



Au fil des ans

Février 2016

Volume 7

Numéro 7

Le bulletin au fil des ans

3225 rue Courchesne, secteur Tracy, 450 742-4144



Bonjour à vous tous,

Saviez-vous que nous sommes riches de posséder dans notre région un Centre totalement dédié aux Aînés!

Nous sommes riches de connaître cet endroit où nous pouvons passer de nombreuses

heures sans jamais parler de maladie ou autres malheurs qui nous tombent dessus.

Nous sommes riches de pouvoir étudier les langues, l'informatique ou autres domaines sans

vider son porte-monnaie.

Nous sommes riches de se donner la chance de garder la forme grâce aux cours de gymnastique, de Zumba gold, de TaiChi ou autres. Nous sommes riches de pouvoir nous affronter dans des compétitions amicales... à coûts minimes.

Nous sommes riches d'avoir la possibilité de rencontrer beaucoup de gens, d'éloigner ainsi la solitude qui guette chacun de nous.

Nous sommes riches en acceptant de prendre la responsabilité d'une activité ou d'un cours et de donner sans compter de nombreuses heures au profit d'autrui. Tous ces bénévoles qui se dévouent méritent d'être reconnus (voir p. 9 à 13) et c'est dans cet objectif que sont nommés de «Grands bénévoles», des gens qui ont laissé des traces indélébiles au long des ans.

Gilles Paradis

TABLE DES MATIÈRES

Souper de la St-Valentin	2
Le Cabaret du samedi «Albert Babin».....	3
Activités de février (Déjeuner-confé)	4
Activités de février (Semaine du suicide)..	4
La Traversée	5
Soirée canadienne	6
Poème «Le feu»	7
Vernissage des oeuvres Camille Morin	8
Le courrier de Christiane	9
Gisèle Bélair, grande bénévole	10
La journée des bénévoles	11
Photos de la Journée des bénévoles	12+13

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

site: www.centredesaines.qc.ca

courriel: info@centredesaines.qc.ca

Tél.: 450 742-4144

Le 30 janvier 2016, 19h 30

Le CABARET du samedi

spectacle de

Lucie Delainey et Linda Lafleur

Vous pouvez acheter votre billet à la porte!

Souper de la St-Valentin

13 février prochain

Achetez votre billet avant le premier février si vous voulez éviter de payer plus cher!

ST-VALENTIN

SAMEDI 13 FÉVRIER 2016

SOUPER : 18 HEURES

- Soupe

**- Poulet au gingembre et douce chaleur du Pacifique
sur nid de vermicelle de riz**

- Salade chinoise rouge

- Gâteau cascade de fruits

PRIX: 20\$ membre 25\$ non-membre

Après le 31 janvier, coût: 25\$ m, 28 n-m

SOIRÉE DE DANSE

AVEC LA MUSIQUE DE MICHEL TREMBLAY

PRIX DE PRÉSENCE

BILLETS EN VENTE (DATE LIMITE : 8 FÉVRIER 2016)

AU SECRÉTARIAT DU CENTRE RÉCRÉATIF

3225 RUE COURCHESNE 450 742-4144



STEEVE DESMARAIS

chanteur country

Le samedi 27 février 2016, à 19 heures 30



COÛT: 10\$ membre
15\$ non-membre

Billets en vente au secrétariat
tables à 8
(Secrétariat: 450 742-4144)

Centre récréatif au fil des ans
3225, rue Courchesne,
Sorel-Tracy

DÉJEUNER-CONFÉRENCE

Francine Laplante
travailleuse de milieu

Le mardi 16 février 2016
à 8h 30 pour le déjeuner
9h 30 pour la conférence.

COÛT: 2\$ POUR TOUS

Maximum: 35 personnes



Grands bénévoles

15 personnes ont été nommées Grands bénévoles au cours des ans; elles ont donné plus que la majorité des autres membres et on le reconnaît. Leur portrait est exposé dans la salle. Toutefois, beaucoup ne les connaissent pas. Lors de la dernière *Journée des bénévoles*, nous avons demandé aux personnes de décrire ces Grands bénévoles à l'aide de quelques mots. Ces mots seront affichés pour le 20e anniversaire si vous êtes tous d'accord avec ce qui est dit. Sinon, faites-le moi savoir! Gilles.P.

