



# Au fil des ans

Août 2018 Volume 10 Numéro 1

## Le bulletin au fil des ans

3225 rue Courchesne, secteur Tracy, 450 742-4144



Bonjour,

Les jours, les semaines passent vite. Il n'y a pas si longtemps, nous fermons les livres sur l'année 2017-18 lors de l'assemblée annuelle générale.

Plongeons dans cette nouvelle année qui offre beaucoup d'espoir; à vous d'en profiter! Serez-vous au rendez-vous? Avez-vous déjà fait

vos choix? Vous lancerez-vous dans une activité totalement inconnue mais qui pourrait vous apporter plaisir et amitié?

Chacun est maître de son destin. Nous vous offrons une large palette de services d'animation intellectuelle, sportive, culturelle et sociale afin d'améliorer votre qualité de vie et de prolonger votre autonomie.

Toutes les informations sont regroupées dans notre programme annuel qui est distribué au Centre mais qu'on retrouve dans plusieurs endroits de la MRC de Pierre de Saurel, entre autres à la Caisse populaire Riviera. Vous pouvez visiter notre site: [www.aufildesans.ca](http://www.aufildesans.ca)

Au bonheur de vous rencontrer...

*Gilles Paradis*

### Table des matières

- 2- Portes ouvertes et tombola
- 3- Nouveau président du CA
- 3- Horaire du secrétariat
- 3- Cours d'anglais
- 3- Le bingo
- 4- 2 nouvelles activités: poche babette + Koob
- 5- Souper de la rentrée
- 5- Location de locaux
- 6- Activités spéciales sept. 2018
- 7- Un gros merci
- 7- AGA, un regard en arrière
- 8- Le jeu d'échecs
- 9- Recette spéciale pour être heureux
- 10- Minni-congrès "AA"
- 11- La page de Christiane
- 11- Un été presque parfait

par *Christiane Dormaels et Gilles Paradis*

Pour nous rejoindre: 450 -742-4144

Courriel: [info@aufildesans.ca](mailto:info@aufildesans.ca)

Site internet: [www.aufildesans.ca](http://www.aufildesans.ca)

## JOURNÉE

## PORTES

## OUVERTES

le **VENDREDI 24 AOÛT**

de **9 à 16 heures**

**Venez rencontrer tous les professeurs et bénévoles.**

**+ Une tombola pour**



# PORTES OUVERTES et TOMBOLA

Lors de la Journée Portes Ouvertes, le 24 août prochain entre 9 et 16 heures, tous les professeurs et responsables d'activités seront disponibles pour répondre à vos questions. Vous pourrez prendre votre carte de membre sur place, vous inscrire aux activités et cours qui vous intéressent, vous pourrez manger gratuitement un ou des blés d'inde et vous pourrez aussi vous payer un ou des hot dogs à 1\$ l'unité. Le bar sera ouvert à partir de midi. Aussi, les joueurs de pétanque pourront s'amuser sur le terrain extérieur.

Les personnes qui entreront pour la première fois au Centre pourront visiter cette ancienne école primaire transformée pour le bien-être des Aînés. Il suffit de le demander, et vous aurez un guide (un chandail bleu pâle).

**Connaissez-vous la Maison Halte-Soleil? Sa mission est d'offrir du répit aux familles qui ont soin d'une personne déficiente intellectuelle et/ou physique. L'organisme s'adresse à toutes personnes qui présentent une déficience intellectuelle et/ou physique et à leur famille.**

Les services offerts sont: le répit, gardiennage, dépannage, 24h sur 24, 7 jours sur 7. Différentes activités de stimulation ainsi que des ateliers favorisant le développement de la personne handicapée intellectuelle et/ou physique sont offerts. Un service de café-rencontre a lieu tous les vendredis soirs. Sont offerts aussi des fins de semaines thématiques qui comprennent des ateliers spéciaux et des sorties (ex. zoo de Granby).

**HORAIRE :**  
24h sur 24, 7 jours/semaine,  
tout au long de l'année.

**NOM DU RESPONSABLE :**  
Patrice Désilets, directeur général

Dans le boulodrome qui sera ouvert à tous pendant cette journée chargée, on vous offre la **possibilité de gagner un ou des prix intéressants**. Plusieurs membres ont offerts gratuitement des objets... ils seront exposés sur différentes tables installées dans ce grand local.

