

COMPLICE des initiatives de sa communauté,
Desjardins est fier d'apporter son appui aux
activités de la région.



Desjardins

Coopérer pour créer l'avenir



**Au Marquis de Tracy,
c'est ça la vie !**

info@marquisdetracy.com
marquisdetracy.com
450-742-9555

APPARTEMENTS - 8200, rue Industrielle, Sorel-Tracy (Québec) J3R 5R3
RÉSIDENCE - 7075, avenue Du Major-Beaudet, Sorel-Tracy (Québec) J3R 5R2

SUBSIDIARE DE
KATASA



Programmation

Au fil des ans

2018-19



De g. à dr.: Jean-Guy Morin très., Christiane Dormaels dir.,
Claudette Sanfaçon dir., Léandre Chénard vice-prés., Pierre Gauthier
dir., Pierre Masse prés., Suzel Ménard sec., Denis Charpentier dir.,
Réjean Dufort dir.

*Ne le jetez pas!
donnez au suivant...*

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

Adresse Internet: info@aufildesans.ca

ACTIF ET AUTONOME = HEUREUX



VILLE DE SOREL-TRACY

est un fier partenaire du *Centre récréatif Au fil des ans* et participe activement à la bonne santé des aînés de la région.



LOUIS PLAMONDON

BÉCANCOUR | NICOLET | SAUREL



307, route Marie-Victorin
Sorel-Tracy, Québec J3R 1K6

Tél: (450) 742-0479

Télec: (450) 742-1976

www.louisplamondon.ca
[facebook.com/LouisPlamondonBQ](https://www.facebook.com/LouisPlamondonBQ)

louis.plamondon@parl.gc.ca

La journée **PORTES OUVERTES** aura toujours lieu le dernier vendredi du mois d'août à la condition que ce ne soit pas la fin de semaine de la fête du travail.

Cette année: le 24 août 2018 de 9h à 16h

Venez rencontrer les professeurs et les responsables de toutes les activités offertes par le Centre, Venez manger quelques blés d'inde et hot dogs, venez participer au tournoi de pétanque...

Un été presque parfait (5 juin au 19 août 2018)

de 9h 30 à 11h 30 et 13h 30 à 15h 30

PICKLEBALL

Les lundis A.M.+ P.M.



TENNIS SUR TABLE

Les lundis P.M. et jeudis A.M.



SHUFFLEBOARD

Les mardis A.M.



PÉTANQUE

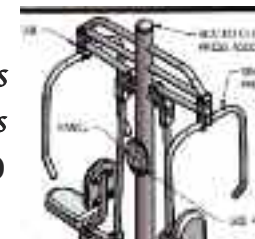
Les mardis et jeudi P.M.



La **KINÉSIOLOGUE** Christelle Dubois

App. exercices extérieurs

Les mercredis A.M. 9h 30 à 10h 30



Le **KOOB**

Les mercredis A.M.+ P.M.



Les **POCHES BABETTE**

Les jeudis AM et les Vendredi PM



Promenade en **Bicyclette**

Les vendredis à 9 heures



Activités gratuites: shuffleboard, pétanque, bicyclette.

Les détenteurs de la *carte de membre spéciale "ÉTÉ" 2018 (20\$)* participeront à un party de fin d'été!

Jeudi le 22 août 2018

Cabaret du samedi soir



Sylvie Jasmin
Chanteuse professionnelle
13 octobre 2018, 19h 30

**Coût: 10 \$ membre,
15 \$ non-membre**

Les autres CABARETS du samedi seront annoncés dans le bulletin mensuel ainsi que sur notre site info@aufildesans.ca et sur Facebook grâce à Suzel Ménard ainsi que Normand Maletto

ZUMBA GOLD

ZUMBA GOLD FITNESS: 60 MINUTES:

S'adresse aux personnes qui s'entraînent régulièrement.
Recommandé pour les 40 ans et +

\$50.00 pour la session (12 sem.) (1 cours par semaine)

\$85.00 pour la session (12 sem.) (2 cours par semaine)

Début: mardi 11 sept. à 13h 30 ou vend. 14 sept. à 10h 00 au 20 nov.(mardi) et le 23 nov. (vend.).