Gisèle Bélair
m. dès 1997, Bingo,
Bar, Pétanque

Julien Bourret
Président du CA 1998-2000
Pétanque extérieur, Restobar

Yvon Boisvert
Bâtisseur, balayeuse,
maintenance, CA

Noëlla Cournoyer
Cuisinière ... plus de 8 ans,
Théâtre, CA, tournoi golf

Richard Cournoyer
Bâtisseur: plomberie, billard
Meilleur vendeur de loto-
voyages

Réal DeBlois
Fondateur, Journée blé d'inde
Activités et voyages, CA

Irène Lafrenière
Bingo depuis les débuts,
La relève de son mari dans
l'organisation de la pétanque

Jean-Claude Lafrenière
tournois de pétanque,
Entretien du boulodrome

Colette Laprade
Cuisinière ... plus de 12 ans

Guy Lemaire
Fondateur, secrétaire du CA
de 1997 à 2000,
Constr. du boulodrome 2003
Président du CA 2000 à 2006
Galerie d'art 2010 à ...

Cécile Lemire
CA, cuisine, secrétariat,
théâtre, voyages, pétanque,
bingo, bar

Lise Massé
Présidente du CA en 1998
Cuisinière ... plus de 12 ans

Lorrain Roy
CA, lancement de l'informa-
tique et enseignement 15 ans

Fernand Veillette
CA, maintenance et rénova-
tions plus de 15 ans, théâtre,
chorale,

Roger Vincent
M. fondateur, impliqué depuis
les tout-débuts, grand sportif,
responsable, disponible,
ouverture et fermeture des
portes



**Programmation des activités de
La Traversée
Dans le cadre de la
Semaine nationale de prévention du suicide
Du dimanche 31 janvier au samedi 6 février 2016**

-1-

Réalisation d'un atelier de sensibilisation «Porteur de Paroles»

Aux Promenades de Sorel

450 boulevard Poliquin, Sorel-Tracy

De 10h à 16h, tous les jours, du dimanche 31 janvier au vendredi 5 février.

Thème de l'atelier : «Pour moi, le suicide c'est...»

-2-

Kiosque de présentation des ressources et de sensibilisation

À l'IGA Tellier

411 boulevard Poliquin, Sorel-Tracy

De 14h à 19h, jeudi le 4 février; et de 14h à 17h, vendredi 5 février.

-3-

Kiosque de présentation des ressources et de sensibilisation

Au CÉGEP de Sorel-Tracy

3000 boulevard de Tracy, Sorel-Tracy

De 10h45 à 12h30, mardi 2 février et jeudi 4 février, de 11h30 à 13h30

-4-

Kiosque de présentation des ressources et de sensibilisation

Au centre récréatif «Au fil des ans»

3225 rue Courchesne, Sorel-Tracy

De 13h à 15h30, le jeudi 5 février

-5-

Atelier-Conférence de

Madame Marie-Claude Lacasse

Sur la thématique : « Pour moi, le suicide c'est...»

Sous la présidence d'honneur de

Monsieur Jocelyn Aubut, médecin psychiatre

Vendredi le 5 février, 19h, au café-théâtre Les Beaux Instants,

3015 place des Loisirs, Sorel-Tracy

Coût : 10\$, entrée libre pour les membres

Centre de crise - Centre de prévention du suicide Pierre-de-Saurel (450) 746-0303

SOIRÉE CANADIENNE

Toujours dans le but d'offrir de belles sorties à nos membres et à leurs amis sans vider leur porte-monnaie, le Centre, grâce à l'initiative de Ginette Archer, a organisé pour la première fois depuis très longtemps, une soirée canadienne, comme dans le bon vieux temps.

Plus de 75 personnes ont profité de ces moments particuliers de la Fête des Rois le 8 janvier dernier pour renouer avec les quadrilles et autres.