**Denis et Nicole Charpentier**, les maîtres d'oeuvre du projet, vous proposeront d'acheter des coupons 3 pour 2\$, 10 pour 5\$ ou 25 pour 10\$ que vous utiliserez selon votre désir. Vous aurez de nombreux choix sur des tables installées dans le boulodrome dont un 100\$ et 3 vingt-cinq dollars. Exemple: vous avez acheté pour 5\$ et possédez 10 coupons; vous les placez dans les contenants qui vous intéressent. D'autres aussi feront la même chose pendant toute la journée. À partir de 16h 15 aura lieu le tirage des billets gagnants pour tous les éléments sur place.

Si la personne n'est pas présente, nous allons, dès le lundi le 27 août, envoyer par courriel la liste des numéros gagnants et les personnes auront une semaine pour venir chercher leur gain. Aussi, les numéros gagnants seront exposés sur le babillard de la salle.

## Les profits recueillis grâce à cette tombola

seront remis totalement à la

## MAISON HALTE-SOLEIL

Merci à Denis et Nicole Charpentier et à leur équipe de bénévoles pour cette belle initiative.



*Gilles Paradis,  
coordonnateur*



## Nouveau président du CA



Félicitations à Pierre Masse qui, lors de la dernière Assemblée Générale Annuelle, a accepté la responsabilité de la présidence du Conseil d'administration pour l'année 2018-2019. Le Centre pourra compter sur son implication dans cette belle aventure au service des Aînés.

## L'horaire du secrétariat

Le secrétariat sera ouvert du lundi au vendredi inclus à partir du 20 août 2018 entre 9h et 16 heures sauf sur l'heure du midi. Le lundi 3 septembre, fête du travail, le Centre sera fermé. Vous pourrez vous inscrire pendant les deux semaines qui précéderont le lancement des activités, soit le 10 septembre

## Cours d'anglais

Pour ceux qui suivaient des cours d'anglais avec **Beverley Sloan**, vous aurez une belle surprise en septembre puisqu'elle a réglé beaucoup plus facilement que prévu son problème de santé. Bien plus, elle est prête à reprendre un groupe, celui du lundi p.m. Nous l'accueillons les bras grand ouverts!



Bienvenue à notre nouveau professeur d'anglais, **André Charland** qui a été un traducteur pour le gouvernement fédéral: français, anglais et espagnol. Il remplacera Georges Le May que nous remercions pour les nombreuses années où il a enseigné au Centre récréatif Au fil des ans. Merci, Georges, pour ton implication pendant tout ce temps! et Bonne retraite!

## Le Bingo

L'activité bingo débutera ses..... 3 ... activités le 10 septembre 2018.

# Deux nouvelles activités en 2018

## Parlons d'abord de sédentarité!

Saviez-vous que, depuis une cinquantaine d'années, la sédentarité est passée de 26 à 38 heures par semaine. Pendant cette période, les emplois qui exigeaient une force physique notable sont passés de 50% à 20%. La conséquence: une diminution de la dépense énergétique d'au moins 100 calories par jour.

Jean-Pierre Després, professeur au département de kinésiologie de la faculté de médecine de l'Université Laval, a déclaré cette phrase choc: "La sédentarité tue plus que le tabac". Il faut dire que l'apparition de la TV, des ordinateurs, du téléphone intelligent, des tablettes, des consoles de jeux a amplifié davantage ce phénomène.

Peut-on renverser cette tendance lourde?

La réponse est simple: chacun doit se prendre en main et trouver une ou des activités physiques qui lui permettra d'augmenter, d'améliorer sa capacité physique, encore plus important chez les Aînés.

On connaît tous l'expression: "Bouge avant que ça rouille". Notre Centre offre de nombreuses activités physiques; on vous souhaite d'en profiter au maximum.

Toute activité physique que vous ferez entraînera des bénéfices sur votre santé à long terme. Cet automne, le Centre vous offre deux nouvelles activités...

Gilles Paradis, coord.

