



Au fil des ans

Novembre 2018 Volume 10 Numéro 4

Le bulletin au fil des ans

3225 rue Courchesne, secteur Tracy, 450 742-4144



Bonjour,

Voici le dernier bulletin de l'an 2018; il ne paraîtra pas en décembre; pour une fois, nous allons l'oublier pour en publier un cinquième vers le milieu de mois de janvier 2019.

Nous allons plutôt profiter de la période des fêtes de Noël pour nous ressourcer. L'automne a vite passé et globalement, tout s'est bien déroulé malgré la fatigue évidente chez quelques-uns de nos piliers.

J'aimerais vous souhaiter le plus beau des

Noëls avec vos proches, avec vos amis, avec tous ceux que vous appréciez et qui vous apprécient.

Payez-vous de bons moments, profitez du moment présent au maximum puisqu'il ne reviendra plus. Reposez-vous pendant ces deux semaines afin de plonger dans la nouvelle année avec toute l'énergie de vos 20 ans... Vous vous en rappelez?

Au nom des membres du Conseil d'administration, nous vous souhaitons Paix, Santé, Bonheur et comme l'adage le disait: "Je vous souhaite le Paradis à la fin de vos jours.

Gilles Paradis, coordonnateur

Table des matières

- 2- Nos événements spéciaux
 - Souper de Noël
 - Le party des Rois
 - Reprise de Personnification
- 3- Le club de cartes des 4 As
- 3- Des cours de YOGA
- 4- Horaire de la période des fêtes de Noël
 - Partys d'activités
 - Tournoi de washers
- 5- Gâteaux Lions
- 5- Photo souvenir
- 6- Exposition collective Masculin sacré
- 7- Poème La sensualité

par *Christiane Dormaels et Gilles Paradis*
Pour nous rejoindre: 450 -742-4144

Courriel: info@aufildesans.ca

Site internet: www.aufildesans.ca

wifi(Centre récréatif): **Classe 1234**

**Le secrétariat sera fermé du
20 décembre à midi et ouvrira
le jeudi 3 janvier et
le vendredi 4 pour les
inscriptions de la session hiver
2019**

Dernière heure

**En janvier, le cours de Zumba Gold
donné par Mélanie Éthier aura lieu au
12 Chemin des Patriotes à Sorel. Les
cours débutant le 16 janvier
seront donnés
les mercredis de 9h 30 à 10h 30.
L'inscription se fera au Centre récréatif
Au fil des ans**

Nos ÉVÈNEMENTS SPÉCIAUX

Le souper de Noël

Pour le souper de Noël le 15 décembre, il y a belle lurette que les 12 tables sont remplies; depuis le début de l'année 2018-2019, de nombreux membres ont attendu à la dernière minute pour aller chercher leur billet d'entrée. Ils ont été déçus...

Certains membres voudraient que l'on donne la priorité à nos membres... comme réponse, nous pouvons dire que nos membres sont les premiers avertis de tout ce qui se passe au Centre récréatif.



Table du souper de Noël 2017

Le party des Rois



Photo du party des Rois 2018

Le party des Rois inclut un souper du temps des fêtes préparé par des membres du Centre, surtout **Cécile Lemire**, qui encore une fois, se dévoue pour nous tous.

À ceux qui n'ont pas encore réservé leur billet pour la **fête des Rois du 5 janvier prochain**, je vous rappelle qu'il reste moins de 20 places disponibles avant de fermer le guichet.

Si vous êtes intéressé(e)s. n'attendez pas!

Reprise du spectacle de Personnification

Le spectacle **PERSONNIFICATION** qui a été apprécié par près de 140 personnes le 27 octobre dernier au Centre récréatif sera à nouveau présenté le 16 mars 2019.

Tous ceux qui ont regretté de ne pas avoir réservé leur billet lors de la première représentation ont une nouvelle chance de vivre un très beau moment.

Je peux vous assurer qu'il est très difficile de ne pas chanter avec les artistes qui se relaient sur scène.

Même si ce spectacle aura lieu dans trois mois seulement, il ne reste pas beaucoup plus qu'une vingtaine de billets disponibles.

Qui seront les chanceux?



Nos membres... des vedettes!

Le Club de cartes Les 4 AS

Connaissez-vous le club de cartes les 4 As? Ce sont des personnes qui jouent aux cartes au même endroit depuis plus de 30 ans.

Tous les jours, même les fins de semaine, ils se retrouvent au 12 Chemin des Patriotes, section Sorel, tout juste à côté du parc à chiens, dans le bâtiment qui abritait, jadis, le club de croquet.

Depuis que le club de croquet est fermé, le club de cartes est en période de survie parce qu'ils n'ont pas de charte, donc non reconnus par les services de la ville.

Les responsables de ce club, encouragés par les dirigeants de la ville, sont venus nous rencontrer pour savoir s'ils pouvaient devenir membres chez nous et, par le fait même, garder leur local actif. Pour les aider à survivre, nous pourrions leur faire de la publicité, les faire connaître du grand public.

Après plusieurs rencontres, nous avons accepté de les prendre sous notre aile pour un an d'abord; cette période nous permettra de savoir si on peut profiter de ce local pour des activités réalisées à Sorel.

Le WHIST

La majorité des joueurs du club les 4 As jouent au Whist, peut-être le meilleur des jeux de cartes après le bridge. Il serait probablement l'ancêtre du bridge. Un grand nombre des expressions dont on se sert encore de nos jours, au bridge, sont nées avec le whist : appel, chelem, honneurs, robre, etc.