6 bénévoles ont produit le buffet froid: Gisèle Bélair, Ginette Archer, Cécile Lemire, Jacqueline DeBlois, Noëlla Cournoyer et Agathe Pelletier



La reine et le roi de la soirée: Marielle Kane et Yvon Lapointe.



Les musiciens du vendredi soir avec deux chanteurs animaient la fête.



Les gens ne sont pas venus pour rester assis; ils se sont levés et ont participé activement à l'animation en remplissant la piste de danse.



En avant plan, Pierre Marchessault chanteur, Jean-Guy Grimard le responsable des soirées du vendredi soir et Agathe Pelletier.

LE FEU

*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

VERNISSAGE DES ŒUVRES DE CAMILLE MORIN



Le 17, janvier 2016 a eu lieu le vernissage des œuvres de Camille Morin.

La peinture de Camille Morin est le reflet de sa personnalité, haute en couleurs et en harmonie.

Ces compositions différentes montrent une grande dextérité dans la communion des couleurs.

Merci Camille Morin pour cette grande sensibilité que

v o u s
n o u s
commu-

niquez à travers votre peinture.

Pour les personnes qui n'ont pas eu la chance d'assister au vernissage, la galerie d'art est ouverte jusqu'au 29 janvier 2016 de 13h à 16h.

À ne pas rater !

Christiane.



LE COURRIER DE CHRISTIANE

QUELQUES SECRETS DE CUISINE :

Des trucs pour la crème :

-Si votre sauce se désagrège à la cuisson, c'est parce que vous n'avez pas mis assez de crème fraîche.

Ajoutez de la crème ou un peu de farine diluée dans une ou deux cuillères de sauce refroidie.

-Si vous ratez votre crème anglaise, versez-la dans une bouteille en verre et secouez-la pendant 30 secondes.

-Vous voulez faire de la crème chantilly et vous n'avez que de la crème épaisse, ajoutez 4 càs de lait par 25cl; cela l'allègera.

-Pour donner à votre crème fraîche une dimension inattendue : mettez-y quelques gouttes de lait d'amande.

-Des taches brunes de vieillesse sur le visage et sur les mains? Dès qu'elles apparaissent, frottez-les avec de la crème fraîche!

Canapés originaux.

Tartinez des canapés de beurre de moutarde (1 cuill. à soupe rase de moutarde pour 100gr de beurre) avant d'y poser un tronçon de filet de hareng fumé, du salami ou des rondelles de Francfort.

Le beurre curry (1 cuillère à soupe de curry de Madras pour 100gr de beurre) conviendra pour le gruyère avec des raisins secs gonflé au thé.

Le beurre basilic (10 feuilles de basilic très finement ciselées pour 100gr de beurre) sera recouvert de pâtés de foie de volaille ou encore de tomate concassée salée et poivrée sur laquelle on aura jeté quelques gouttes d'huile d'olive.

Des trucs pour le micro-ondes :

-Faire du caramel au micro-ondes? Rien de plus facile. Humectez des morceaux de sucre et mettez-les dans une casserole en pyrex avec couvercle. Chauffez pendant 3 minutes. Dès que le caramel a pris le teinte souhaitée, arrêtez tout. Pour qu'il ne durcisse pas, ajoutez-y en délayant un peu de jus de citron.

-Vous voulez fournir à vos invités qui viennent de manger avec les doigts des serviettes chaudes humides.

Prenez des petites serviettes humides et passez-les une minute en position décongélation. Vous pouvez aussi parfumer (sans abus) l'eau de vos serviettes.

Petite astuce :

En mélangeant 70gr de beurre à trois petits suisses et en ajoutant 130gr de farine, vous obtiendrez une pâte à tarte amusante (qui convient mieux pour une garniture salée que sucrée).

PETITS SECRETS DE LA LANGUE FRANÇAISE.

Au XVIIIe siècle, un restaurant, c'était un bouillon concentré de volaille ou de bœuf, destiné à restaurer les forces. Le terme s'appliqua à partir de 1765 aux établissements où l'on mangeait.

À bientôt dans un prochain bulletin.