Inspiration: un texte du Devoir

## Poches Babette



Les **poches babette** sont entrées dans le programme en janvier 2018. Lors de la Journée des bénévoles, ce jeu a été proposé à la place du billard. Les gens ont beaucoup apprécié... **Nicole et Denis Charpentier** ont accepté d'en prendre la responsabilité et depuis l'activité fonctionne très bien.

Ce jeu continuera à partir du **vendredi 14 septembre 2018 à 13 heures à la Galerie d'art**. Il suffit de vous inscrire. Si vous ne venez pas un vendredi, les responsables ne vous en feront pas un reproche puisque à chaque semaine, les équipes qui s'affrontent amicalement se renouvellent; tous les joueurs participent. Il faut l'essayer pour l'aimer!

## Le KOOB



Nouveau jeu, le **Koob** était joué par les Vikings au Moyen-Âge. C'était certainement l'ancêtre des quilles. Le principe est le même, soit de jeter par terre des blocs placés à la verticale. À cela s'ajoute une compétition puisque deux équipes s'affrontent.

Les mercredis AM, à partir du **26 septembre**. le jeu de **KOOB** se jouera dans le **boulodrome** entre **9h 30 et 11h 30**. L'activité sera sous la responsabilité de **Réjean Dufort**. Vous êtes les bienvenus!

# Souper de la rentrée

LE SAMEDI 22 SEPTEMBRE 2018

PREMIER SOUPER DE LA NOUVELLE ANNÉE  
À  
18 HEURES

## MENU

### ENTRÉE:

SOUPE AUX CRABES  
OU SOUPE AUX LÉGUMES

SALADE PRINTANIÈRE  
LÉGUMES D'AUTOMNE

### PLAT PRINCIPAL:

LASAGNE

### DESSERT:

CROUSTADE  
AUX POMMES

COÛT: 20\$ MEMBRE  
25\$ NON-MEMBRE

SOUPER ET ANIMATION  
MATHIEU DORÉ



Souvenir du souper du XXe anniversaire d'existence du Centre dans le boulodrome. 175 personnes habillées en noir et blanc.

## Location de locaux

Quelques personnes seulement savent que le Centre peut louer des salles de différentes grandeurs pour des rencontres familiales ou autres à ses membres. La principale obligation est que la personne qui loue doit posséder la carte de membre et devient la grande responsable des lieux pour les heures utilisées.

Depuis les tout débuts du Centre en 1997, les soirées du temps des fêtes ont toujours été très prisées par les familles. Elles prennent possession du local à midi et doivent quitter pour minuit, sauf exception. Pour la période des fêtes de Noël, nous avons quelques familles qui réservent la grande salle d'une année à l'autre. Les 20, 21,

22, 24, 25, 28 et 31 décembre 2018 sont déjà réservées ainsi que les 4 et 5 janvier 2019. Il reste tout de même quelques jours disponibles.

Les familles peuvent même apporter leur boisson à la condition de demander un permis d'une journée qui coûte environ 40\$; cette demande se remplit au secrétariat et doit se faire le plus tôt possible avant la date de location.

Le Centre a aussi des salles plus petites qui sont disponibles à un prix très abordable.

La personne intéressée pour une location de local doit rencontrer le coordonnateur pour une entente mutuelle.



# ACTIVITÉS SPÉCIALES : SEPTEMBRE 2018

Le Centre récréatif Au-fil-des-ans offre des activités spéciales surtout la fin de semaine mais aussi lorsqu'elles ont lieu aux deux semaines. Voici celles de septembre 2018

## Vendredi le 24 août, Journée Portes ouvertes.

Venez participer à cette journée spéciale annuelle. Et amenez vos amis, surtout celles ou ceux qui souffrent de la solitude. Le Centre propose des solutions...



## Vend + sam 7 et 8 septembre : Pour la deuxième année, le Centre offrira ses locaux au Congrès régional des AA.

Si vous connaissez quelqu'un qui aurait besoin d'aide, vous pouvez lui proposer ce moment important. L'inscription aux activités débute le samedi à 9 heures.



**Vendredi 14 sept. Soirée musique country, rétro et pop.** Jean-Guy Grimard et Agathe Pelletier seront heureux de vous recevoir à toutes les deux semaines.

