



Au fil des ans

Mars 2018 Volume 9 Numéro 10

Le bulletin au fil des ans

3225 rue Courchesne, secteur Tracy, 450 742-4144



Bonjour,

Avril, renaissance de la nature, émerveillement devant la force des plantes qui ont dormi pendant plusieurs mois. Quel plaisir de voir apparaître les tous petits bourgeons de ses géraniums endormis dans

la chambre froide depuis octobre dernier!

Le Centre, au contraire, termine bientôt sa période active de cours et activités de l'hiver, période qui se terminera officiellement par **l'Assemblée Générale Annuelle** du mercredi 16 mai 2018. Vous êtes tous les bienvenus alors qu'il y aura comme à chaque année, la moitié du Conseil d'administration en élection.

Avant de fermer les livres, vous êtes conviés à venir assister à la pièce de théâtre "**Bonne**

planque à la campagne" qui sera jouée au début avril. Pour plus d'informations, visitez la p.2.

Tous les ans, à cette période, le Centre devient quelque peu moribond sauf pour la pétanque extérieure, le scrabble et la shuffleboard à l'intérieur. Cette année, nous avons des idées pour dynamiser notre monde. Il y aura encore la **kinésologue** qui viendra une journée par semaine pour mieux faire connaître les appareils d'exercices physiques... Présentement, nous vous concoctons un ambitieux projet pour les mois d'été. Il sera présenté lors de l'AGA.

Profitez des beaux jours qui s'annoncent.

Gilles Paradis

Table des matières

- 2- Bonne planque à la campagne (théâtre)
- 3- Tournoi de hockey sur table
- 4- Retour sur la Soirée poésie
- 5- Vernissage Exposition FQDI
- 6- Marie-Claude Pelletier (Cabaret du samedi)
- 6- Des propositions pour la prochaine année
- 6- Assemblée générale annuelle
- 7- La page de Christiane
- 7- Opérette: Singerie
- 8- Zumba Gold Fitness

par *Christiane Dormaels et Gilles Paradis*

Pour nous rejoindre: 450 -742-4144

Courriel: info@aufildesans.ca

Site internet: www.aufildesans.ca

THÉÂTRE

Bonne planque à la campagne



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 metteure 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 Saint-Hyacinthe 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



**Samedi 31 mars 2018
à 13 heures**

*Venez pour participer
au tournoi ou pour
regarder...*

TOURNOI DE HOCKEY SUR TABLE

SOUPER SPAGHETTI 17 heures

Soirée spectacle avec Frankie St-Onge 19h.

Course de chevaux de bois

15\$ seulement



**Informations
Pierre Gauthier
450 881-5747**

**Billets en vente
Le secrétariat du Centre
450 742-4144**

SOIRÉE POÉSIE: agréable soirée



Le 8 mars dernier, dans la galerie d'art du Centre récréatif Au fil des ans, la journée de la femme a été bien soulignée par la tenue de notre soirée de poésie annuelle offerte par les membres de l'atelier de création littéraire du centre.

En effet, une cinquantaine de personnes étaient présentes au rendez-vous de la poésie pour entendre les textes et poèmes réalisés à partir des



diverses toiles exécutées par des peintres affiliés à la Galerie Horizon. Les membres de l'atelier de création littéraire ont révélé leur génie créateur en nous offrant de superbes écrits variés et touchants. Félicitations!



Après une pause où une légère collation a été servie, ce fut la lecture de textes libres qui furent tendres, instructifs et humoristiques. Une invitée spéciale,

Diane-Marie Racicot, est venue clore cette partie en nous offrant un conte tiré de son répertoire.

Merci à tous les participants pour la réussite de cette soirée passionnante et on ne peut que se dire: «A l'an prochain».

*Par Audette Lambert,
Responsable de l'atelier*



*Photos:
Antoynet
Fournier*



Vernissage : EXPO FQDI



Vernissage du 11 mars. Super exposition organisée par la FQDI. C'est dans une ambiance des plus conviviale que



nous avons pu admirer de très jolies toiles pleines de couleurs et d'imagination.

