



Au fil des ans

Mai 2016

Volume 7 Numéro 10

Le bulletin au fil des ans

3225 rue Courchesne, secteur Tracy, 450 742-4144



Bonjour,

Voilà une autre année qui s'annonce avec l'Assemblée Générale Annuelle du 11 mai prochain.

Vous êtes important, c'est votre Centre. Si vous avez des idées pour l'améliorer au profit de l'ensemble, le C.A. sera toute ouïe. N'hésitez pas à prendre la parole.

Malheureusement, il arrive que certains membres se croient plus importants que le Centre. alors, les nuages apparaissent au-dessus du Centre. Il faut vous dire que je préfère la chaleur du soleil et la bonne humeur des membres plutôt que leur grogne.

Nous en sommes à préparer le futur programme et croyez-le ou non, nous aurons quelques nouvelles activités et cours. Surtout, nous essaierons de fêter le 20e anniversaire de vie du Centre et aussi participer à notre manière au 375e de Sorel grâce à un tournoi très spécial de pétanque pendant la semaine de la fête de la St-Jean-Baptiste. En attendant, profitez de l'été!

Gilles Paradis

Table des matières

- 2- La fête des MÈRES
- 3- Un simple rappel
- 4- Le courrier de Christiane
- 4- Une belle surprise
- 5- L'oeuvre de Peauésie
- 6- L'oeuvre de Peauésie
- 7- Peauésie
- 8- La peur (Poème de G. Tranchemontagne)

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

site: www.centredesaines.qc.ca
courriel: info@centredesaines.qc.ca
Tél.: 450 742-4144

**ASSEMBLÉE GÉNÉRALE
ANNUELLE**

LE MERCREDI

11 MAI 2016

À 19 HEURES

LA FÊTE DES MÈRES

*Le souper de la fête des Mères,
le samedi 7 mai 2016*

Programmation:

18 h.: souper Mathieu Doré

19h. 30: Animation avec Mathieu Doré

Coût: 20.\$ m., 23\$ non-membre

**Billets en vente au secrétariat du Centre
Pour plus d'informations: 450 742-4144**



UN SIMPLE RAPPEL!

**ASSEMBLÉE
GÉNÉRALE
ANNUELLE**



**Le mercredi
11 mai, 19h**

LE COURRIER DE CHRISTIANE

L'été est à notre porte et ceci est ma dernière rubrique avant le mois d'août. La belle saison est à notre porte et j'aimerais que vous l'abordez en pleine forme.

Donc voici quelques aliments qui représentent les bons carburants pour être en forme .

LES LÉGUMINEUSES

Les légumineuses s'avèrent un excellent carburant grâce à leurs glucides complexes qui alimentent constamment nos cellules et nous évitent les baisses d'énergie

LÉGUMES VERTS À FEUILLES.

Manque de fer rime souvent avec fatigue. Pour mettre du pep dans notre assiette, on pense aux légumes vert feuillu qui en sont une bonne source : épinards, laitue romaine, chou kale, bette à carde, rapini.... Ces aliments contiennent aussi une quantité intéressante de vitamines C.

CHOCOLAT NOIR

Pour éviter le coup de barre qui frappe parfois au beau milieu de l'après- midi, rien de tel que de terminer le dîner par un morceau de chocolat noir. Il a pour effet de stimuler le cerveau et

l'énergie, en plus d'agir positivement sur l'humeur.

ALIMENTS RICHES EN OMÉGA 3

On optera pour les poissons gras comme le saumon, thon, sardines, les noix de Grenoble, les graines de lin et de chia ainsi que l'huile de lin et de colza.

MIEL

Excellente source d'énergie, les glucides qu'il contient sont aussi efficaces pour la récupération d'énergie que les boissons énergisantes pour sportifs...produits chimiques et agents de conservation en moins .

RIONS UN PEU

Madame de Sévigny a affirmé que c'est parce qu'elle avait mangé du chocolat qu'une dame de la cour avait accouché d'un bébé tout noir.

Bon été à vous tous et ne perdons pas nos bonnes habitudes: Rire, bouger, aimer et positiver est le secret d'une bonne santé.

Christiane

UNE BELLE SURPRISE

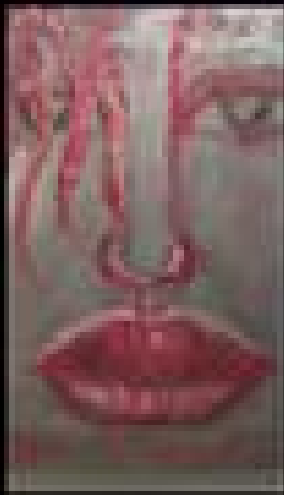


Deux gars sont arrivés un jour de septembre dernier et ils avaient une idée en tête: celle de jouer aux «washers» à l'année longue.

