



Au fil des ans

Mars 2016

Volume 7

Numéro 8

Le bulletin au fil des ans

3225 rue Courchesne, secteur Tracy, 450 742-4144



Bonjour à vous tous,

Avec l'arrivée du 31 mars prochain, le Centre termine son année financière. Malgré la perte de notre subvention municipale annuelle, le Centre s'en tire encore assez bien, grâce surtout à son secrétariat de 6 membres béné-

voles, toujours très impliquées, toujours très efficaces. Cette façon de gérer a débuté vers le 12 novembre 2009 (lorsque la secrétaire précédente avait été remerciée par le président et son coordonnateur de l'époque Richard Gosselin) et tient toujours, presque sept ans plus tard; un exploit qui mérite l'admiration.

Le Centre récréatif leur doit beaucoup puisque, chaque année qui passe, nos besoins financiers sont réduits de plus de 25 000\$, argent qui peut être réinvesti ailleurs.

N'oubliez pas de vous réserver le mercredi le 9 mai pour l'assemblée générale annuelle.

Gilles Paradis

TABLE DES MATIÈRES

Cours informatique	2
Seconde session de ZUMBA Gold	2
Les voix du coeur (cours)	3
Atelier de création	3
Cabaret du samedi «Louise Desaulniers» ..	4
Voyage à la cabane à sucre	5
Soirée de la poésie.....	5
Prévention du suicide	5
Déjeuner-conférence du 15 mars.....	6
Francine Laplante, travailleuse de rue	7
Formation: Droits des Aînés	8
Le cabaret du samedi de janvier	8
Poème «Le feu»	9
Vernissage des oeuvres Jean-Paul Roy	10
Le courrier de Christiane	11
C'est quoi un Aîné?	12
Avant de juger... ..	12
Souper de la Saint-Valentin	13
Saint-Valentin, Journée des Amoureux	14
Journalistes: <i>Colette Ritchotte,</i> <i>Christiane Dormaels</i> <i>et Gilles Paradis</i>	

site: www.centredeaines.qc.ca

courriel: info@centredeaines.qc.ca

Tél.: 450 742-4144

Le CABARET du samedi

spectacle de

LOUISE DESAULNIERS

«ÊTRE FEMME»

Le samedi 12 mars 2016, 19h 30

Vous pouvez acheter votre billet à la porte!

VOYAGE : CABANE À SUCRE

mercredi le 16 mars

Départ 9h, retour 17h.

coût: 32\$ m., 35\$ n-m.

Billets en vente au secrétariat

SOIRÉE DE LA POÉSIE

à la Galerie d'art

Audette Lambert, resp.

le jeudi 17 mars, 19 heures

Entrée gratuite

COURS INFORMATIQUE

Une nouvelle session d'informatique sera lancée à la fin mars: pour les intéressés, voyez les cours qui seront offerts et donnés par Lisette Hills et Danielle Hubert.

Lisette Hills

Lundi du 21 mars au 9 mai

Samsung 2: 9h 30 à 11h 30

Ordinateur Apple: 19h00 à 21h00

Mardi du 22 mars au 10 mai:

Samsung 1: 13h 30 à 15h30

Mercredi 23 mars au 11 mai

IPhone: 9h30 à 11h 30

Trucs et astuces: 13h 30 à 15h 30

IPhone : 19h à 21h

Danielle Hubert

Lundi du 21 mars au 9 mai: Cours I Pad 2 (suite du précédent) 13h 30 à 15h 30

Mardi du 22 mars au 3 mai: Cours I Pad 1 (débutants ou reprise du cours) 9h 30 à 11h 30

Pour les inscriptions, le secrétariat du Centre récréatif au fil des ans;

Pour plus d'informations 450 742-4144

Seconde session de Zumba gold

Marie Pérusse, qui enseigne le **Zumba gold** depuis l'an dernier, vous propose une nouvelle session de dix cours en fin mars, dès que la présente session sera terminée. Quoi de mieux pour garder la forme que de participer activement à ces cours!

