

Le bulletin au fil des ans

3225 rue Courchesne, secteur Tracy, 450 742-4144



Bonjour,

Vous avez, comme nous, pris connaissance des cours gratuits d'informatique, d'anglais et d'espagnol offerts aux Aînés par différents organismes tel le CFP appuyé totalement par le gouvernement. Il nous est difficile de compétitionner avec eux même si nous avons les meilleurs professeurs. Face à cette réalité, il faudra repenser notre stratégie et s'ouvrir de nouvelles portes. Si vous avez des idées, venez me rencontrer afin que l'on en jase...

On sait que l'activité physique est au service de la santé mentale et cognitive. On sait aussi que près de 20% des individus de 65 ans et plus manquent de compagnie ou se sentent délaissés ou isolés. Il faut donc ajouter d'autres acti-

vités qui vont toucher encore plus de personnes, qui vont leur permettre d'entrer en contact avec d'autres individus et surtout de garder leur cerveau actif puisqu'il est prouvé que le corps humain conserve sa capacité à créer et à s'adapter malgré l'avancement en âge s'il pratique régulièrement des activités physiques.

Lors de la journée des bénévoles en janvier, nous avons fait connaître "*les poches babette*", un jeu qui est très populaire aux États-Unis. Depuis ce temps, deux membres, Denis Charpentier avec son épouse Nicole, font vivre ce jeu les vendredis pm dans la galerie d'art. Voilà une nouvelle occasion, un nouveau prétexte pour sortir de chez soi, pour rencontrer d'autres personnes.

Il est important de prévenir l'isolement social; quelle en est la cause? La sédentarité en est certainement un des facteurs principaux. Il n'est jamais trop tard pour se mettre à adopter une pratique régulière d'activités physiques.

Gilles Paradis

Table des matières

- 2- Soirée-poésie
- 2- Cabaret du samedi: Marie-Claude Pelletier
- 3- Opérette: Singerie (une première!)
- 4- Semaine des loisirs en fête
- 5- Vernissage Féminin sacré
- 6- Souper de la St-Valentin
- 7- Publicité: pièce de théâtre
- 8- La page de Christiane
- 8- Un tournoi de hockey sur table
- 9- Big band de l'Harmonie Calixa-Lavallée
- 9- Les CROONERS... au Château Langelier

par *Christiane Dormaels et Gilles Paradis*

Pour nous rejoindre: 450 -742-4144

Courriel: info@aufildesans.ca

Site internet: www.aufildesans.ca

POCHES BABETTE

Le vendredi p.m. à la galerie d'art à 13h.



Venez
essayer
ce
nouveau
jeu
avec
vos
amis.

Soirée poésie



Pendant toute l'année, plusieurs membres du Centre se rencontrent au Restobar les jeudi avant-midi sous la responsabilité d'Audette Lambert.

Responsable hors-pair, elle sait encourager toutes ces personnes dans l'atelier de création littéraire.

Une fois par année, ce groupe très impliqué nous offre une soirée des plus agréables (voir page 5), une soirée qui transcende la routine. Dans le cadre d'une exposition, les membres de l'atelier prennent comme sujet une de ces peintures et en créent un poème qu'elles présenteront à la foule lors de la Soirée poésie, jeudi le 8 mars 2018 à compter de 19h .

Si vous n'avez jamais assisté à une telle soirée, vous pouvez être assuré d'un moment spécial... et de plus, c'est **gratuit**... avec une petite collation lors de l'intermission.



Aimeriez-vous présenter un texte que vous appréciez particulièrement? Il suffit d'appeler au Centre et donner votre nom et no de téléphone au secrétariat avant le premier mars. Audette Lambert, la responsable de l'activité va vous rappeler.

Marie-Claude Pelletier, chanteuse

Le CABARET du samedi vous propose

le 17 mars à 19h 30

Marie-Claude Pelletier

*élève de l'école de chant
de Nathalie Péloquin*

premier spectacle solo.



Coût: 10.00\$ membre, 15\$ non-membre

La troupe Les Éphémères présente

SINGERIES



Opérette comique en un acte

Dimanche 25 mars 2018, 14 h

Centre Au fil des ans

Adultes : 10 \$; enfants : gratuit

Que font un orgue de rue + deux singes
+ des amoureux + des sombreros ?
Découvrez-le en chantant avec nous
des airs latinos connus.

Amenez vos petits-enfants !