Tous les mardis: pratiques gratuites pour les personnes qui débutent dans cette discipline.

Ces cours ne comprennent aucun saut... afin de protéger vos genoux.

IMPORTANT: Laissez vos tracas à la maison! Vêtements souples et légers; bouteilles d'eau ou jus ; espadrilles obligatoires... n'oubliez pas votre sourire!

Les cours sont payables avant le début de chaque session

Infos: Secrétariat : 450 742-4144

InSTRUCTURE Certifiée: **Marie Pérusse**

Zumba Fitness, Zumba Gold.

Info: 450 785-5643 (résidence)



450 494-1814 cellulaire

Table des matières

P. 2 Journée Portes Ouvertes

p. 4 **Mission et objectifs** du centre récréatif,
Modalités d'inscription et carte Ami

p. 5 Mot du président

p. 6 Perfectionnement:

Espagnol, Conv. anglaise, gymnastique intellectuelle

p. 7 Perfectionnement:

Informatique

p. 8 Créativité:

Atelier de création littéraire, Tai Chi et Expositions

p. 9 Créativité: **Théâtre + Subvention du gouvernement Québec**

p. 10 Social:

Jeux de cartes: Crible, canasta, les Échecs et Bingo

p.11 Compétition: **Poches babette, Koob et le Zumba**

p.12+13 Social: **Événements spéciaux**

p. 14+15 Publicité **Château Langelier**

p. 16 Social:

**Danse en ligne; Musique country rétro et populaire,
Club Classica**

p.17 Phys.: **Gymn. circuit + Gymn. douce et yoga stretching**

p.18 Compétition: **Baseball-poches, Tennis sur table, Billard et
Shuffleboard**

p. 19 Compétition: **Pétanque**

p. 20 **La sagesse des oies (leçon de vie)**

p. 21 **Washers**

p. 22 Créativité: **Scrabble, Rencontre amicale, Amies-laine**

p. 23 physique: **Équilibre tonique et Mobilité posturale**

p. 24 +25 Social: **Voyages, Rencontres masculines
et liste des présidents du Centre**

p. 26 Social: **Le Cabaret du samedi**

p. 27 Social: **Compétitions et social... Un été presque parfait**

LA MISSION DU CENTRE RÉCRÉATIF au fil des ans

«Fournir des services d'animation culturelle, sportive et sociale aux aînés de toutes les municipalités de la MRC Pierre de Saurel afin d'améliorer leur qualité de vie et de prolonger leur autonomie.»

Les objectifs sont:

- a- Sortir de leur isolement les **50 ans et plus** en leur offrant un lieu de rassemblement pour y rencontrer leurs congénères.
- b- Mettre à profit les connaissances, l'expérience et les talents des **50 ans et plus**.
- c- Faire de nos activités une occasion d'éducation permanente.

MODALITÉS D'INSCRIPTION

Du 1er septembre 2018 au 31 août 2019

CARTE DE MEMBRE : 35 \$

Pour devenir membre ou pour effectuer votre renouvellement, assurez-vous d'avoir votre paiement en argent ou en chèque. Pour vous inscrire aux cours et aux activités offerts au **Centre récréatif au fil des ans**, présentez-vous au secrétariat du Centre à partir du 20 août, entre 9 h. et midi ou entre 13 h. et 16 h.

CARTE DE MEMBRE AMI

Si vous avez entre **40 ans et plus**, vous pouvez obtenir une **carte AMI**: Même coût soit **35 \$**, avec tous les avantages d'une carte de membre régulière sauf pour siéger sur le C.A. et pour le droit de vote lors des assemblées générales annuelles.

**TRANSPORT**

Vous désirez vous rendre au Centre en taxibus?

L'arrêt 268 se trouve juste en face.

ACCÈS aux personnes à mobilité réduite

Une porte d'entrée adaptée (rue Laflèche) et un ascenseur sont disponibles pour les personnes à mobilité réduite.

Toutes les taxes sont incluses dans les coûts de la carte de membre, des cours et de toutes les activités!

Noël enchanté et mémorable

Mercredi le 14 novembre 2018

Le voyage comprend: transport en autocar de

4

luxe + temps libre au marché aux puces de St-Eustache + le souper du temps des fêtes + le spectacle de Noël + l'animation et la danse + le cadeau de Noël + le pourboire au repas.

