



# Au fil des ans

Avril 2016

Volume 7

Numéro 9

## Le bulletin au fil des ans

3225 rue Courchesne, secteur Tracy, 450 742-4144



Bonjour à vous tous,

Je crois être né sous une très bonne étoile. Un jour, je me suis retrouvé à Sorel pour travailler et j'ai rencontré l'amour de ma vie. Nous avons eu trois enfants auxquels se sont ajoutés six petits-enfants. Du pur bonheur!

Il y a quelques années, nous avons adopté un jeune d'une douzaine d'années qui vivait, à l'époque, une bien mauvaise période, qui n'avait plus de repères, qui était laissé à lui-même. J'ai

beaucoup fait pour lui redonner confiance en lui.

J'ai été chanceux: avec un entourage des plus positif, il a traversé l'adolescence sans accroc, oubliant totalement cette période noire de sa vie. Toujours de bonne humeur, il s'est entouré d'amis avec qui il a passé de très bons moments.

Cette année, à 19 ans, les voix des sirènes l'ont attiré dans une voie risquée. Il a rencontré des personnes qui voulaient profiter de lui. Il a été enjôlé par de belles paroles. Maintenant qu'il est majeur, que peuvent faire des parents lorsque leur fils ne veut plus de leurs conseils?

J'ai vécu une belle relation avec lui. Il doit vivre sa vie; j'espère simplement qu'il ne doive pas se rendre au fond du baril avant de se retrouver!

*Gilles Paradis*

### TABLE DES MATIÈRES

Théâtre: «Quelle cloche».....	2
Le Cabaret: Steeve Desaulniers .....	3
Le Cabaret: «Louise Desaulniers» .....	3
Le Cabaret «Gisèle Beaudoin» .....	4
Soirée de la poésie (photos) .....	5
Sylvain Demers, tout un peintre ....	6
Déjeuner-conférence du 19 avril .....	7
Définitions humoristiques .....	7
Poème: Ton corps .....	7
Le courrier de Christiane .....	8
Activités gratuites au Centre .....	9
Assemblée générale .....	10

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

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

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

Tél.: 450 742-4144

### ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

**MERCREDI LE 11 MAI  
PROCHAIN  
À 19 HEURES**

**Votre présence est importante!**

**QUELLE CLOCHE!**  
**COMÉDIE** De Anny Daprey

**PRÉSENTÉE PAR LA TROUPE DU RIDEAU BLEU**



**Assis:** Ginette Archer, Claude Darveau, Colette Rousseau;  
**Arrière:** Nicole Vanasse, Gilles Gauthier, Linda Lafleur, Richard Allard, Christiane Dormaels, Diane Mercier, Colette Ritchotte

**Synopsis :**

Jacinthe, femme précieuse, orgueilleuse et intéressée, conduit très mal. Aussi, lorsqu'elle renverse une sans abris dans son quartier (heureusement sans gravité) elle pense taire l'affaire en invitant la clocharde à la suivre chez elle pour la dédommager. Mais les choses se compliquent, prennent une tournure inattendue et commencent à échapper à son contrôle. Jacinthe va-t-elle réussir à sauver la face et échapper à ses responsabilités?

La cloche n'est peut-être pas celle qu'on pense...

**POUR RÉSERVATIONS:**

**450 742-4144**

**COURRIEL:**

**INFO@CENTREDESAINES.QC.CA**

2

**SITE: WWW.@CENTREDESAINES.QC.CA**

**THÉÂTRE  
DU  
VENDREDI**

**8 AVRIL 2016**

**19 H 30**

**10 \$**

**SOUPER  
THÉÂTRE  
DU  
SAMEDI**

**9 AVRIL 2016**

**17 H 30**

**20 \$**

**16 AVRIL 2016**

**17 H 30**

**20 \$**

**THÉÂTRE  
DU  
DIMANCHE**

**17 AVRIL 2016**

**13 H 30**

**10\$**

## *Steeve Desmarais au Cabaret du samedi*

Le samedi 27 février dernier, avait lieu le Cabaret du samedi mensuel présentant un artiste country qui devait être Albert Babin mais deux semaines avant la représentation, on apprit qu'il était dans un état grave à l'hôpital. Il fallut se tourner de bord et le nom de Steeve Desmarais, bien connu dans la région puisqu'il vient de St-François de Pierreville, fut proposé. Puisqu'il était disponible, il accepta. Tous ceux qui étaient sur place ont vécu de très beaux moments. L'artiste n'a pas été avare de son temps et l'orchestre qui l'accompagnait, celle que l'on retrouve les vendredis soirs au Centre, a fait du très bon travail.