**Samedi le 15 sept. Tournoi de "washers"** dans le boulodrome. Pierre Gauthier vous invite à son tournoi bimensuel.



## Samedi le 22 septembre, Souper de la rentrée.

20\$ pour les membres, 25\$ pour les non-membres. Repas et animation Mathieu Doré



Photo du souper du XXe (175 personnes)

## Jeudi le 27 septembre. lancement de l'activité Club Classica animée par Madeleine Lemaire.

Si vous aimez le moins la musique classique, vous apprécierez ce précieux moment le jeudi soir au local 210.



## Vendredi 28 sept. Soirée musique country, rétro et pop.

Voilà un excellent moment pour se détendre, pour danser, pour rencontrer des d'autres personnes.

**Samedi 29 sept. Tournoi de "washers"** Pierre Gauthier, le responsable des "Washers" organise ses tournois dans le parc Turcotte l'été et l'hiver, il s'installe dans le boulodrome.



## Nouvelle activité

Nous avons les dames qui se rencontrent chaque semaine au Centre. A partir de **30 octobre 2018**, les **hommes** auront le **loisir de discuter avec Réal Duquette** tous les **mardis AM de 10h à 11h 30 au Restobar**. Les personnes pourront jaser de tous les sujets. *Vous êtes les bienvenus!*



## Un GROS merci!

Depuis 2009, Michèle Lacombe-Gauthier, Cécile Lemire et Noëlla Cournoyer ont toujours participé activement aux Conseils d'administration du Centre récréatif Au fil des ans. Les trois se sont retirées lors de l'AGA 2018. Mesdames, j'aimerais vous remercier officiellement pour votre apport à la bonne marche du Centre. Vous avez été très importantes tout au long des ans.

*Gilles Paradis, coord.*



## AGA, un regard en arrière

L'assemblée générale annuelle n'a pas été des plus agréables en 2018. Avant d'aborder la véritable assemblée, nous avons une proposition de mise à jour dans nos règlements qui exige une assemblée spéciale. Cette proposition avait été affichée un mois d'avance selon la loi.

L'idée principale concernait les Aînés dans la société. Pourquoi faut-il qu'ils vivent en vase clos? Était-il possible d'offrir des possibilités aux différentes générations de se parler, de jouer, d'agir ensemble?

Plusieurs membres ont pensé que si on ouvrait la porte à des jeunes de 30 ans, ils se feraient envahir... et ce fut le déchaînement. Deux personnes se sont emparés du micro... Heureusement qu'il y a eu une autre personne qui a proposé de remettre cette proposition à plus tard... sinon on serait peut-être encore en discussion.

Pourtant, en 2015, j'avais planifié de lancer une ligue de pétanque les samedis avant-midis d'hiver pour les jeunes de 10 à 14 ans à un coût minime et avec une collation. C'aurait été un geste intergénérationnel: rapprocher les jeunes des Aînés. J'avais contacté les professeurs d'éducation physique et la grande majorité trouvaient l'idée intéressante. Malheureusement, les parents de ces jeunes n'ont pas embarqué dans cette aventure.

Lors de la véritable assemblée, certaines personnes ne comprenaient pas le rapport financier réalisé par un comptable professionnel. Il faut

tout de suite dire que nous sommes obligés par la loi de présenter aux deux gouvernements le rapport annuel. Au lieu de se retrouver continuellement au micro pour reprocher la présentation du rapport, ces personnes auraient pu obtenir plein d'informations au secrétariat.

Il est vrai que notre rapport mensuel qui est présenté chaque mois au CA était beaucoup plus précis. Et ce document final, le comptable l'avait entre les mains ainsi que tous les autres papiers importants. Il a décidé de regrouper des chiffres ensemble. Est-ce qu'on devrait dire au comptable ce qu'il faut faire? Pour le CA, l'important est de ne pas avoir de problème avec les deux gouvernements.

Le plus triste de l'affaire: *comment peut-on demander un vote dans le but de refuser le rapport final?* Les gouvernements l'acceptent mais l'assemblée générale le refuserait? Heureusement que la sagesse a prévalu et que seulement quelques personnes ont acquiescé à cette proposition. Notre secrétaire bénévole aux finances a passé de nombreuses heures pendant ses vacances pour expliquer les chiffres du rapport financier, pour expliciter chacun des montants. À date, personne n'est venu s'informer...