ORGUE
DE RUE

LES
ÉPHEMÈRES



Denise Tessier, Denise Lalancette;
Paul Ménard, Nicole Gauthier;
Ginette Laverdière, Michel Huppé,
Francine Bergeron, Roland Tremblay

Semaine des loisirs en fête

Membres, qui recevez ce message, nous vous rappelons que vous pouvez amener des amis, des invités quel que soit leur âge, pour jouer au billard ou au snooker **gratuitement** tous les jours du 5 au 9 mars entre 9h et 12h ainsi qu'entre 13 et 16 heures. Nous acceptons vos petits- enfants de 10 ans et plus.

Le Centre possède 2 tables de billard et 2 tables de snooker... en temps normal, il en coûte 2\$ pour jouer toute une journée.



La **semaine de relâche** est un bon moment pour les grands-parents que nous sommes de faire une activité avec nos petits-enfants. Nous vous proposons de venir au Centre **mercredi matin le 6 vers 9 h. 15** et nous vous offrons un **petit tournoi de deux parties de pétanque** entre 9h 30 et 11h 30. Nous offrirons une collation à tous entre les deux parties.

Il faut un **adulte et deux enfants** ou **deux adultes avec un enfant de 8 ans et plus**; ils ne sont pas obligés d'être de la même famille.

Si vous possédez des boules, apportez-les svp. sinon, nous vous en fournirons sauf que nous sommes limités dans la quantité.

Un **tournoi de "Washers"** sera organisé le mercredi 7 mars (Il faut **arriver avant 13h 15**). Les parties se jouent dans le boulodrome et les équipes doivent être formées d'un **enfant (garçon ou fille même s'il ne font pas partie de la famille)** et d'un **adulte**. Nous offrirons une collation à tous entre les deux parties.



Avons-nous des bénévoles prêts à donner un coup de main lors de ces activités? **Donnez votre nom au secrétariat... nous allons vous contacter...**

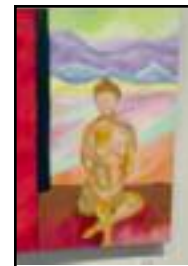
Gilles Paradis

Exposition

Le 11 février a eu lieu le vernissage intitulé **FÉMININ SACRÉ ET MULTIDIMENSIONNEL**. Cette exposition rassemble avec bonheur des œuvres de plusieurs de nos artistes. Plein de couleurs et de différentes techniques: peinture à l'huile, gouache ou collage née de leur imagination, ces œuvres sont un bonheur pour les yeux .

Nous remercions Mr le maire Serge Péloquin et Mr Louis Plamondon de nous avoir honorés de leur présence. Ce fut un beau succès. Merci aux artistes de nous avoir fait découvrir leur talent.

Christiane



Photos: Christiane Dormaels



Lors de la soirée-poésie du 8 mars prochain, nos artistes qui jouent avec les mots pendant les ateliers de création littéraire, utiliseront chacun une ou deux peintures pour en extraire l'essence et nous partager leur vision...



Souper de la St-Valentin

Le souper de la St-Valentin s'est révélé une très belle réussite. Le souper préparé par Mathieu Doré, du début à la fin, a ravi les fines bouches, encore plus si on compare qualité/prix. De plus, plusieurs cadeaux ont été remis à différentes personnes. Et pour la soirée dansante, Michel Tremblay a, comme d'habitude, été à la hauteur. Félicitations aux responsables de cette belle aventure!



Photographie: Roger Miller



BONNE PLANQUE À LA CAMPAGNE

COMÉDIE De Charles Istace

PRÉSENTÉE PAR LA TROUPE DU RIDEAU BLEU

**THÉÂTRE
DU
VENDREDI
6 AVRIL 2018
19 H 30
COÛT: 10\$**



**SOUPER-THÉÂTRE
SAMEDI
14 AVRIL 2018
17 H 30
COÛT: 20\$**

**THÉÂTRE
DU SAMEDI
7 AVRIL 2018
19 H 30
COÛT: 10\$**

**THÉÂTRE
DU DIMANCHE
15 AVRIL 2018
13 H 30
COÛT: 10\$**

Légende de la photo : Assise Christiane Dormaels metteuse en scène,
de g. à dr. : Diane Mercier, Colette Rousseau, Nicole Vanasse, Nathalie Parenteau,
Ginette Archer, Gilles Gauthier, Louise Auger, Richard Allard et Claude Darveau

Synopsis :