Prix: 119\$

**RENCONTRES MASCULINES**

Le but de cette rencontre est d'échanger avec les autres participants sur différents sujets tout en partageant un café.

Local: le Restobar

Les rencontres: Mardis a.m. de 10h à 11h 30, à partir du 30 octobre au 11 déc. 2018.

Carte de membre obligatoire

Réal Duquette, 450 494-3601

*Programme réalisé
par Gilles Paradis, coord.
Un merci spécial
à tous nos commanditaires!*

**Les présidents du Centre récréatif Au fil des ans**

Jeannette Laforest, présidente fondatrice	août 1997 à juin 1998
Réal Proux, président	juin 1998 à août 1998
Julien Bourret, président	août 1998 à juin 2000
Lise Massé, présidente	juin 2000 à novembre 2000
Guy Lemaire, président	novembre 2000 à juin 2006
Jacques Goulet, président	juin 2006 à décembre 2008
André Saint-Julien, président	décembre 2008 à mai 2009
Gilles Paradis, président	mai 2009 à mai 2014
Léandre Chénard,	mai 2014 à mai 2018
Pierre Masse	mai 2018 à ...



VOYAGES 2018

Centre récréatif: 450-742-4144 ext. 0

Cécile Lemire 450-855-1248

St-Venant de Paquette Mercredi 15 août 2018

1

Embarquons et dirigeons-nous dans un secteur rural où respire la fraîcheur et le charme unique de l'endroit. Grâce à notre audio guide, découvrez le village par groupe de 6 personnes. Voyez 11 sentiers poétiques aménagés avec des sculptures de l'artiste Roger Nadeau. Le sentier poétique est né de l'idée de l'artiste RICHARD SÉGUIN. Notre dîner santé se fera à la maison de l'arbre, unique en son genre. Puis on reprend la route pour se diriger dans la belle région de Compton afin d'y prendre notre souper de choix. Retour

Le voyage comprend : Le transport en autocar de luxe + le repas complet à la maison de l'arbre + la visite avec l'audio guide + le souper repas complet + le pourboire au repas.

à 15 km de Sherbrooke

Prix: 169\$ par personne

Spectacle musical avec pure laine

2

Samedi le 15 septembre 2018

Offrez-vous le temps des cerises

Le voyage comprend: Le transport en autocar de luxe + les visites à Victoriaville et la région + deux succulents repas (dîner et souper) + le spectacle + le cadeau souvenir + le pourboire aux repas.

Prix: 149\$

Je me souviens - Lac Mégantic Mercredi le 10 octobre

3

Venez découvrir le nouveau Mégantic. Vivez ce qui s'est passé et découvrez la beauté de cette nouvelle ville.

Le voyage comprend: Le transport en autocar de luxe + les (2) repas complets + la visite guidée avec Mme Claudette guide local + tournée guidée de Mégantic + la visite de l'hôtel de ville + promenade Papineau et le pourboire aux repas.

Prix: 169\$



Mot du président

L'année 2017-2018 a été pour nous une année d'exception.

Au cours de cette année nous avons participé aux fêtes du 375 ième de Sorel en invitant les adeptes de la pétanque de la province à participer à un grand tournoi de pétanque. Sans aucun doute, on peut affirmer que ce fut un franc succès.

Plus tard, en septembre, nous avons clôturé les célébrations de notre 20 ième anniversaire par un grand bal en noir et blanc qui s'est tenu dans notre boulodrome rénové. Ce fut également une belle réussite. Un grand merci à tous les bénévoles responsables de ces activités.

Au cours de la dernière année, notre Centre a continué d'évoluer. Certaines activités, faute d'intérêt, ont dû s'arrêter. Ce fut le cas des déjeuners causeries. D'autres activités se sont ajoutées, comme les poches babettes, le jeu de Koob et les leçons d'échecs.

On veut vous aider à vieillir sans devenir vieux. Être vieux : c'est se satisfaire de ce que l'on a fait à ce jour et décider de se bercer en attendant notre mort qui va peut-être permettre à nos survivants d'hériter de quelques sous.