Merci à tous ceux qui ont eu le plaisir de vivre cette belle expérience. S'il a été si apprécié, nous pourrions peut-être l'inviter une seconde fois...

Qu'en pensez-vous?



*Gilles Paradis*

## *Le Cabaret: LOUISE DESAULNIERS*



Le Cabaret du samedi du Centre récréatif a, tout au long de l'année, encouragé les artistes de la région et la réponse fut favorable et les artistes n'ont pas déçu.

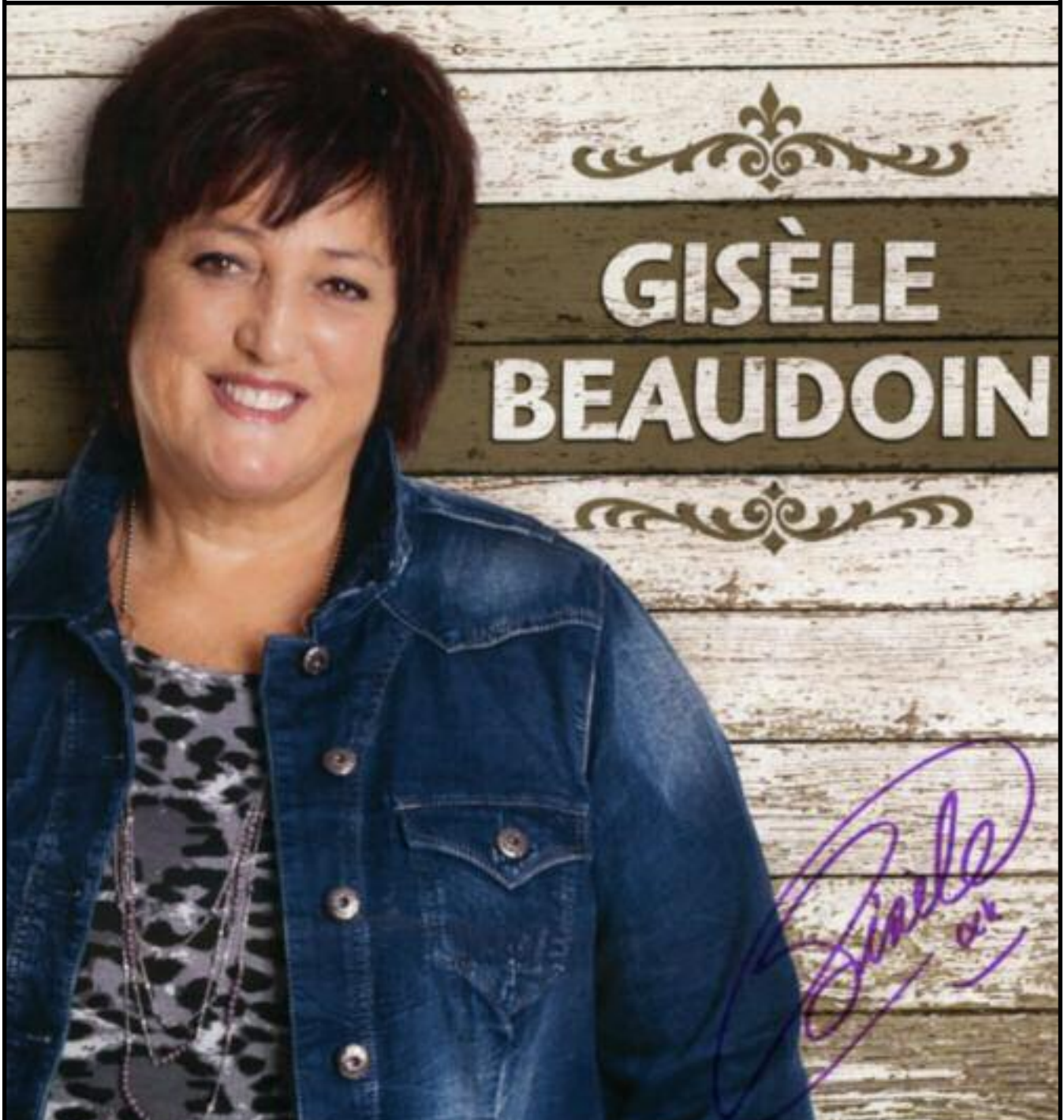
Le 12 mars dernier, Louise Desaulniers, dans le cadre de la Journée de la femme, nous a offert une très belle performance, avec beaucoup de suite dans les idées. Ce fut un bel hommage qu'elle a offert à toutes les femmes présentes dans la salle. Grâce à un montage bien précis, une suite logique, elle a mis en relief toutes les embûches qu'ont dû affronter les femmes dans leur marche vers la libération et qu'elles doivent encore affronter puisque la bataille est loin d'être terminée.