Un couple de fermiers voit débarquer chez lui trois religieuses qui disent venir assister à la procession de la St-Martin prévue dans le village. Inspirée par sa foi, la fermière accepte de loger gracieusement le trio pour la nuit. En réalité, ces femmes n'ont de sœur que le nom. Elles ne sont que des voleuses minables qui cherchent à se planquer après avoir braqué une bijouterie. Un hasard cocasse veut qu'une braqueuse soit une ancienne hôtesse de bar dont le fermier s'est offert les faveurs lors d'escapades à Paris pendant le Salon de l'Agriculture. Quiproquos, rebondissements et suspens sont les maîtres mots de cette comédie. Soulignons la place importante que tient le monde de la ferme, en particulier les animaux.

Pour réservations au secrétariat du Centre récréatif Au fil des ans

Tél.: 450 742-4144

Courriel : info@aufildesans.ca

Site: www.aufildesans.ca

La page de Christiane

Le mois de mars est à notre porte avec notre envie de grand nettoyage et remise à neuf. Voici quelques conseils d'entretien que vous connaissez peut-être mais qu'il est parfois utile de rappeler.

Chaque année, la famille Canadienne moyenne utilise entre 20 et 40 litres de nettoyeurs. Bon nombre de ces produits contiennent des substances nocives qui peuvent affecter le système nerveux ou encore occasionner des allergies et des problèmes respiratoires. Ils peuvent également renfermer des matières potentiellement cancérogènes.

Pour remplacer les nettoyeurs toxiques, voici des recettes simples qui vous permettront d'entretenir votre maison de façon écologique et qui vous feront épargner de l'argent.

LE FOUR À MICRO-ONDES;

Pour nettoyer le micro-ondes. Faites chauffer de l'eau dans une tasse pendant 2 minutes. Si désiré, ajoutez-y une tranche d'agrumes. La vapeur délogera les saletés et vous n'aurez qu'à passer un chiffon humide. Pour éliminer les taches tenaces utilisez une pâte de bicarbonate de soude. Il suffit de mélanger 3c. à table de bicarbonate de soude avec 1c. à table d'eau, rincez avec un linge mouillé imbibé de vinaigre.

LA CUISINIÈRE;

Lavez l'extérieur de la cuisinière avec une pâte de bicarbonate de soude (voir ci-dessus) utilisez le même produit pour nettoyer les côtés, le haut et l'intérieur de la porte du four; rincez avec un chiffon mouillé imbibé de vinaigre.

Pour le fond du four, préparez un mélange de 1 tasse de bicarbonate de soude et de ¼ de tasse de cristaux de soude. Asperger généreusement le fond du four avec de l'eau puis recouvrez les taches avec le mélange de poudre aspergez de nouveau puis laissez reposer toute la nuit. Le lendemain, enlevez le mélange avec une spatule. Rincez avec un linge mouillé imbibé de vinaigre.

Bon courage ceci est un début mais ces recettes sont valables pour plusieurs usages dans la cuisine et la salle de bain.

Passez un beau mois de mars; c'est bientôt le printemps, gardez le moral!

Et n'oubliez pas d'aimer, de rire, de bouger et d'être positif.

À bientôt

Christiane

Un tournoi de hockey sur table

Messieurs, vous rappelez-vous de votre jeunesse alors que ce jeu se retrouvait dans beaucoup de foyers et que les parents jouaient avec les enfants dans des batailles titanesques?

Samedi le 31 mars prochain dans la salle, à **13 heures**, nous organiserons un **tournoi** avec bourse pour les personnes intéressées à se replonger dans leur enfance. De plus, nous offrons le **souper**, le **super spaghetti de Noëlla** pour la somme de **10\$ les membres** et **15\$ les non-membres**.

Afin qu'on sache comment préparer de repas, **donnez votre nom au Centre avec no tél. 8**



Big Band de l'Harmonie Calixa-Lavallée



Le samedi 24 février avait lieu le concert du Big Band de l'Harmonie Calixa-Lavallée; les musiciens ont été égaux à eux-mêmes, c'est-à-dire excel-

lents. Les gens ont eu le loisir de danser en couple, ce qui arrive de moins en moins souvent. Merci à toute la troupe!



Les CROONERS ... au Château Langelier

**CETTE FOIS-CI
LES CROONERS
RÉCIDIVENT
AU
CHÂTEAU LANGELIER
DIMANCHE
LE 25 MARS 13 HEURES**