Bien vieillir en 2018-2019 : c'est choisir de continuer d'accumuler des années d'expérience et vouloir partager cette expérience avec les générations qui nous suivent. C'est là le plus bel héritage qu'on peut laisser à nos survivants.

C'est pour cela que notre organisation veut tendre à promouvoir non seulement des rencontres entre aînés mais aussi des rencontres avec les autres tranches de la société. Ce sont ces contacts qui vont nous permettre de profiter des connaissances et de l'enthousiasme des plus jeunes et, à ceux-ci, de découvrir la richesse de notre vécu, un héritage qu'on peut leur transmettre de notre vivant.

C'est comme ça que, sans rester jeune, on devrait mieux vieillir.

Si le sujet vous intéresse, La Presse Plus a publié, le 7 mars dernier, un dossier débat d'une dizaine de pages sur les bonnes façons de vieillir sans devenir vieux.

Léandre Chénard, ex-président du CA



ESPAGNOL

Prof.: *Nicole Trépanier*

Coût: 57 \$ Local 210

Début: le jeudi 13 sept. au 15 nov 2018

Hiver:

Débutants : 10h 30 à 12h

Intermédiaire 1 : 13h à 14h 30 h

Intermédiaire 2 : 14h 45 à 16h

Conversation anglaise

Prof.: *André Charland*

Local 312

Le lundi de 9h30 à 11h: Avancé

Le lundi de 13h30 à 15h: Intermédiaire

Anglais: Apprendre à parler

Le mardi de 9h30 à 11h: Débutant

Début: 10 sept. au 13 nov. 2018

Coût: 57 \$

Maximum: 10 personnes



VITALITÉ INTELLECTUELLE

Professeur: Jacqueline Chabot

Les lundis de 9h 30 à 11h 30

Début: 18-09-18 au 17-12-2018 et 21-01-19 au 15-04-2019

Coût: la carte de membre

Lieu: Local 210

Pour inscription, voir p. 17 du programme



Jean-Pierre Comeau

Alexandre Comeau

NOTAIRES et conseillers juridiques

215, boul. Fiset

Sorel-Tracy (Québec) J3P 3P3

jpcomeau@notarius.net

acomeau@notarius.net

Bur.: 450 746-3970

Déplacement à domicile

Aînés en santé:

Les mercredis 9h15 à 11h15

Du 26 septembre au 12 décembre 2018;

possibilité d'une session d'hiver

Les objectifs du cours sont d'entretenir et de développer les capacités physiques et mentales de diverses façons. Le corps et l'esprit sont stimulés de manière efficace, variée et amusante. Nous travaillons la capacité cardiovasculaire, la capacité respiratoire, le tonus musculaire, l'équilibre, la souplesse et la coordination sous différentes formes et avec une multitude d'outils tels que des ballons, des élastiques, des poids, des bâtons, etc. De plus une partie du cours est consacrée à l'apprentissage et la compréhension de la santé. Divers sujets sont abordés; l'alimentation, la mémoire, la digestion, les intelligences, la perte de poids, la posture, le changement d'habitude de vie, différents problèmes de santé comme l'arthrite et l'arthrose, etc. C'est un cours de niveau léger à moyen, chacun peut aller à son rythme!

Le cours est offert gratuitement mais l'inscription doit se faire au CFP.

Voir page 17 pour plus d'informations



Christelle Dubois
kinésologue

Mobilité posturale

Prof.: *Myriam Chevigny, B.Sc. Kinésiologie*

- Les mardis de 9h à 10h

- Dans la salle

Descriptif du cours: Le cours de **Mobilité posturale** a pour but de faire travailler et d'assouplir les différentes articulations du corps par le biais d'un amalgame d'exercices. Mélangeant des exercices de TaiChi, de Yoga, de Pilates et le Chi Gong, le cours d'une heure se déroule en douceur avec une partie debout et une partie sur chaise

Horaire: 25-09-18 au 11-12-2018 et 22-01-19 au 16-04-2019



SCRABBLE

Responsable: Colette Brousseau 742-6448

Les lundis de 13h 15 à 16h au Restobar

Coût: carte de membre

Compétition amicale, le scrabble permet de se servir du dictionnaire pour jouer. Trois jeux sont disponibles... carte de membre obligatoire



RENCONTRES AMICALES



Le but de ces rencontres est de meubler ta solitude, d'échanger et de partager avec les autres participants ou tout simplement de faire une différence dans ton quotidien. Local: le Restobar

Les rencontres: Mardis p.m. de 13h 30 à 15h 30, à partir du 25 sept. au 11 déc. 2018.