Félicitations, Louise, tu as fait un travail formidable avec la complicité de ton pianiste et de ton éclairagiste qui a su mettre en valeur ta présence sur la scène.

*Gilles Paradis*



# Le cabaret du samedi: 30 avril



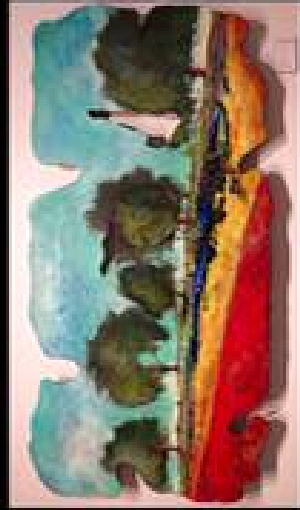
30 avril à 19 heures

Centre récréatif au fil des ans

Membre: 10\$, n-m: 15\$



# SOIRÉE POÉSIE 2016



## SYLVAIN DEMERS, TOUT UN PEINTRE

Le dimanche 6 mars a eu lieu le vernissage des œuvres de Sylvain Demers .

Encore une exposition des plus réussies. Pour une définition des plus précises du mot Multidisciplinaire, il suffit de nommer Sylvain Demers. Théâtre d'improvisation, écriture, professeur et bien sûr, peintre mais là encore: Peinture sur pellicule photographique, sur toile étendue à la main et avec bombe de peinture et tout cela sous l'improvisation du moment.



Résultat une exposition pleine de couleurs pleine de vie qui ne laisse pas indifférent, loin de là . Superbe talent

Merci Sylvain Demers de votre présence à notre soirée de poésie et votre exposé des plus instructifs.

Nous espérons que nous vous retrouverons plus tard!

*Christiane Dormaels, texte et photos*





## Dernier DÉJEUNER-CONFÉRENCE

Le prochain déjeuner-conférence aura lieu le mardi 19 avril prochain au Restobar. Pour l'occasion, nous recevrons **Mme Lucie Haineault**, responsable de la Maison La source, à 9h. 30. Auparavant, ceux qui voudront déjeuner pourront le faire à partir de 8 heures 30.

### Définitions (abécédaire humoristique)

**Le communisme**, c'est: «Ferme ta gueule!»

**La démocratie**, c'est: «Cause toujours!»

**Arsenic**: Arme adroite pour faire passer l'arme à gauche.

**Bigamie** : C'est avoir une femme de trop; la monogamie aussi!

**Blennorragie**: verge et martyr.

**Boléro**: Courte veste espagnole mise en musique par Ravel.

**Crapule**: Femelle du crapaud.

**Frigidité**: Un défaut d'allumage joint à une panne de sens.

**Dromadaire**: Chameau qui bosse à mi-temps.

**Encens**: Odeur que dégage le prêtre pendant la messe.

**Épître**: Femme d'un apôtre.

**Fumer**: s'éteindre lentement.

**Grand imbécile**: Sot en hauteur.

**Obèse**: Personne née sous le signe de la balance.

**Liberté d'expression**: Notion qui prend tout son sens le jour où l'on s'écrase les doigts d'un coup de marteau.

**Modestie**: L'art de faire dire par d'autres tout le bien qu'on pense de soi-même. Philippe Bouvard

**Remariage**: Triomphe de l'espérance sur l'expérience.

**Suppositoire**: Une invention qui restera dans les annales.

**Synonyme**: Mot qu'on écrit pour remplacer celui dont on ne connaît pas l'orthographe.

**Touriste**: Voyageur qui fait des centaines de Kilomètres pour se faire photographier devant un autobus.

**Voiture**: Invention permettant de contenir 110 chevaux dans le moteur et un âne au volant.

J.B.G.T.