a- Vous avez le choix de deux jours différents pour 40\$: soir le mardi de 14h à 15h ou le vendredi de 10h à 11 heures.

b- Vous pouvez même choisir de participer aux deux cours, le deuxième cours étant à demi-prix: soit 60\$

Cours LES VOIX DU CŒUR

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
Galerie d'art et la salle
Coût : 102 \$ (incluant matériel)
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)

Pour informations : 450 742-8649 Nathalie Péloquin

Inscription dès maintenant au secrétariat du centre
récréatif au fil des ans : 450 742-4144

ATELIER DE CRÉATION

ATELIER DE CRÉATION DE CARTES PERSONNALISÉES DE FÊTES

Session de 5 cours, dans le local 312 le premier cours, le jeudi 3 mars 2016 est gratuit
les jeudis 10, 17, 24 et 31 mars

Vous avez le choix: de 9h 30 à 11h 30
ou 13h 30 à 15h 30

Tout le matériel est fourni; coût: 50\$ pour la session



Venez fabriquez vos propres cartes de fêtes... par AUDREY PÉLOQUIN

Réservez votre place en appelant au secrétariat 450 742-4144
3225 rue Courchesne, Sorel-Tracy J3 R 3A7

Le CABARET du samedi

Le 12 mars 2016, 19h 30

LOUISE DESAULNIERS



dans le spectacle:

«Être femme»

**Coût: 10\$ membre
15\$ non-membre**

Louise Desaulniers est dynamique, déterminée, heureuse dans sa réalité de femme. Elle a conçu et écrit le spectacle **ÊTRE FEMME et par les chansons qui en font partie, elle en raconte le cheminement vers leur autonomie. Parfois dramatique, parfois tendre ou humoristique il saura vous émouvoir, vous faire rire, vous faire réfléchir et surtout vous faire réagir face à la situation des femmes à**

travers le temps. Ce spectacle unique par sa conception et son thème n'est pas une diatribe contre les hommes, il expose tout simplement les difficultés que celles-ci vivent au quotidien.

Accompagnée au piano par Stéphane Leroux, Louise Desaulniers vous présente un spectacle de grande qualité et chantera pour vous avec toute la sensibilité qu'on lui connaît. Vous passerez sûrement une excellente soirée.

BILLETS EN VENTE

**AU SECRÉTARIAT DU CENTRE RÉCRÉATIF au fil des ans
3225 RUE COURCHESNE 450 742-4144**

CABANE À SUCRE

Le **mercredi 16 mars** prochain, le Centre récréatif au fil des ans vous invite à **une partie de sucre** au **Domaine de l'érable de Sainte-Rosalie**.

Le départ du stationnement aura lieu à 9h 30.
et le retour à 17 heures.

Coût: 32\$ pour les membres;
35\$ pour les non-membres

Vous profiterez d'un repas traditionnel de la cabane à sucre, de la musique et de la danse avec Carl Gauthier, un vrai bon animateur.

Il faut s'inscrire au secrétariat avant le 9 mars.



SOIRÉE DE LA POÉSIE



Le jeudi 17 mars à 19h, notre soirée de poésie annuelle se déroulera à la Galerie d'art du Centre récréatif. Exposition de peintures, création et présentation de textes poétiques auxquels s'allient parfois la musique;

Vous êtes tous bienvenus, c'est gratuit!

Centre de prévention du suicide

KIOSQUE DE PRÉSENTATION DES RESSOURCES DU CENTRE DE PRÉVENTION DU SUICIDE PIERRE-DE SAUREL

Dans le cadre de la semaine nationale de la prévention du suicide, plusieurs affiches ainsi que la programmation de cette semaine-là, ont pu être vues à différents endroits de notre centre. Afin de mieux sensibiliser les personnes et de faire connaître les ressources du centre de prévention du suicide, madame Katie, intervenante, accepta de passer l'après-midi du jeudi 5 février au bureau du boulodrome. 3 Sentinelles du centre récréatif étaient disponibles. Elles ont tout simplement accueilli les personnes



qui se sont présentées à ce bureau. De plus, elles ont distribué des épingles « **T'es important (e) pour moi** », de la publicité ainsi que des mouchoirs de papier de la compagnie québécoise Cascades. Ainsi, quelque 60 personnes de la gymnastique douce furent rejointes, une dizaine de joueurs de canasta et une cinquantaine de joueurs de pétanque ont pu connaître un peu plus notre CPS – centre de crise et centre de prévention du suicide Pierre-de Saurel.