Mireille Perron, 450 742-1663

Carte de membre obligatoire

AMIES-LAINE

Depuis 6 ans, des femmes, membres du Centre, se réunissent chaque mercredi p.m. au local 312 pour tricoter différents articles et les remettre à la **MAISON LA SOURCE**. Vous avez de la laine? à donner??

Début: 12 sept. 2018

Lyse Hamel tél.: 514 772-3679



Resp.: Lyse Hamel

PHARMACIE
DAVID GAUTHIER,
FRANCIS ST-JAMES,
MICHEL COUTURE
RICHARD BLAIS
pharmaciens inc.



SOREL 450 742-5111
TRACY 450 742-4571
CONTRECOEUR 450 587-2062

INFORMATIQUE

Professeur: Louis-Georges Roy

Début de session : **mardi 11 sept. 2018**
Local d'informatique (209)

Coût: 68 \$

Intermédiaire: mardi de 9h 30 à 11h

Débutant: mardi de 13h 30 à 15h

Windows 10: jeudi de 9h 30 à 11h



Professeur: Lisette Hills

(session d'automne)



Tous ces cours coûtent 68\$;

Début le lundi 10 sept. au 22 oct. 2018

Lundi, 9h 30 à 11h 30	Tablettes Samsung 1
Lundi, 13h 30 à 15h 30	iPAD, débutant
Lundi, 19h à 21h	iPAD, débutant
Mercredi, 9h 30 à 11h 30	i PAD Trucs et astuces
Mercredi, 13h 30 à 15h 30	I Pad avancé
Jeudi, 13h 30 à 15h 30	Samsung avancé
Vendredi, 9h 30 à 11h 30	Ordinateur Apple 1



*Respect,
disponibilité
et humanité*



912, Chemin St-Roch
Sorel-Tracy Qc J3R 3K5
T. 450.743.3607 F. 450.743.3615
www.salonsmandeville.com



Atelier de création littéraire

Animatrice: Audette Lambert

Jeudi de 9h 30 à 11h 30

Début: 13 sept. 2018 **Coût: 40\$**

Ouvrez les portes de votre imaginaire; osez l'aventure de la création littéraire. L'atelier s'adresse aux passionnés(es) de l'écriture, du débutant au plus avancé. À partir d'exercices et de jeux littéraires, les cinq sens sont utilisés pour lire, dire et écrire.

*Soirée poésie: jeudi 14 mars 2018
à la Galerie d'art, 19h*



TAI CHI

Responsable : Huguette Roy

Local: Galerie d'art

Coût: 25 \$ par session

Début: lundi 17 sept. 2018

Avancés: Lundi+jeudi de 9h 30 à 10h 30

Débutants: Lundi+jeudi de 10h 30 à 11h 30

«Mes activités de Tai Chi ont étrangement provoqué l'accroissement de mon équilibre tant physique que mental et spirituel. Ses bienfaits sont quotidiens; plus je l'exploite, plus j'en reçois l'aptitude à mieux vivre.»

EXPOSITIONS

Responsable: Guy Lemaire tél.: **450 746-5671**

Bienvenue à tous les artistes peintres amateurs ou professionnels. Venez exposer!

La **Galerie d'Art** est ouverte au public du lundi au vendredi de 13h à 16h.



Les "washers"

Resp.: Pierre Gauthier

Local: Le boulodrome

début fin septembre

Le coût: 2\$ par jour

Maximum: 4\$ par semaine



Quand? Les lundis, mercredis, vendredis P.M.;

Ligue jeudi soir: 19h: coût: 5\$/m., 7\$ non-m

Ligue en formation: les lundis soir: 19h: coût: 5\$/m., 7\$ non-m

Tournois à l'année longue : 2 par mois

Pendant les mois de juin, juillet, août et septembre

Lieu: le club de pétanque Turcotte (parc Simard) (**wifi gratuit sur place**)



au 50 Chemin des Patriotes (voisin du parc à chiens).