## Ton corps

Le corps, ce peau-ème  
Qu'on a tendance à négliger  
L'enveloppe de toi-même  
Dans laquelle ta vie tu vas passer

Même si tu le voulais  
Tu ne pourrais pas l'échanger  
C'est ton abri, ta maison, ton palais  
Et tu ne peux rien y changer

On peut l'aimer ou le détester  
Peu importe, il faut te faire à l'idée  
Il est là pour t'accompagner, pour rester à tes côtés  
À toi de le garder en bonne santé

Il ne demande qu'à t'aider,  
À te transporter, à te faire rêver  
Pour toi, le plus fidèle des alliés.  
Entretient avec lui une fidèle amitié.

Ton corps, ton meilleur ami  
Partout où tu vas il te suit  
Faudrait pas le laisser tomber  
Ça pourrait le tuer

Prends tout ce qu'il te donne  
Tout ce qu'il veut, c'est que tu te bichonnes  
Prends-en bien soin  
Il te mènera loin.  
J.B.G.T.

# LE COURRIER DE CHRISTIANE

## LE SAVIEZ VOUS?

Le thym cultivé possède les mêmes propriétés que le thym sauvage ( serpolet ou farigoulette en

Provence) Dans certains livres anciens, la sarriette est désignée comme thym de Crète.

C'est une des plantes aromatiques les plus riches en propriétés diverses : du tanin, des phénols, (60% de thymol puissant bactéricide), des terpènes, des alcools, du magnésium, du phosphore, du calcium, du potassium.

C'est un antiseptique puissant. Il empêche ou freine la propagation des bactéries dans les marinades, les potages, les sauces. Stimulant, apéritif, il est bon pour l'estomac, il a même la réputation d'exciter l'intelligence.

## ASTUCES

-Lavez toujours le thym après la cueillette, pour éliminer poussière et terre;

-Le thym, qui résiste aux longues cuissons, est apprécié dans les préparations de poissons, les viandes, les sauces, les œufs, les légumes, les ragoûts, les sauces à la tomate, les haricots secs, les farces;

-Si vous faites un barbecue, n'hésitez pas à mettre quelques branches de thym et de romarin sur les braises, pour parfumer;

-Le thym citronné, variété particulière, s'utilise frais et haché dans la cuisson des poissons et même dans les salades.

## ÇA ALORS.

-Le thym sec, réduit en poudre, constitue un bon dentifrice et fortifie les gencives. On peut le mélanger à de l'argile, par moitié;

-Un dentifrice au thym détruit la flore microbienne de la cavité buccale en trois minutes.

-Une infusion de thym, excellente pour la santé, est toujours agréable. Elle peut même remplacer le café ou le thé au petit déjeuner. Une branche par

tasse. Faites bouillir trois secondes et laissez infuser pendant 10 minutes sucré au miel.

-Si vous avez une angine ,mâchez du thym.

- Vous souffrez d'arthrite, de rhumatismes? Faites bouillir 500 gr de thym dans quatre litres d'eau. Ajoutez à l'eau du bain bien chaude.

## SECRET DE LA LANGUE FRANÇAISE : ORIGINE DES NOMS MORISSETTE,

Morisset

Ce sont des diminutifs de Maurice.

Gérard Morisset (1898-1970) est un des pionniers de la connaissance et de la mise en valeur du patrimoine Québécois. En 1937, il a entrepris une tâche colossale : dresser l'inventaire des œuvres d'art du Québec. Son nom a été donné au prix du Québec dans le domaine du patrimoine créé en 1992.

À tous, un très beau mois d'avril!

Et n'oubliez pas : bougez, riez, aimez, «positivez» la vie sera plus belle!