Imaginons que l'ensemble aurait refusé le rapport: que serait-il arrivé? Le Centre perdait son coordonnateur, peut-être aussi le Conseil d'administration et les secrétaires auraient laissé tomber leur bénévolat.

*Gilles Paradis, coordonnateur*

# Les ÉCHECS

Au cours de l'an dernier, Bernard Laforest, un adepte du jeu d'échec, nous a proposé de faire connaître les échecs au Centre. Tous les mercredis, au Restobar, quelques personnes se sont lancées dans cette belle aventure. Cette année, si vous voulez rencontrer le maître des échecs, Bernard, il sera présent lors de la journée Portes Ouvertes. Vous pourrez lui poser toutes les questions qui vous permettront de mieux comprendre ce que peut apporter ce jeu.



## 10 bienfaits des échecs pour la santé.

**1- Les échecs favorisent la croissance du cerveau:** le jeu d'échecs défie le cerveau et favorise la croissance des dendrites, la communication neurale dans le cerveau s'améliore et devient plus rapide.

**2- Il exerce les deux côtés du cerveau:** une étude a démontré que lorsque les joueurs d'échecs tentent d'identifier les positions sur l'échiquier et les formes géométriques, les hémisphères gauche et droit du cerveau deviennent plus actifs.

**3- Améliore votre QI:** une étude scientifique a montré que la lecture du jeu peut effectivement élever le QI d'une personne. Une étude auprès de 4 000 étudiants a produit des hausses significatives dans les scores de QI des garçons et des filles après 4 mois d'instructions des échecs.

**4- Aide à prévenir la maladie d'alzheimer:** comme nous vieillissons, il devient de plus en plus important de donner au cerveau une séance d'entraînement régulière, tout comme vous le feriez pour tous les autres groupes musculaires, afin de la garder en bonne santé et en forme,

**5- Améliore votre créativité:** jouer aux échecs aide à libérer votre originalité, car il active le côté droit du cerveau, le côté responsable de la créativité.

**6- Augmente les compétences de résolutions de problèmes:** un match d'échecs nécessite une réflexion rapide et la résolution de problèmes à la volée parce que votre adversaire, change constamment ses paramètres.

**7- Enseigne la planification et la prévoyance:** l'une des dernières parties du cerveau à se développer pendant l'adolescence est le cortex préfrontal, la zone responsable du jugement, de la

planification et de l'auto-contrôle. Parce que jouer aux échecs nécessite une pensée stratégique et critique, il contribue à promouvoir le développement du cortex préfrontal et aide les adolescents à prendre de meilleures décisions dans tous les domaines de la vie.

**8- Améliore les habiletés de lecture:** dans une étude de 1991, la performance de lecture de 53 élèves du primaire qui ont participé à un programme d'échecs a été évalué par rapport aux non-joueurs dans le district et à travers tout le pays. Ceux qui ont joué aux échecs avaient une moyenne de lecture au-dessus de la moyenne nationale.

**9- Optimise l'amélioration de la mémoire:** les joueurs d'échecs savent que jouer aux échecs améliore la mémoire, principalement en raison des règles complexes que vous devez retenir, ainsi que l'accès à la mémoire lorsque vous essayez d'éviter les erreurs précédentes ou de vous souvenir d'un adversaire avec un certain style de jeu. Les bons joueurs d'échecs ont des performances de mémoire exceptionnelle.

**10- Améliore la récupération des accidents cérébraux (AVC):** les échecs développent des habiletés motrices fines chez les personnes ayant un handicap ou ayant subi un accident vasculaire cérébral ou autres accidents du même type. Cette forme de réhabilitation qu'exige le mouvement des pièces dans différentes directions peut aider à développer et affiner les habiletés motrices d'un patient.

*Article suggéré par Richard Blais, responsable du Club d'échecs Sorel-Tracy.*



# Recette spéciale pour être heureux

## Une carotte, un oeuf et une tasse de café

Tu ne verras plus jamais une tasse de café de la même façon.

Une jeune femme visite sa mère et lui parle de sa vie et comment elle a de la difficulté à passer à travers chaque journée. Elle ne sait pas comment elle va s'en sortir et elle envisage d'abandonner. Elle est tellement fatiguée de se battre continuellement. Elle a l'impression que lorsqu'un problème est résolu, un nouveau se présente.

