



Au fil des ans

Juin 2016

Volume 7 Numéro 11

Le bulletin au fil des ans

3225 rue Courchesne, secteur Tracy, 450 742-4144



MEMBRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION 2016-2017

De gauche à droite: Gilles Paradis coord.; Jean-Guy Morin trés.; Michèle Lacombe Gauthier vice-prés.; Noëlla Cournoyer dir.; Léandre Chénard président; Claudette Sanfaçon dir.; Pierre Masse dir.; Cécile Lemire dir.; Christiane Dormaels dir.; Pierre Gauthier dir.

MOT DU COORDONNATEUR



Bonjour,

L'été, voilà le meilleur temps pour changer notre routine, pour se ressourcer, pour réaliser des projets différents.

Au Centre aussi, nous participons à cette métamorphose. D'abord, pourquoi ne pas débiter nos vacances par un BEACH PARTY? En effet, demain à 13h 30, dans la salle, Marie Pérusse vous prépare toute une fête; (voir p. 9) à vous d'en profiter!

À partir du **vendredi 3 juin**, nous aurons notre balade hebdomadaire de bicyclette sous la responsabilité de Jean-René Gervais. Ce n'est pas

une course contre la montre, c'est simplement un dépaysement, une façon de profiter du beau temps tout en bougeant.

Le samedi 4 juin, il y aura un tournoi de «washers» dans le boulodrome; cette nouvelle activité, apparue en septembre dernier, attire beaucoup d'intérêt. Même si vous n'avez jamais joué, vous êtes les bienvenus. Il reste encore quelques places.

Chaque année, nous fêtons la St-Jean-Baptiste avec un tournoi spécial de pétanque qui aura lieu à l'extérieur, sinon à l'intérieur en cas de pluie. Les 24 et 25 juin prochain, nous aurons un tournoi de 2 jours avec une bourse de 300\$ chaque jour, la cuisine extérieure, et de la musique.

Pour les autres informations importantes et les autres activités estivales, voyez en page 2.

Gilles Paradis

Table des matières

- 2- Éditorial
- 3- Horaires d'été
- 4- Le Zumba gold
- 5- Le souper de la fête des Mères
- 6- Johanne Turcotte et ses élèves
- 7- Le courrier de Christiane
- 8- Pub.: Tournoi de «washers»
- 9- Pub.: Beach Party (rappel)

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

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

**PROFITEZ
BIEN
DE
CETTE
BELLE
PÉRIODE
DE
VACANCES!**

HORAIRES D'ÉTÉ

LE SECRÉTARIAT

Du 15 mai au 15 août, le secrétariat sera ouvert seulement les mardis, mercredis et jeudis a.m. de 9h. à 12h. Vous pouvez toujours laisser votre message audio dans la boîte téléphonique. Nous vous rappellerons aussitôt que possible.

LES PORTES EXTÉRIEURES

Dans la mesure du possible, tous les **jours de la semaine**, la porte côté stationnement, sera ouverte **le matin pour 9 heures**. Nous ne débarrerons les autres portes que lorsque ce sera nécessaire (ex. lors du bingo du lundi p.m. jusqu'à la Saint-Jean-Baptiste); la porte côté rue Laflèche sera ouverte pour permettre à une personne en chaise roulante de profiter de son après-midi.

En ce qui concerne la fin de semaine, les samedis et dimanches, on ne devrait pas ouvrir les portes sauf lorsqu'il y a des activités spéciales telle que la fin de semaine du 28 et 29 mai alors que l'équipe de Nathalie Péloquin prépare le samedi et donne son spectacle le dimanche.

LA PÉTANQUE PENDANT LA PÉRIODE ESTIVALE

Tous les mardis et jeudis p.m., ceux qui veulent jouer à la pétanque à l'extérieur doivent arriver au plus tard à 13h15 afin de former les équipes pour 13h. 30. Comme pendant l'année, nous sommes là pour nous amuser en jouant deux parties de 13 points. Lorsqu'il pleuvra, nous jouerons à l'intérieur, toujours dans le plaisir.