*Christiane*

J'ai un petit problème à vous soumettre. Qui me trouvera la réponse? Je relève la petite caisse à café tous les vendredis et j'ai toujours des montants avec des cents; j'ai même retrouvé des sous noirs et pourtant le café coûte 1\$. Étrange, non?

*Christiane*



# ACTIVITÉS GRATUITES AU CENTRE?

Un membre peut-il faire des activités gratuites avec sa carte de membre? Voilà la question qu'une compagne me demandait il y a quelque temps? Bonne question!

Je m'y suis arrêté, j'ai pris le programme et voici ce que j'ai découvert.

## **Le lundi :**

A.M. Cours de gymnastique intellectuelle (objectif: garder actifs nos neurones) avec Jacqueline Chabot au local 210 (professeur fourni par le Centre de Formation Professionnelle CFP; pour les cinq activités offertes par le CFP, il faut posséder son baptistère grand format).

A.M. Si vous préférez les activités physiques, ou les jeux: washers, pétanque, poches babettes au boulodrome. Ces jeux vous obligent à bouger, à pratiquer votre adresse, à vous améliorer par la répétition d'exercices.

P.M. : Si vous voulez faire travailler votre cerveau, le scrabble avec Colette Brousseau au Restobar; une douzaine de personnes s'amuse tout en jouant avec le vocabulaire.

## **Le mardi:**

A.M.: Gymnastique circuit avec Céline Gariépy dans la salle; (Voir CFP plus haut); excellente occasion de faire travailler vos muscles.

A.M. À partir de septembre prochain, un nouveau cours: Les droits des Aînés au local 210 (Voir CFP plus haut) Informations très utiles pour les Aînés et aussi beaucoup d'échanges d'informations.

P.M. : Rencontres amicales avec Mireille Perron au local 312; quelques personnes se rencontrent pour discuter, pour parler et aussi pour écouter; peut être très enrichissant.

P.M. jeux: washers, pétanque, poches babettes au boulodrome (voir plus haut)

## **Le mercredi:**

A.M. Gymnastique douce et yoga stretching dans la salle avec Linda Parent; (Voir CFP plus haut) encore différents exercices pour aider le corps à rester jeune.

A.M. jeux: washers, baseball-poches, pétanque, poches babettes au boulodrome (voir

plus haut)

P.M. : Amies-laine avec Claudette Gouin au local 312; ce sont une dizaine de personnes qui tricotent différents éléments qui sont remis à la Maison La Source. Ces personnes ont beaucoup de plaisir à discuter de tout et de rien.

## **Le jeudi :**

A.M. jeux: washers, baseball-poches, pétanque, poches babettes au boulodrome (voir plus haut)

P.M. : Jeu de cartes Le canesta avec Michèle Lacombe au Restobar; ceux et celles qui aiment jouer aux cartes, voilà un bon moment de plaisir et de rencontres.

P.M. : Gymnastique douce et yoga stretching avec Céline Gariépy dans la salle (Voir CFP plus haut)

## **Le vendredi**

P.M. : Jeu de cartes Le crible avec Diane Hervieux au Restobar; ceux et celles qui aiment jouer aux cartes, voilà un autre bon moment de plaisir et de rencontres.

## **Un peu de tout**

- Visite d'une exposition de tableaux d'artistes un après-midi par mois.
- S'impliquer dans la pièce de théâtre
- le jeu de dards dans le local 207
- en été, les appareils d'exercices extérieurs
- en été, promenade en bicyclette les vendredis

Une nouvelle question: Connaissez-vous une personne de votre entourage, parent, ami(e) ou voisin qui semble incapable de se payer la carte de membre de 35\$?

Si l'on avait une carte à offrir gratuitement à une personne que vous parraineriez, accepteriez-vous cette responsabilité? Et si l'on offrait 25 cartes de membres à des personnes qui pourraient en profiter grâce à leur parrain, seriez-vous prêt à devenir un parrain?

Faites-moi parvenir vos idées sur ce sujet à l'adresse : [info@centredesaines.qc.ca](mailto:info@centredesaines.qc.ca)

*Gilles Paradis*

# ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE



**Le mercredi**  
**11 mai, 19h**