Nous bougeons, nous rions, nous aimons!

Christiane.

Vous aimeriez prendre la parole?

Avez-vous déjà eu le goût de prendre la parole? Aimerez-vous qu'on vous lise? Notre petit journal-mensuel est à votre disposition.

Le Bulletin du Centre pourrait être votre voix; il suffit que vous m'écrivez votre message ou votre

texte à l'adresse internet: info@centredesaines.qc.ca. Vous pouvez aussi proposer vos idées pour le mieux-être des Aînés qui fréquentent le Centre.

D'une façon ou d'une autre, je vous répondrai.

Gilles Paradis

GISÈLE BÉLAIR, grande bénévole

Y a-t-il dans la salle des gens, ici, à part Roger Vincent et Guy Lemaire, qui ont participé au lancement du projet du Centre récréatif en 1997 en transformant cette école, l'école élémentaire Lavoie, qui était abandonnée depuis environ 5 ans ?

Plusieurs personnes ont donné des centaines d'heures de dur labeur pour améliorer les locaux, pour organiser une vie sociale, éducative, récréative ou même de compétition, meublant ainsi les heures de solitude des aînés. Nous ne pouvons pas rendre hommage à tous ces bâtisseurs, c'est bien dommage, mais la vie est ainsi faite.

En 2007, lors du 10e anniversaire de vie du Centre, les deux premiers à être nommés ont été Colette Laprade (pour ses centaines d'heures passées dans la cuisine du Centre à préparer des petits plats et Roger Vincent comme homme à tout faire ; ce dernier n'a pas encore ralenti et donne toujours un bon coup de pouce à la direction.) Depuis 2010, j'en ai nommé 12 autres dont deux qui n'ont pas eu la chance de recevoir cet honneur de leur vivant. Dommage !

Cette année, nous allons conserver cette belle tradition de reconnaître des gens qui ont beaucoup donné pour le Centre. D'abord, c'est une dame qui s'est retrouvée dans le groupe de bâtisseurs dès les tout-débuts. Qu'a-t-elle fait ? Après dix-neuf ans, elle a encore de l'énergie pour continuer à s'impliquer. On sait qu'elle a été sur certains Conseils d'administration au long des ans, qu'elle s'est occupée du bar pendant quelques années ; qu'elle s'est impliquée dans l'organisation du bingo depuis 2004, qu'elle donne toujours un bon coup de main à Irène Lafrenière pour la difficile tâche des tournois de pétanque.



On espère qu'elle va conserver son énergie pour encore une dizaine d'années au profit du Centre et de tous ceux qui en profitent, saison après saison.

Au nom de tous ceux qui utilisent le Centre, je te souhaite, Gisèle, de garder la santé et, encore, de nombreuses années à donner de ton temps pour les autres.

Gilles Paradis, coord.