LE SHUFFLEBOARD PENDANT CETTE MÊME PÉRIODE

Cet été, vous pourrez jouer au shuffleboard comme pendant l'année, soit les mardis et vendredis matins à partir de 9 heures à la galerie d'art. Il faut entrer par la porte du stationnement. Même si vous n'êtes jamais venu, vous pouvez arriver sans avertir; la grande responsable, Sylvie, sera heureuse de vous intégrer dans le groupe... tout le monde joue... et s'amuse!

ET LE SCRABBLE, LUI?

Saviez-vous que chaque été, les joueurs de scrabble n'arrêtent jamais? Alors, si ce jeu vous intéresse, les personnes qui s'en occupent, seront heureuses de vous recevoir les lundis p.m. au RESTO-BAR à 13 heures. Il n'en tient qu'à vous d'en profiter!

LE BILLARD

Comme à chaque année, le billard est chaque jour disponible à tous les joueurs de billard. Il faut toujours entrer par la porte du stationnement (9 heures). Amusez-vous bien!

LE ZUMBA GOLD

Ce cours reprend la **formule ZUMBA (r fitness)** et en modifie les mouvements et le rythme afin de s'adapter aux besoins des 50 ans et plus, actifs, ainsi qu'à ceux et celles qui commencent leur aventure vers un style de vie plus sain. Ce qui ne change pas, ce sont les éléments qui ont fait la célébrité de Zumba Fitness-Party : une musique latine pétillante (comme la salsa, le merengue, la cumbia, le chacha et le reggaeton), des mouvements faciles à suivre dans une atmosphère stimulante. Les adeptes de la Zumba recherchent la camaraderie, l'excitation et le fitness (mise en forme) dans leur emploi du temps régulier hebdomadaire. Le Zumba gold répond parfaitement à cette exigence. C'est un cours de DANSE_FITNESS, sympathique et surtout, amusant.

L'intensité est modérée et sans impact (sauts répétitifs), c'est très important. Cette intensité respecte vos capacités (limitations physiques) et c'est vous qui décidez, en tout temps.

L'équipement requis se résume à des souliers (genre espadrilles), de l'eau (jus) et le goût de vous remettre en forme.

Une nouveauté, à l'automne, puisque les hommes auront leur cours particulier de Zumba les vendredis entre 9 heures et 9h 40; d'ailleurs, des informations plus précises vous seront données dans le futur programme 2016-2017 qui apparaîtra vers le 15 juin.

Voici **quelques commentaires** des personnes qui ont suivi les cours de Marie Pérusse et que vous pouvez lire sur le babillard près des Grands bénévoles

- « Dynamisme, joie de vivre, perte de poids»

- « Vitalité et équilibre»

- « Bon pour le moral et le psychique»

- «Un pur bonheur, l'oubli des tracas garanti»

Tournoi de pétanque de la ST-Jean-Baptiste

Les vendredi 24 et samedi 25 juin 2016, tournoi provincial récréatif de pétanque. L'inscription se fera entre 9h 30 et 10h 30. Le coût sera de 7\$ et une bourse de 300\$ sera remise aux joueurs chaque jour en plus de 75% des mises.

La formule du tournoi est de 3 parties pour le classement et une 4e pour laquelle, les équipes gagnantes recevront une bourse. Musique rythmée et nourriture sur place.



LE SOUPER DE LA FÊTE DES MÈRES



N'y avait-il pas un meilleur moment pour rendre hommage à un membre qui se donne corps et âme pour le centre, sa deuxième famille. En effet, son deuxième fils Éric, demeurant en Belgique, est venu faire son voyage de noce, ici au Québec, lui permettant de renouer avec son frère Frédéric et sa mère Christiane. Les épouses ont été des témoins intéressés, même la petite Maxim. Les responsables de la fête, Pierre et Michèle, ont parfaitement réussi ce moment magique.



À gauche, la MÈRE de l'année; à droite, trois autres gagnantes de la soirée.



Johanne Turcotte et ses élèves

VERNISSAGE :

Ce dimanche 15 mai a eu lieu le vernissage des œuvres de Johanne Turcotte et de ses élèves. Superbe exposition d'aquarelles les unes plus belles que les autres en finesse et qualité. L'aquarelle étant une technique toute différente de la gouache ou la peinture à l'huile, elle requiert une grande dextérité et minutie.