Sa mère l'amène à la cuisine. Elle remplit trois casseroles d'eau et les place sur les ronds du poêle à feu élevé. L'eau se met à bouillir rapidement. Dans la première casserole, la mère ajoute des carottes. Elle met des oeufs dans la deuxième casserole, et dans la troisième, elle met des grains de café moulu. Elle laisse bouillir et reposer, sans dire un mot.

Au bout de 20 minutes, elle ferme le feu. Elle égoutte les carottes et les place dans un bol. Elles sort les oeufs et les met dans un bol. Finalement, elle vide le café dans un bol. Se tournant vers sa fille, elle demande : 'Dis-moi ce que tu vois?'

'Des carottes, des oeufs et du café', répond la fille.

Sa mère lui demande de se rapprocher des carottes. La fille se rapproche et note que les carottes sont molles. La mère lui demande ensuite de prendre un oeuf et de briser la coquille, ce que fait la fille. Cette dernière observe alors que l'oeuf est dur.

Finalement, la mère demande à sa fille de goûter au café. La fille sourit en goûtant à l'arôme riche du café. La fille lui demande ensuite : 'Qu'est-ce que ça signifie, maman?'

Sa mère lui explique que chacun de ces objets a fait face à la même adversité : de l'eau bouillante. Chacun a réagi différemment. Les carottes sont arrivées fortes et dures. Cependant, après avoir été soumises à l'eau bouillante, elles se sont ramollies et sont devenues faibles. Les oeufs étaient fragiles. Leur coquille mince protégeait leur liquide intérieur, mais après avoir passé du temps dans l'eau bouillante, ils sont devenus plus durs à l'intérieur. Les grains de café moulu étaient uniques, quant à eux. Après avoir été soumis à l'eau bouillante, ils

ont changé l'eau.

"Lequel es-tu?, demande la mère à sa fille. 'Quand l'adversité frappe à ta porte, comment réagis-tu? Es-tu une carotte, un oeuf ou un grain de café?'"

Souviens-toi de ceci : Lequel suis-je? Suis-je la carotte qui semble forte, mais qui devient molle et perd de sa force devant la douleur et l'adversité?

Suis-je un oeuf qui débute avec un coeur malléable mais qui change quand la situation se réchauffe? Ai-je un esprit fluide, mais après un décès, une rupture, une difficulté financière ou un autre défi, suis-je devenue plus dure et ferme? Est-ce que ma coquille se ressemble, mais du côté intérieur, suis-je amère et dure avec un esprit rigide et un coeur de pierre?

Ou suis-je un grain de café? Le grain, en fait, change l'eau chaude, la circonstance qui amène la douleur. Lorsque l'eau devient chaude, il relâche sa fragrance et sa saveur. Si tu es comme le grain de café, quand les choses semblent être les pires, tu deviens meilleure et tu changes la situation autour de toi.

Quand les temps semblent les plus sombres et que les difficultés sont les plus grandes, est-ce que tu t'élèves à un autre niveau? Comment gères-tu l'adversité? Es-tu une carotte, un oeuf ou un grain de café?

Puisses-tu avoir suffisamment de joie pour te rendre douce, suffisamment de défis pour te rendre forte, suffisamment de peines pour te garder humaine, et suffisamment d'espoir pour te garder heureuse.

Les gens les plus heureux n'ont pas nécessairement le meilleur de tout; ils ne font que ressortir le meilleur de tout ce que la vie met sur leur route. L'avenir le plus clair sera toujours basé sur un passé oublié; tu ne peux pas aller de l'avant dans la vie à moins de laisser aller les blessures et tracas du passé.

Quand tu es née, tu pleurais et les gens autour de toi souriaient.

Vis ta vie pour qu'à la fin, sois celle qui sourit quand tout le monde autour de toi pleure.

