur de notre salle et ainsi, garder l'espace pour danser disponible. Si vous vous inscrivez en retard, il faudra vous dire que c'est complet. (photos de Pierre Masse)



Mathieu Doré, le cuisinier et en même temps l'animateur d'une soirée bien réussie.