Merci au centre.

15 mars 2016

Prévenir, souffrir, survivre

Le cancer du sein

Tout le monde connaît le cancer du sein, mais que savez-vous d'autre? Concrètement, que faites-vous pour le prévenir? Qui peut vous aider si vous êtes atteint? Quelles sont les options possibles pour vous aider à vous en sortir? Voilà quelques questions pour lesquelles vous aurez des réponses après notre rencontre.

à 8h 30, le Centre vous offre un déjeuner léger entre 8h 30 et 9h 30 (café à volonté, rôties et confiture) pour un minime coût de 2\$. La rencontre avec Mme Julie Allard suivra à 9heures 30.

Conférence: travailleuse de terrain

DÉJEUNER-CONFÉRENCE DU MARDI 16 FÉVRIER 2016

Notre invitée est Mme Francine Laplante, TES

Le centre récréatif « Au fil des ans » a accueilli madame Francine Laplante, travailleuse auprès des aînés dès 9H30. Madame Laplante avait apporté de la publicité diverse : sa carte de visite, le nouveau « Bottin des ressources » pour les aînés de la MRC de Pierre-de Saurel ainsi que le dépliant sur le nouveau « Service de Popote Roulante » en milieu rural. Toutes ces publicités sont disponibles dans les présentoirs de notre centre. N'hésitez pas à les demander.



Son travail consiste à être présente dans les communautés urbaines et rurales sur le territoire de la MRC Pierre-de-Saurel. Madame Laplante vise à rejoindre les aînés les plus vulnérables dans leur milieu afin de les aider à développer ou à maintenir leur pouvoir

d'agir en vue d'améliorer leur qualité de vie et de briser leur isolement. En plus de rejoindre les gens dans leur milieu, madame Laplante a comme objectif d'être à l'écoute de leurs besoins, et ce, en

toute confidentialité, d'informer ces personnes sur les services et les programmes qui leur sont destinés, et finalement, de voir avec les personnes les solutions possibles ainsi que de les accompagner dans leurs démarches. Ce service est gratuit. Vous pouvez la rejoindre au # **450 881-7017** ou par courriel : **travailleusedemilieu7017@hotmail.com**

La période de questions passée, madame Laplante fit jouer les personnes présentes à « Mot entrecroisé ». Nous avons eu bien du plaisir. En terminant, voici quelques statistiques :

- 15 000 aînés (65 ans et plus) dans notre MRC;
- Parmi ces 15 000 aînés, 3 000 participent à des activités;

Numéros importants à rejoindre :

* **811** que ce soit pour le volet « Santé » ou pour le « Psycho-social »

* **Sq.gouv.qc.ca** (adresse de « Protégez-vous contre la fraude »)

* **http://wpp01.msss.gouv.qc.ca** (adresse pour rechercher une résidence dans le privé.)

Merci à madame Laplante

Colette Ritchotte, membre

(À gauche, nouveau service pour le milieu rural, pamphlet disponible au secrétariat du Centre)

NOUVEAU
UN SERVICE DE
POPOTE
ROULANTE
EN MILIEU RURAL



REPAS CHAUDS ET
REPAS CONGELÉS

FORMATION: DROITS DES AÎNÉS

À l'automne, la formation professionnelle offrira un nouveau cours intitulé : «**Les droits des retraités**». Tout comme les cours de gymnastique intellectuelle ainsi que les cours de gymnastique de Céline Gariépy et de Linda Parent, il suffira d'être membre du Centre récréatif pour les suivre.