*Internet offre parfois de bons textes à réflexion!*

# Mini-congrès "AA"

## 34<sup>e</sup> Mini-Congrès des Alcooliques Anonymes De Sorel-Tracy et les Environs



**Samedi, le 8 septembre 2018**

# AVEC AA l'espoir renaît

**Centre récréatif Au fil des ans  
3225 Rue Courchesne, Sorel-Tracy J3R 3A7  
Sortie 138 de l'A-30**

Chaque semaine, le Centre est heureux de recevoir un groupe de personnes qui se sont pris en main pour transformer leur vie: ils assistent aux meeting hebdomadaires des "alcooliques anonymes". Pour la deuxième année, le groupe organise son mini-congrès chez nous.

Si vous connaissez quelqu'un qui aurait besoin d'une main tendue, n'hésitez pas à lui offrir cette occasion de rencontrer d'autres personnes lors de ce congrès.

Ne laissons pas une personne gâcher sa vie sans au moins lui offrir une option qui pourrait ramener le soleil et le bonheur !

*Gilles Paradis, coord. du Centre*

**Inscription : 10 h**

**Participation Al-anon**

**Contribution volontaire**

**Accessible aux personnes à mobilité réduite**

**Souper spaghetti sur place :  
Adulte 10\$ - 12 ans et moins 6\$**

**Bienvenue à tous**

## La page de CHRISTIANE

Bonjours à tous,

Les semaines se sont passées mais il reste encore de super journées dont nous pourrions profiter à l'extérieur. La mois d'août semble offrir une chaleur semblable au mois précédent.

Des mets grillés accompagnés de délicieuses salades et arrosés de vins frais mais quel vin ?

Voici quelques conseils pour aider à les choisir:

Les salades sont très difficiles à harmoniser avec les vins. Certains aliments peuvent détruire les vins rouges les plus corsés; c'est le cas de l'ail cru, des épices très fortes, des vinaigrettes et des sauces aigres-douces.

Comme la plupart des salades sont assaisonnées de vinaigrette ou de mayonnaise, elles peuvent nuire au vin.

Pour l'ensemble des salades je vous propose donc des vins blancs, rosés ou rouges légers et désaltérants ou mi-corsés.

### TROIS QUESTIONS IMPORTANTES

Quelle est l'intensité des saveurs du mets?

Quelle saveur domine, incluant celle de la sauce?

Quelle est la texture du plat? S'agit-il d'un mets léger, sec ou gras?

### RÈGLE DE BASE :

De nombreux plats s'accordent autant avec le vin rouge qu'avec le vin blanc. La volaille par exemple, se marie autant avec le chardonnay et le Pinot blanc qu'avec des vins rouges comme le pinot noir, le merlot et les bordeaux.

On pourrait dire la même chose du veau, du porc, du jambon, du lapin et de nombreux plats végétariens.

Souvent la richesse d'une sauce et les ingrédients qu'elle contient vont dicter nos préférences en matière de vin blanc ou rouge, mais souvent les deux peuvent bien s'y prêter.

Je vous souhaite une belle fin d'été... Et toujours ne pas oublier de bouger, rire, aimer et positiver...

*Christiane*

## Un été presque parfait

Notre aventure d'«Un été presque parfait» s'achève dans le bonheur d'avoir vécu de très bons moments. Nos activités extérieures de chaque jour et même celles se déroulant à l'intérieur (avec la climatisation) ont été un beau succès.

Plus de 55 personnes ont accepté de payer 20\$ pour participer à une ou plusieurs activités, incluant la présence d'une kinésiologue les mercredis matins.

Parmi les activités les plus appréciées, nous retrouvons le **KOOB**, les **poches babette**, toutes deux sous la responsabilité de **Nicole et Denis Charpentier** ainsi que le **pickleball** dont le responsable est **Réjean Dufort**.

**Mercredi le 22 août**, nous terminerons officiellement cette période en offrant à tous nos participants la possibilité d'**essayer les 6 activités** ainsi qu'un **bon buffet pour le dîner**. Six équipes auront été formées sous la responsabilité de capitaines: **Léandre Chénard, Denis Charpentier, Pierre Masse, Réjean Dufort, Gilles Paradis et Florent Kiopini**.

Ce sera une **journée festive**; nous pourrions côtoyer des personnes qu'on ne rencontre pas souvent, nous pourrions aussi essayer des jeux inconnus et surtout encourager les membres de notre équipe.

L'équipe la plus dynamique sera nommée championne.

**ACTIF + AUTONOME = HEUREUX**