Carte de membre 10\$ et 2\$ pour vous amuser tous les jours:

Washers, pétanque le jour et le lundi soir, **jeu de fers, poches babette, le jeu de koob, croquet, freesbee**, etc.

Si un tournoi de washers est organisé lors d'une journée de pluie, les joueurs de déplaceront au boulodrome du Centre récréatif Au fil des ans

Sur place, lors des jours de pluie, les **dards, les cartes, jeux de société, le hockey sur table**, etc. seront disponibles



L'hiver prochain, une ligue de hockey sur table sera organisée; Vous pouvez dès maintenant acheter votre équipe. L'**équipe de Détroit** est déjà vendue.



BALLE SANTÉ SPORTIVE

Resp: Réal Duquette, 450 494-3601
pignonrc@sympatico.ca

Lieu: Parc Pelletier (Sorel)

Réchauffement, pratique au bâton, partie amicale

Âge : 50 à 99 ans

Les mercredis 9h 30 à 11h

Cet été, spécial dîner

6 fois pendant la saison estivale, soit à toutes les trois semaines, il y aura sur le terrain du parc Pelletier un dîner dont le responsable sera Mathieu Doré.

Le 6 juin: un Spaghetti

Le 27 juin: Hot dogs

Le 18 juillet: La gibelotte à Réal

Le 8 août: Buffet incluant les "beans"

Le 29 août: Épluchette de blé d'inde

Le 26 septembre: Spécial pizza ou BBQ

Nous sommes tous invités à partager les dîners de cette belle gang. Le coût sera de 8\$... les billets seront disponibles auprès des joueurs.

Viens t'amuser, jaser, relaxer, socialiser, remémorer tes souvenirs d'antan!

La saison a commencé le 15 mai et se terminera le 26 septembre 2018.

Inscription: Pour jouer il faut avoir sa carte de membre du Centre récréatif Au fil des ans dont le coût est de 35\$.

Centre récréatif Au fil des ans
3225, rue Courchesne,
(Secteur Tracy)

Tél.: 450 742-4144

Gilles Paradis

THÉÂTRE

Christiane Dormaels,

metteur en scène

Gilles Gauthier, directeur

Pratiques: Mercredi de 18h 30 à 20h 30

Coût: carte de membre

Objectif : Monter une pièce de théâtre et la jouer devant public

Représentations théâtrales

- Avant-première : **Mercredi le 3 avril 2019**
- Souper-théâtre : **Samedi 6 avril 2019 à 17 h 30**
- Souper-Théâtre : **Samedi 13 avril 2019 à 17 h. 30**
- Théâtre en après-midi **Dimanche 14 avril 2019 à 13 h. 30**



Québec

À l'automne 2017, un courriel offrait aux différents OSBL la possibilité d'oeuvrer en matière de persévérance et de réussite scolaire dans la région de la Montérégie-Est. Je transmis ce message à tous nos membres. Huit personnes se sont montrées intéressées; 5 ont poursuivi le projet "**Lire un jour, lire toujours**", consacré à la lecture pour les enfants du primaire.

Projet hors des heures de classe, Quelques élèves de deux écoles (Martel de St-Joseph et Maria-Goretti de Sorel), ont profité de l'implication de nos aînés deux fois par semaine pendant 12 semaines. Les élèves motivés ont pu découvrir le monde littéraire et se créer une petite bibliothèque.

Merci à nos membres : Colette Ritchotte, André Charland, Pauline Couture, Francine Grimard et Gabrielle Lauzière. Merci aussi au **Ministère de l'éducation du Québec** qui a donné à certains de nos membres la chance de vivre un beau projet intergénérationnel.