Il faudra alors s'inscrire au Centre de formation professionnelle, en face du Cégep Sorel-Tracy. S'il y a au moins 18 inscriptions, ce nouveau cours d'une durée de 10 semaines sera donné au local 210 les mardis matins à partir de septembre prochain.

Les principaux sujets approfondis seront:

- La famille et les obligations alimentaires après la retraite
- Le droit des grands-parents d'avoir accès à leurs petits-enfants
- La vente de la maison et la responsabilité du vendeur quant aux vices cachés
- Le bail de logement et les droits des locataires
- Les soins de santé
- Les différents types de testaments
- Le mandat en prévision de l'incapacité
- La procuration générale
- Le mandataire et ses obligations
- L'exécuteur testamentaire et ses obligations
- La validité des contrats
- La protection du consommateur et la sollicitation téléphonique
- Les vendeurs itinérants
- Les soins de fin de vie et l'aide médicale à mourir
- et plus encore...

Le cabaret du samedi de janvier



Table

Le Cabaret du samedi

30 janvier 2016 19h 30

Spectacle:

Lucie Delainey et Linda Lafleur

Billet: 10\$ membre;

15\$ non-membre



Pour la quatrième soirée du Cabaret du samedi, les responsables du Centre récréatif remercient Lucie et Linda pour cette belle soirée qu'elles ont fait vivre aux membres du Centre récréatif. Le spectacle a permis, comme à chaque fois, à des personnes de passer une couple de belles heures à écouter ces chansons qui réveillent de beaux souvenirs.

Aussi longtemps que vous nous direz que ce genre de soirée vous intéresse et qu'elle vous permet une sortie agréable un samedi soir par mois, nous vous les offrirons avec plaisir... et nous ferons tout pour protéger votre portefeuille en respectant le coût de 10\$ par personne.

LE FEU

Dans le bulletin 7, no 7 de février dernier, j'ai commis l'erreur de donner un mauvais titre au poème de Gérard Tranchemontagne ; ce poème aurait dû s'appeler «La vie». Je m'en excuse auprès de l'auteur.

Malgré notre hiver relativement doux, il est bon de ressentir la chaleur du feu en ce mois de février

Gilles Paradis

LE FEU

*Source de chaleur et de joie
Le feu est tout à la fois
Chose utile bien que futile
En autant qu'il ne devienne pas hostile*

*Roi des soirées d'hiver
En face de lui, assis par terre
Il réchauffe les corps et l'atmosphère
Et répand une joie de vivre communautaire*

*Autour du feu, l'été, dans les bois
Devant les flammes qui chatoient
Il peut parfois mettre certains coeurs en émoi
Ou même, en quelque occasion, créer de l'effroi*

*Mais il possède plus de bons côtés que de mauvais
L'ombre qu'il crée nous fait parfois voir des farfadets
Mais en même temps il faut lui porter respect
Car s'il fallait qu'il se fâche, qui sait ce qu'il ferait.*

VERNISSAGE DES ŒUVRES DE JEAN-PAUL ROY



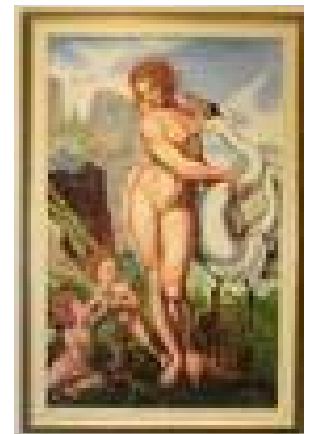
Le 14 février a eu lieu le vernissage des œuvres de Jean-Paul Roy sous la présidence de Monsieur Claude Pothier, maire de St Roch de Richelieu. Je peux dire que cette exposition est une des plus belles que nous ayons eues à ce jour.

Jean-Paul Roy est ce que l'on appelle un artiste multidisciplinaire. Peu importe la discipline, il y excelle.