Nous avons apprécié la présence de

notre maire Serge Péloquin qui à son habi-



tude avait un mot gentil pour chacun ainsi que la présence de M. Sylvain Rochon .

Nous remercions les organisateurs de cette exposition.

*Texte et photos:
Christiane Dormaels*



Marie-Claude Pelletier

Le samedi 17 mars, nous avons eu un très beau Cabaret du samedi. Pour son premier spectacle solo, Marie-Claude était peut-être nerveuse mais elle démontrait une grande maîtrise personnelle. Son choix de chansons convenait bien à sa voix forte et assurée. On ressentait aussi une belle complicité entre son musicien, un guitariste et elle. Son professeur Louise Desaulniers de l'école de chants "Ma boîte à chansons" lui a donné d'excellents outils pour affronter un public.

Son auditoire de 45 personnes gagné d'avance l'a beaucoup applaudi et lui a rendu hommage. Le Centre récréatif est bien heureux d'avoir offert cette première chance à Marie-Claude Pelletier.

Félicitations!!!

Gilles Paradis



Des propositions pour la prochaine année

Nous arrivons déjà à la période de produire un nouveau programme pour l'année 2018-2019. Il est bien entendu que la majorité des activités et cours reviendront avec leur même bénévole responsable.

Si vous avez une idée de projet qui pourrait intéresser des membres du Centre récréatif, venez me rencontrer et nous discuterons des possibilités de mettre sur pied votre projet. Pour réussir, il faut: une idée, une personne bénévole responsable susceptible de porter le projet, un local pour la réalisation, un moment du jour et des membres motivés par cette nouvelle aventure.

Je vous offre tout le mois d'avril pour me rencontrer à ce sujet; après, il sera trop tard puisqu'il faut produire notre nouveau programme pour la fin-juin.

Gilles Paradis

Assemblée générale annuelle

N'oubliez pas que le mercredi 16 mai, nous aurons notre Assemblée générale annuelle à 19 heures dans la salle. En plus de faire un retour complet sur notre année 2017-2018, nous présenterons les nouveaux éléments de l'année 2018-2019. De plus, nous lancerons un nouveau projet.. qui mérite d'être connu...

Gilles Paradis

ACTIF + AUTONOME = HEUREUX

La page de Christiane

Le temps de Pâques oblige: je vous propose aujourd'hui de l'agneau Pascal

Le mouton est arrivé chez nous il y a très longtemps, venant de lointaines régions d'Europe orientale Il serait, après le chien, le premier animal domestiqué par l'homme, vers 7000 ans avant Jésus-Christ, au début de l'ère postglaciaire.

L'agneau était jadis considéré comme le symbole de la pureté et de l'innocence. Ce qui explique le choix de Philippe le Bon à Bruges "l'ordre de la Toison d'Or" et c'est ce qui inspira l'agneau mystique, l'agneau pascal ou l'agneau de Dieu.

La viande d'agneau est la plus saine qui soit. Elle provient d'un animal âgé de moins de 12 à 14 mois selon les pays. L'agneau de lait est tué

avant sevrage à l'âge d'un mois ou de quarante jours. Il pèse en général 7 à 11 kilos. On n'en trouve que de février à avril. Sa chair est la plus tendre et la plus délicate. Plus âgé, l'agneau contient plus de gras.

Sa viande est riche en zinc, en vitamines du complexe B, en fer, potassium et phosphore. La viande d'agneau ou de mouton a l'avantage de ne pas transmettre de parasites. Elle est parfaite pour les enfants.

Je vous souhaite de très belles fêtes de Pâques N'oubliez pas de bouger, rire, aimer, et positiver.

Super mois d'avril.

Christiane Dormaels

Une opérette au Centre récréatif

Dimanche le 25 mars, plus de 150 personnes ont profité du spectacle d'une belle gang de gais lurons qui ont réalisé un rêve: créer une opérette comique. Ces huit personnes se sont regroupées autour d'un orgue de rue construit totalement par Roland Tremblay.