Gilles Paradis, coordonnateur

Les jeux de cartes



CRIBLE

- Responsable : *Claude Lévesque*
- **Vendredi 13h00 à 15h** au Resto-bar.
- Début: 14 sept. 2018
- Carte de membre et 2\$



CANASTA

- Responsables: Michèle Lacombe
Claudette Sanfaçon et Diane Mercier
- Début: 13 sept. 2018
- Jeudi p.m. au Restobar de 13h30 à 15h30
- Carte de membre obligatoire



Jeu d'échecs

- Professeur resp.: Bernard Laforest
- Début: le mercredi 12 sept. 2018
entre 14 h et 16 h
- Carte de membre obligatoire
- *"Les échecs, c'est pour tout le monde.
Venez apprendre et jouer avec nous."*



BINGO

Resp.: *Irène Lafrenière*
Le lundi de 13h 30 à 16h
Local: la salle
Début: Le 10 sept. 2018

Réjeanne Lavallée, Irène Lafrenière,
Gisèle Bélair et Cécile Lemire

Jusqu'à 200 \$ à gagner
et la carte de membre n'est pas obligatoire;
dites-le à vos ami(e)s

Tournois de pétanque

Début le dimanche 16 sept. 2018

*si... un ou une brave accepte
d'en prendre la responsabilité*

Ligue de pétanque

À l'année longue...

Resp. des ligues maison:

Pierre Masse

et

Roger Miller




Les mardis et jeudis, de 13h 30 à 15h 30
Coût: carte de membre + 2 \$ par après-midi
Inscription entre 13h et 13h 20.
Deux parties de 13 points.

Venez essayer gratuitement... on fournit les boules!

metro
PLUS

Sylvain Brière
Propriétaire franchisé

Metro Plus Tracy
7000, avenue Plaza
Sorel-Tracy (Québec) J3R 4L8
E: m10020360pr@metro.ca
T: 450.742.8227
F: 450.742.4049
www.metro.ca




BASEBALL POCHEs

*Resp.: Nicole Charpentier
et Denis Charpentier*

Tous les mercredis à 13h 30

- Début: **12 sept. 2018**
- Coût: la carte de membre + 2\$
- Nouvelle formation des équipes chaque semaine




TENNIS SUR TABLE

Resp.: Léandre Chénard

Coût: 30\$ pour l'année

Ouvert le jour au local 303

*Préférences: lundis pm
et les jeudis am 9h 30 à 11h 30*

Raquettes et balles fournies

BILLARD

Resp.: Richard Sarrazin


2 tables de snooker

- 2 tables de billard

-Resp.: Richard Cournoyer
et René Languirand

- Disponibilité en tout temps pour ceux qui ont suffisamment joué le reste de l'année

- **Coût: 2\$ par personne par jour**; gratuit en juin, juillet et août.



SHUFFLEBOARD

-Resp. : Sylvie Doré
et Claire Desaulniers

-Les mardis a.m. 9h à 11h30
et vendredi (même heure)

- Coût: 2.00\$ par jour

- Début: Le 11 sept. 2018

- Tournoi le samedi 10 nov.





POCHES BABETTE

*Resp.: Nicole Charpentier
et Denis Charpentier*

Tous les vendredis à 13h 30

- Début: **14 sept. 2018**
- Coût: la carte de membre + 2\$
- Nouvelle formation des équipes chaque semaine

KOOB (jeu des Vikings)

Resp.: Réjean Dufort

- Tous les mercredis de 9h 30 à 11h 30

- Début: **26 sept. 2018**

- Coût: la carte de membre + 2\$

- Nouvelle formation des équipes chaque semaine



ZUMBA AVANCÉ

Animatrice: Mélanie Éthier

Les mardis de 8h à 9h

Les jeudis de 8h à 9h

Du 11 septembre au 20 novembre 2018

Du 15 janvier au 19 mars 2019

Coût: 40\$ pour 10 semaines
75\$ pour les deux jours

Local: la salle



Alexandre Martel
Pharmacien-propriétaire

PHARMACIE
ALEXANDRE MARTEL

450 742-2719

LUNDI AU VENDREDI DE 9 H À 21 H
SAMEDI ET DIMANCHE DE 9 H À 17 H

330, avenue de l'Hôtel-Dieu,

ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX

Journée Portes ouvertes

Responsables: Membres du C.A.
 Vend. 24 août 2018 de 9h à 16h
 Objectif : Permettre aux futurs membres de rencontrer les professeurs et les responsables des activités à venir



Souper de la rentrée

Le samedi 22 septembre 2018
 Commençons l'année sur le bon pied, un pied animé, un pied dansant, un pied vivant!