Il peut s'inspirer du style baroque de Rembrandt, de l'expressionnisme de Chagall ou de l'impressionnisme de Renoir, il s'y complaît avec dextérité. Ses peintures sont des choses vivantes, la chair frémit, le souffle soulève la poitrine, chaque organe vibre, partout la vie palpite, N'oublions pas le sculpteur et le poète.

Merci pour ces moments exceptionnels que nous avons vécus grâce à votre exposition.

Christiane



LE COURRIER DE CHRISTIANE

QUELQUES EXPRESSIONS DE LA LANGUE FRANÇAISE.

BATTRE LE FER QUAND IL EST CHAUD :
Agir pendant qu'il est encore temps, agir dès que l'on peu.

AVOIR UN POIL DANS LA MAIN :
L'expression semble exister depuis le XIXe siècle. On disait alors avoir des poils dans la main. Pour figurer qu'une personne était paresseuse.

C'EST L'HOPITAL QUI SE MOQUE DE LA CHARITÉ,
Se dit pour signifier à quelqu'un que pour être en mesure de dénoncer les torts d'autrui, il faut soi-même être irréprochable.

LA SANTÉ DANS VOTRE ASSIETTE :

LES ÉPICES :
Les principales épices sont le poivre, la cannelle, le clou de girofle, la muscade, le gingembre, le safran; leurs vertus? Elles combattent le manque d'appétit et les digestions pénibles. Ces épices sont aussi des antiseptiques. Jadis, on gardait dans ses poches des petites boîtes remplies d'épices pour éviter les maladies contagieuses. Depuis toujours, on leur prête des qualités aphrodisiaques. En chinois gingembre signifie virilité. C'est tout dire. Pris à doses raisonnables, il donne d'agréables bouffées de chaleur. La cannelle stimule le système nerveux et est employé en médecine comme cordial et tonique. Le clou de girofle est l'un des plus puissants aphrodisiaques naturels. Il est également efficace contre la fatigue intellectuelle et physique et les pertes de mémoire.

ASTUCES :

- Si vous faites une préparation à la cannelle ou des fruits à l'eau-de-vie, ajoutez un clou de girofle.
- Fatigué? Prenez deux ou trois gouttes d'huile essentielle de clou de girofle dans du miel 3 fois par jour
- La muscade facilite la digestion des féculents et du gigot de mouton.
- Un ou deux clous de girofle dans un bouillon, le protègent (du moins pendant un certain temps) contre les bactéries.
- C'est que le clou de girofle est un puissant antiseptique. Les chirurgiens, au début du siècle, se lavaient les mains à l'essence de girofle.

ÇA ALORS!

- Si vous souffrez du mal de mer, sucez sans l'avaler, une noix de muscade.
- Pour éloigner mites et moustiques, piquez entièrement une orange de clous de girofle.
- En cas de mauvais haleine, il faut sucer un clou de girofle.

Le clin d'œil :

Ayant des pouvoirs stimulants sur la femme, la muscade a la réputation d'être la meilleure amie de l'homme. Elle provient de l'île de Banda aux Indes orientales. Ça ne s'invente pas.

Bon mois de Mars et n'oubliez pas. Bougez, riez, aimez, soyez positif = garantie de bonne santé!

Christiane

En humour québécois, l'expression «Il faut battre le fer quand il est chaud» devient : «Il faut battre son frère quand il est chaud».

C'EST QUOI UN AÎNÉ?

Un aîné, c'est celui ou celle qui existait avant la pilule, les condoms et la vasectomie. Nous existions avant la télévision, la pénicilline, le stylo à bille, le radar, les lampes fluorescentes, les photocopies, les vitamines et les cartes de crédit.

Nous nous sommes mariés d'abord, et nous avons vécu ensemble après. C'était avant que les hommes portent des boucles d'oreilles. Nous étions là avant les couches jetables, la radio FM, les couvertures électriques, les ordinateurs, les cassettes, la musique électronique, la danse disco et les face-lifts.