LA JOURNÉE DES BÉNÉVOLES

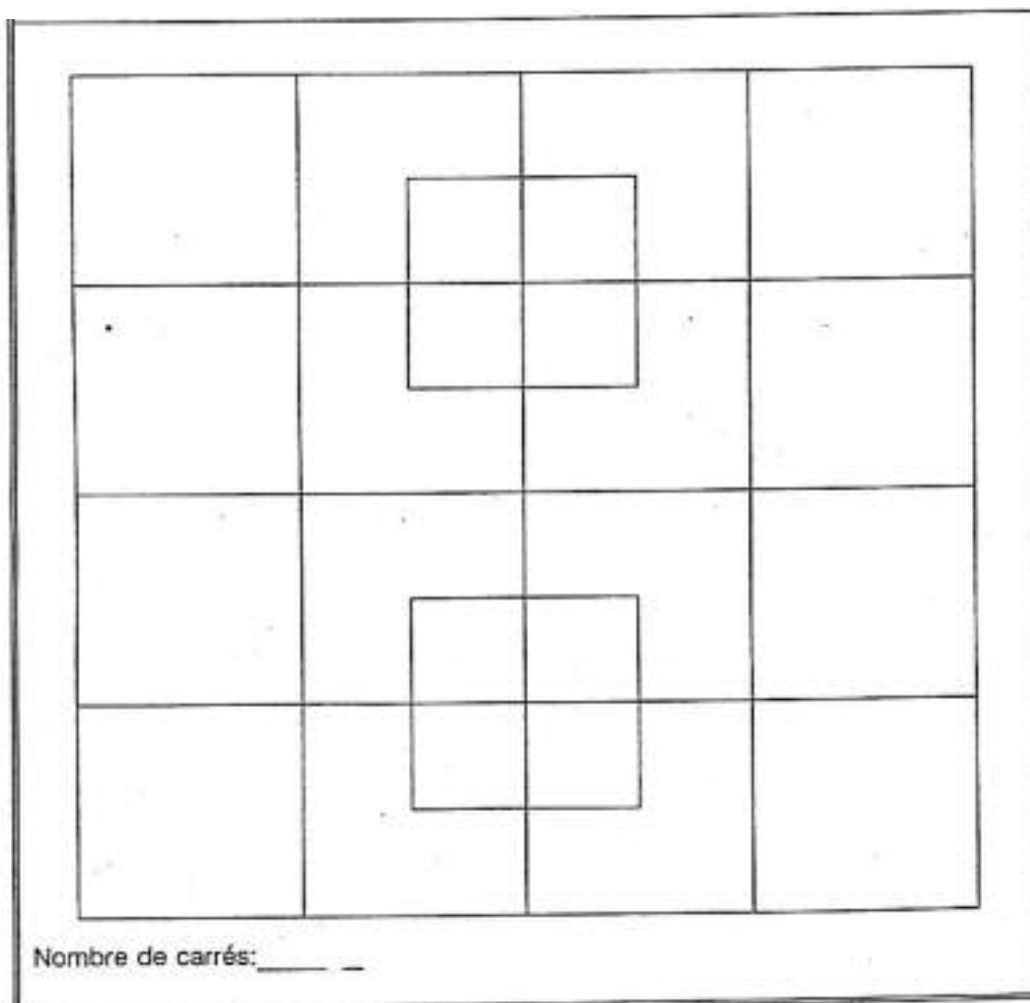
Le 16 janvier dernier avait lieu la **JOURNÉE ANNUELLE DES BÉNÉVOLES** du Centre récréatif au fil des ans. 80 bénévoles avaient été invités; une douzaine n'ont pu participer pour différentes raisons. Quelques conjoints se sont ajoutés au groupe pour former 10 équipes, toutes dirigées par des femmes.

Chaque équipe devait affronter cinq autres équipes dans un quintathlon: baseball-poches, billard, pétanque, shuffleboard et «washers». La compétition a été féroce mais en bout de ligne, l'équipe de Sylvie Doré a remporté les honneurs.

Le souper a été suivi d'informations sur les activités à venir, le 20e anniversaire du Centre en 2017-2018 et quelques exercices mentaux, dont celui qui se trouve ci-dessous: une seule équipe a trouvé la véritable réponse. Ferez-vous mieux? Comptez le nombre de carrés que vous voyez dans la figure et inscrivez plus bas le nombre auquel vous arrivez. Pour vérifier, allez voir en page 12

Capitaines d'équipes

Archer, Ginette
DeBlois, Jacqueline
Doré, Sylvie
Dormaels, Christiane
Garrison, Janeth
Lafrenière, Irène
Lambert, Audette
Lemire, Cécile
Pérusse, Marie
Talbot, France



JOURNÉE DES BÉNÉVOLES EN PHOTOS



Toutes les photos ont été prises par notre photographe officielle, Antoinet Fournier



JOURNÉE DES BÉNÉVOLES EN PHOTOS (suite)

Christiane, au baseball-poches, vient de lancer la poche qui lui permettra peut-être de se rendre sur les buts



L'équipe de Cécile affronte l'équipe de France à la pétanque



Dix équipes, dix tables.



L'équipe gagnante

Le buffet préparé par les bénévoles



Réponse à l'énigme de la page 9: 41 carrés



Deux équipes s'affrontent à la pétanque.