Souper Halloween et personification

Samedi 3 novembre 2018
 Le déguisement est souhaitable sans être obligatoire



Souper Noël

Retrouvons l'ambiance des Noëls d'antan!
Samedi 15 décembre 2018



Gymnastique intervalles (circuit)

Professeur: Céline Gariépy
 Maximum: 30 personnes Local: la salle,
 Les mardis de 10h 30 à 11h 30 **Coût: carte de membre**
 Horaire: 11-09-18 au 18-12-2018 et 15-01-19 au 14-05-2019

Gymnastique douce et yoga stretching

Professeur: Céline Gariépy **Coût: carte de membre**
 Les jeudis de 13h à 15h Maximum: 65 personnes
 Local: la salle;
 Horaire: 06-09-18 au 20-12-2018 et 10-01-19 au 30-05-2019

Gymnastique douce et yoga stretching

Professeur: Linda Parent Maximum: 35 personnes
 Mercredis de 8h 45 à 10h 15 Début: 20 sept. 2017
Coût: carte de membre Local: la salle
 Horaire: 12-09-18 au 18-12-2018 et 16-01-19 au 15-05-2019

Inscription pour les cours du Centre de Formation Professionnelle

Pour l'inscription aux cours fournis par le CFP, il faut vous rendre au **CFP au 2775, Boul. de Tracy** (en face du Cegep), Il est obligatoire d'avoir en sa possession le certificat de naissance de l'état civil, grand format.
 Contactez le poste: 450 743-1285 # 210



XTREM INFORMATIQUE
www.xtrem.qc.ca

Guillaume Lavallée
 Propriétaire

Vente et réparation d'ordinateurs
 Résidentiel et commercial
 Service de réseautique

SUR RENDEZ-VOUS

450 561-1326
g.lavallee@xtrem.qc.ca

Cours de Danse en ligne

Professeur: Michel Tremblay

Le mardi de 19h à 21h (avancé)

Le vendredi de 13h à 14h (débutant)

Le vendredi de 14h à 15h (intermédiaire)

Débutant: Mardi le 11 septembre 2018

Coût: 5 \$ (par semaine) Local: la salle



Musique country, rétro et pop

Responsables: Jean-Guy Grimard

+ Agathe Pelletier

Quand? À tous les deux vendredis soirs 19h à 23h

Coût: 5\$

Apportez votre instrument, nous sommes là!

Début 7 sept. 2018

CLUB CLASSICA

Écoute d'œuvres musicales classiques guidée par **Madeleine Lemaire**, animatrice à CJSO. Chaque écoute est suivie d'un échange sur l'œuvre musicale.

Lancement: **jeudi soir 27 septembre 2018** à 19 heures à la galerie d'art... se poursuit lors du 2e et du 4e jeudis des mois suivants.

Activité offerte à tous.



François Pelletier

Président

910, rue Laval
Sorel-Tracy
Québec J3R 3J1

T. 450.742.1654

F. 450.743.9616

S.F. 1.877.742.1654

www.prodec.ca

psasseville-prodec@bellnet.ca



Événements spéciaux



Fête des ROIS

Souper et fête des Rois
Un Roi et une Reine
seront couronnés

Samedi 5 janvier 2019

Fête des bénévoles

Resp.: Gilles Paradis

Merci aux bénévoles

Le samedi 19 janvier 2019



Souper Saint-Valentin

La fête de l'Amour; la fête des gens heureux! On se vêt de rouge.

Le samedi 16 février 2019

Souper de la fin d'année

Le samedi

4 mai 2019





LA **VIE** DE **CHÂTEAU** PLUS
ACCESSIBLE QUE VOUS
NE LE CROYEZ!

**DU RÊVE À
LA RÉALITÉ**

RÉSERVEZ
VOTRE PLACE MAINTENANT!

POUR PLUS D'INFORMATION:

450.855.3300

CHÂTEAU 
LANGELIER
RÉSIDENTE POUR PERSONNES AGÉES

1000, CHEMIN DES PATRIOTES, SOREL-TRACY (QUÉBEC) J3P 2M2 | INFO@CHATEAULANGELIER.COM | WWW.CHATEAULANGELIER.COM