Merci À toi Johanne et tes élèves pour cette belle exposition.

Christiane.



LE COURRIER DE CHRISTIANE

Encore un petit coucou avant l'été.

J'ai entendu des échos de découvertes de cholestérol après cet hiver qui n'en finissait plus et nous incitait à manger un peu n'importe quoi. Alors j'ai fait quelques recherches pour vous aider à le combattre.

Un taux de cholestérol élevé ne déclenche habituellement pas de symptômes évidents. Il s'agit de troubles silencieux. La plupart du temps découvert après une prise de sang. On peut contrôler le cholestérol par l'alimentation et l'activité physique.

Optez pour une alimentation saine et équilibrée composée d'aliments très peu transformés. Il faut donc manger des légumes, des fruits des produits à grains entier ainsi que des protéines provenant de : haricots et lentilles, noix produits laitiers et substitut faible en matières grasse, viandes maigres et poissons.

Limitez votre consommation d'aliments hautement transformés tels qu : hot-dog, hamburger, charcuterie. Les aliments frits : Frites , rondelles d'oignon. Les repas congelés (pizza, accom-

pagnement de pâtes) Les grignotines (croustilles, craquelins, beignes, biscuits.

Vous pouvez vous baser sur les régimes méditerranéens. Consommation quotidienne: légumineuses, noix et graines, yogourt, fromage, vin rouge mais avec modération, de poissons plusieurs fois par semaine.

Consommation limitée à quelque fois par semaine : poulet, œufs, aliments sucrés. Et très limitée la viande rouge, quelques fois par mois.

Maintenant il faut tenir compte du manque de soleil au Québec donc de vitamines D. De toute façon, toujours se rallier à un avis médical .

PETIT CLEIN D'ŒIL

La laitue rend somnolent. D'ailleurs, les moines du Moyen-Âge étaient obligés d'en manger pour rester sages. À éviter, donc, juste avant les ébats amoureux. Ou alors, la faire consommer par un amoureux trop entreprenant,

Bon été à vous tous et n'oubliez pas rire, aimer, bouger.

Christiane

Lors du souper de la Fête des Mères, tous ont profité d'un excellent repas, suivi d'une soirée animée, une soirée très agréable, soirée qui donne le goût de recommencer!





Tournoi amical « WASHERS » Année 2016

Le samedi 4 juin 2016

**Lieu: Centre récréatif au fil des ans
3225 rue Courchesne
Tracy, 450 742-4144**

Resp.: PIERRE GAUTHIER 450 881-5747

**Inscription et pratique de 11h à 13h
Coût d'inscription: 5\$ membre, 7\$ non-membre**

TOURNOI à 13 HEURES

Limite de participants: 44 personnes



**5 parties de 15 points,
chaque partie gagnée payée**

**Bar sur place
Beau temps - mauvais temps
(boulodrome intérieur)**

INVITATION SPÉCIALE POUR TOUS !!!
RÉSERVEZ VOTRE MERCREDI APRÈS-MIDI
LE 25 MAI 2016.



Ouverture: 13:30 pm

AU MENU: Vers 14:00 heures.

Visionnement du DVD DES NOUVELLES «CHORÉ» ET MUSIQUES DE ZUMBA 2016
AVEC BETO PEREZ abord d'un magnifique bateau de croisières aux
Caraïbes.(CONCEPTEUR DE LA ZUMBA FITNESS).environ 1 hre.

PRÉSENTATION d'une chorégraphie 2016 avec les élèves du groupe Zumba Gold de
Marie Pérusse.

Présentation d'une chorée de Samba/Batucada Fitness (dans le DVD) et découvrez la
transformation en Zumba Gold .

Venez apprendre une belle Cumbia de Zumba Gold **GRATUITEMENT!!!!**

*Les amateurs de danse sociale (et leurs conjoints (tes)) amis(es) et de danse de
ligne sont les bienvenue et pourront danser du:*

Rock&roll, Chachacha, triple swing, merengué,salsa et du Reggae.

Musique des années 60,70,80 et plus....

DJ: M. Pérusse

Tenue d'été: espadrilles, vêtements confortables.

Apportez vos souliers de danse!

ENTRÉE GRATUITE