Francine Bergeron a pris la responsabilité de mener la troupe à bon port et tous ensemble, avec des chansons comiques que tout le monde pouvait fredonner, se sont lancés dans une histoire abracadabrante se déroulant en 1918 dans un petit village d'Amérique latine. On y retrouve Pépito (*Paul Ménard*) fabricant de sombreros et amoureux de Paloma (*Nicole Gauthier*) fille de Ramon (*Roland Tremblay*) l'organiste, Conception (*Francine Bergeron*) la directrice du chœur de ce village, Tico (*Denise Lalancette*) et Tica (*Denise Tessier*) deux singes capucins, Rosa (*Ginette Laverdière*) la mère de Pépito et Spidé Gonzalez (*Michel Huppé*) un villageois chargé du karaoke.

Une quinzaine de chansons ont meublé l'histoire et avec les noms des personnages, vous avez une bonne idée de celles-ci que la foule, par



participante, a fredonné avec les acteurs. Ces beaux moments ont passé trop vite.

Félicitations pour cette belle aventure!

Gilles Paradis

ZUMBA GOLD FITNESS

MINI SESSION

Printemps 2018

Début: 03 AVRIL (mardi)

FIN: 04 MAI (Vendredi)

(5 semaines)

Grâce à la grande générosité de mon groupe de Zumba Gold Fitness (anciennement Régulier) de la session Hiver 2018, l'intégration des débutantes s'est super bien passée. Déjà, dès la 7e semaine, toute la classe s'amusait et les peurs et appréhensions, genre: on va déranger, on va ralentir les autres, on ne sera pas assez bonnes. on va être mise de côté...etc. n'existe pas dans mes classes de Zumba Gold. (Toujours sans saut, afin d'éviter les problèmes de décollements de rétine et les impacts aux articulations (genoux) après 60 ans.)

En plus; Après chaque cours du mardi (gratuitement) je donnerai encore du temps à celles qui en auront besoin, pour détailler individuellement ou en groupe, les pas un peu plus difficiles comme dans notre fameuse "Bachata-Tango "Je t'aime" (de DJ Adry). Toutes les personnes qui on eu besoin d'un "Ti coup de pouce" débutantes ou habituées, ont réussies à maîtriser toutes les figures avec brillo!!!.

Comme à toutes les nouvelles sessions, on change les chorées, Toujours regarder en avant, le passé est derrière. Il faut garder le cerveau en "alerte" (anti-Alzheimer)

Priorités à chaque session, de la part de mes élèves;

Franchise, respect des autres, s'entraider, amener les nouvelles à se sentir bienvenues et heureuses de faire partie de la "Gang"

Mes objectifs personnels comme instructeur:

Apporter la joie et rallumer l'étincelle de folie qui pafois s'éteint au cours de la vie pour des raisons X. Re-Stimuler le goût de se dépasser, gagner leur confiance, afin de les sortir de leur "Zone de confort". Améliorer la mémoire, la coordination, l'équilibre, la musculation (on insiste sur les hanches et les abdos, dos) et le cardio, à travers la danses latines très modernes, (Cool-Down: "Perfect " ED Sheeran mais nouvelle version avec Beyoncé)

Leur apprendre à rire lors d'un faux pas, et surtout apprendre à mes élèves à se "laisser-aller" sans crainte de se sentir jugée et ça fonctionne....!!!! Objectif atteint!!!

Infos:Marie: 450 785 5643R. 450 494 1814 Cell.

Pour 5 semaines: \$20.00 à 1 fois/sem ou \$30.00 à 2 fois/sem.

(Payable avant le début de la session au secrétariat)

P:S: espadrilles et bouteilles d'eau, ou jus, bonne humeur, indispensable...



Centre récréatif Au fil des ans
3225 Courchesne, secteur Tracy
450 742-4144

Tournoi de Canasta ..!



Tables : à 2 Paquets et à 4 Paquets ..!

Réservez Tôt ..!

Samedi 28 Avril 13:15h

\$10 par personne (nouveaux joueurs) ..!

Participant(e)s à la Canasta le jeudi ... Gratuit

Contactez : Michèle Lacombe **450-746-7710**

Un prix : \$\$ / Table, Prix de présence: \$50