Nous leur avons montré notre seule possibilité, soit le boulodrome. Ils en ont été enchantés. Et c'est ainsi que l'aventure des «washers» a commencé.

Peu nombreux au début, Pierre Gauthier a réussi à convaincre de nombreuses personnes à venir tenter l'expérience de ce jeu. Et si vous êtes intéressé(e) à essayer ce jeu, il reste encore quelques lundis, mardis et mercredis p.m. Pierre, le grand responsable de cette aventure prépare déjà son automne avec quelques tournois les samedis. En attendant, samedi le 4 juin prochain, il organise son premier tournoi.

Vous êtes invité(e) même si vous n'avez jamais joué.



L'ŒUVRE DE PEAUÉSIE

L'ŒUVRE DE PEAUÉSIE

VERNISSAGE :

Le 3 avril à eu lieu à la galerie d'art une exposition particulière en hommage à une artiste exceptionnelle, Peauésie Bach. Elle nous a quittés beaucoup trop tôt. Vernissage empreint d'émotion, les toiles et objets représentaient les moments de sa vie exprimant les sentiments, d'amour, d'amitié, et parfois de tristesse, qui ont jalonné sa vie. Son œuvre dont le style n'appartenait qu'à elle était un bonheur pour les yeux. Tu nous as quittés trop tôt mais je garderai au cœur cette belle amitié sans artifice mais tellement vraie. Au revoir, Peauésie; ton empreinte restera dans nos cœurs.

Christiane Dormaels.

Fragile para pas facile
La vie la belle vista
Non rien para
Rien de rien
Pour vivre para
Vivre survivre
Rien presque rien

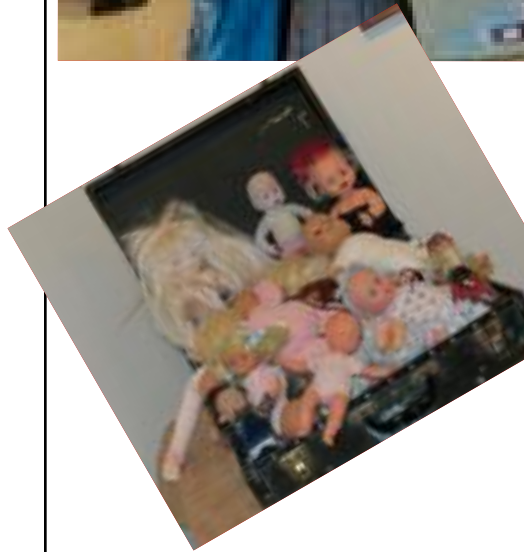
Toi para lune
Para l'extase
Para possible
Toi l'autre
Toi nous

Avec du sans rien
Possible que l'impossible
Nos voix réunies
S'élèvent dans le ciel
À l'unisson para
En chaîne humaine
Main dans la main
Coeur à coeur para

Para la vie la vista
Avec du coeur
On peut tout para



PEAUÉSIE



Peauésie, tu avais beaucoup à dire; t'a-t-on suffisamment écouté? ... et le temps t'a manqué. Pourtant, tu nous parles beaucoup à travers tes oeuvres. Tes émotions transpirent et nous frappent en plein front.

Retrouveras-tu, dans l'autre monde, le bonheur que tu as toujours cherché ici sur terre? Bon voyage!

Gilles P.



LA PEUR

Comment reprendre le contrôle.
Quand cette sensation nous envahit
Vous ne trouvez plus rien de drôle
Devant l'immensité de la peur ressentie.

Un hululement, un craquement, un grattement,
Ou, dans les branches, le sifflement du vent.
Peu importe ce qu'on entend,
Tout ça, c'est à vous glacer le sang.

Les mains moites, la gorge sèche,
Le reste du corps en sueur,
Votre intérieur envahi de flammèches
En imaginant le bandit, le fou furieux ou le kidnappeur.

Prenant ce qui vous tombe sous la main,
Vous avancez tout doucement, à tâtons.
Ce n'est peut-être que le chien du voisin
Mais, peut-être aussi, un gros rat bien rond.

En mettant les pieds dans la cuisine,
La pièce s'illumine tout d'un coup
Et le parfum qui assaille vos narines
Vous indique l'arrivée tardive de votre époux.

Excuse-moi, mon cœur
Si j'arrive plus tard que prévu.
Je ne voulais pas te faire peur,
Comme tu vois, je suis loin d'être un intrus.

J.B.G.T. 16/04/2016