Nous ne connaissons pas les mets congelés, les fours à micro-ondes, le café «instant», les pizzas et les McDonald. Nous pensons que le «Fast-food» se mangeait pendant le carême. Dans notre temps, c'était chic de fumer la cigarette, le coke était un breuvage et le pot, un récipient.

Si on nous avait demandé d'expliquer OVNI, CSN, JFK, CIA, CLSC, REER, ETC., nous aurions parlé de soupe à l'alphabet. Quand on pense à quel point le monde a changé et combien d'ajustements il nous a fallu faire, nous pouvons et devons être fiers de ce que nous avons accompli.

Nous sommes les aînés d'aujourd'hui, un groupe de «superman et de superwoman». Nous sommes des survivants!

Texte fourni par Guy Lemaire

AVANT DE JUGER...

C'est tellement facile de trouver ce qui ne fonctionne pas dans la vie des autres.

Nous nous disons souvent:

«Si j'étais à sa place,
Je ferais telle chose, telle chose, telle chose»

Mais avons-nous pensé

Que si nous étions réellement à la place de l'autre personne,

Vraiment dans ses souliers,

Nous serions alors aux prises avec ses émotions,

Ses préjugés, ses réactions, ses inquiétudes,

Ses ambitions, ses objectifs, ses inhibitions,

Ses instincts, bref,

Nous aurions son passé, son présent et son avenir

Et il est fort probable que nous agirions

Exactement de la même façon qu'elle.

Avant de condamner quelqu'un,

Essayons non seulement de le comprendre,

Mais de vibrer au même diapason que lui

Et nous constaterons alors

Que nos émotions ressemblent aux siennes.

Anonyme

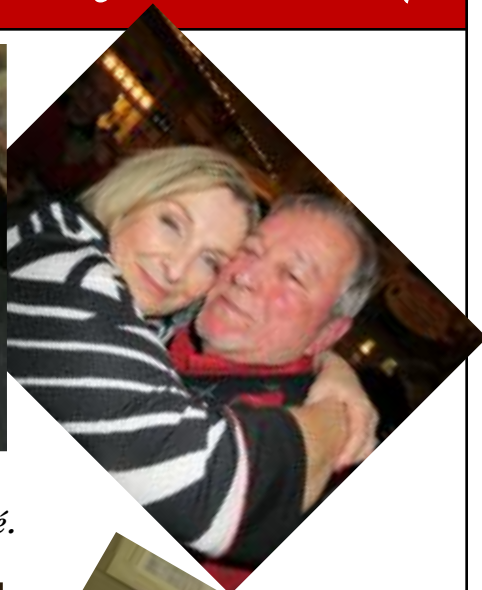
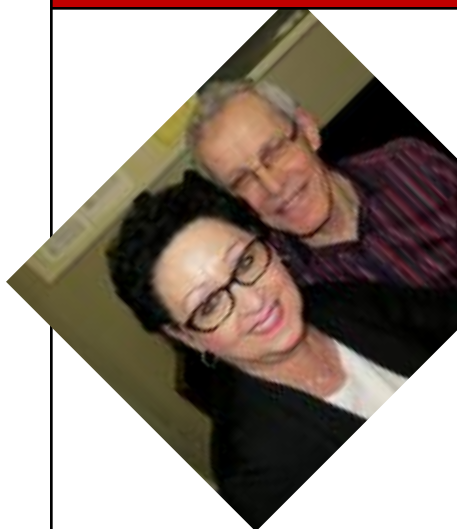
LE SOUPER DE LA SAINT-VALENTIN



Michèle Lacombe, v-p., présente un montant de 345\$ à Patrice Désilets, directeur de la Maison Halte-Soleil, suite à un tirage pour aider cet organisme.. Ci-dessous, Serge Perreault qui a produit la peinture. Il faut aussi remercier **Laniel Art** pour avoir donné gratuitement l'encadrement.



LA SAINT-VALENTIN: Journée des amoureux



*Merci à Antoynet Fournier
pour ses photos de grande qualité.*