Inventé en Angleterre au XVIII siècle, il s'est assez rapidement retrouvé en France et s'est fait connaître un peu partout dans le monde.

Des cours de YOGA

- Chaque automne, lors de la journée Portes ouvertes, quelques personnes nous demandaient s'il y avait **un cours de Yoga au Centre...** Nous réglons ce manque en offrant le cours de Yoga à deux endroits et moments différents.

Le coût pour la session de 10 cours est de 125\$

- Le **mardi matin** entre **10h 30 et 11h 30** au 12 Chemin des Patriotes, à Sorel.

- Le **jeudi matin** entre 10h 30 et 11h 30 dans la Galerie d'art du Centre récréatif.

Le Centre récréatif Au fil des ans ajoutera un nouveau cours pour ses membres en janvier 2019: le **Yoga** avec **Mme Sylvie Dumas, enseignante de yoga Hatha et vinyasa**

-Pranayama (Respiration)

- Gestion du stress (Méditation)

Les deux cours seraient lancés dans la semaine du 21 janvier pour dix semaines.

“Les bienfaits du yoga

Aujourd'hui quand on parle de yoga on parle surtout de la pratique des asanas et du pranayama, c'est-à-dire les postures qui visent à assouplir et renforcer le corps et les exercices de respiration qui régulent le flux d'énergie vitale.

Le yoga apporte un grand nombre de bienfaits physiques notamment l'assouplissement des muscles (les postures de yoga sont variées pour étirer l'ensemble des grands groupes musculaires). Certaines postures aident au renforcement musculaire en douceur, d'autres font plutôt travailler l'équilibre.

Avec une pratique régulière on peut corriger des erreurs de posture développées tout au long de notre vie ce qui atténue grandement les problèmes de dos chroniques. Une étude réalisée par l'Université du temple en 2008 a montré que la pratique du yoga Iyengar améliore l'équilibre chez les femmes de plus de 65 ans.

Le yoga participe à la réduction du stress. Pendant la séance l'attention est entièrement dirigée sur le corps et la respiration, on est dans "l'ici et maintenant", ce qui est une forme de méditation. Une étude de l'Université de Boston publiée en 2010 a montré que le yoga était efficace pour soulager l'anxiété...”

Recherche Google

HORAIRE DES FÊTES DE NOËL

Le secrétariat du Centre récréatif au fil des ans sera fermé du jeudi 20 décembre à partir de midi et ouvrira le 3 janvier 2019 à partir de 9h 00 comme d'habitude.

Le Centre sera ouvert pour les joueurs de billard et de ping-pong le 23, 27, 28 et 29 décembre 2018 de 9 à 16 heures. Pour ces personnes, il faudra entrer par la porte avant.

PARTYS D'ACTIVITÉS

Plusieurs activités et cours organisent une petite fête pour terminer cette première session et, en même temps, rappeler que nous arrivons bientôt à Noël.

Le lundi 26 novembre, les deux professeurs d'anglais se sont réunis avec leurs étudiants au local 210 pour souligner la fin des cours avec guitare et beignes, galettes et chocolat; gracieuseté de Beverley Sloan et André Charland.

Le vendredi 7 décembre, Claire Desaulniers soulignera la fin de la session Shuffleboard avec ses joueurs.

Le jeudi 13 décembre, après avoir joué leurs deux parties de pétanque, les joueurs de la ligue pourront profiter d'un boisson et d'un excellent lunch de Mme Parenteau. Plus de 75 personnes pourront profiter de ce beau moment. Du responsable principal Pierre Masse

Le mercredi 19 décembre, la ligue de Baseball-poches et des poches babette fera son party après les parties régulières. Une cinquantaine de joueurs se réuniront dans la salle pour fêter avec boisson et lunch. Denis et Nicole Charpentier s'occupent bien de leurs joueurs.

Le lundi 24 décembre, les amateurs de scrabble joueront dans le Restobar.

TOURNOI DE WASHERS

Samedi le 8 décembre 2018

Insc. 11 h30 déb.: 12 h. 30

par équipe (2) :

Coût : 5\$ par joueur, membre du Centre

7\$ non-membre du Centre

70% des mises en bourse

Formule: 6 parties au total des points

Pour vous inscrire: **Secrétariat 450 742-4144**

ou **Réjean Dufort 514 943-9457**



Gâteaux Lions



Le Lions Clubs est un club service international de bénévoles. C'est la plus importante organisation de clubs philanthropiques du monde. Plus de 1 400 000 membres sont au service des autres.

Les Lions sont reconnus dans le monde entier pour les services qu'ils rendent aux aveugles et aux malvoyants. Ce service naquit le jour où Hélien Keller défia les Lions de devenir les Chevaliers des aveugles dans la croisade contre l'obscurité. (Nous connaissons tous les chiens guides)...

Si vous êtes intéressé(e) à donner un petit coup de main à cet organisme de calibre mondial, vous pouvez acheter un gâteau (qui a toujours une très bonne réputation) au secrétariat du Centre récréatif.

Le gâteau coûte 10\$; si vous en achetez 2, ils coûteront 18\$.

Merci au nom du club Lions St-Joseph-de-Sorel, actif depuis 1987.

Photo souvenir



Reconnaissez-vous les membres de la pièce de théâtre: *"Sur le bout du banc"* jouée au Centre récréatif en 2006 et 2007?

Cette pièce avait été composée par des membres du Centre récréatif dans le cadre d'un atelier d'écriture.

Cette même pièce avait été présentée à Ville LaSalle dans le cadre d'un Festival de théâtre; expérience très enrichissante que d'affronter un autre public que le nôtre.

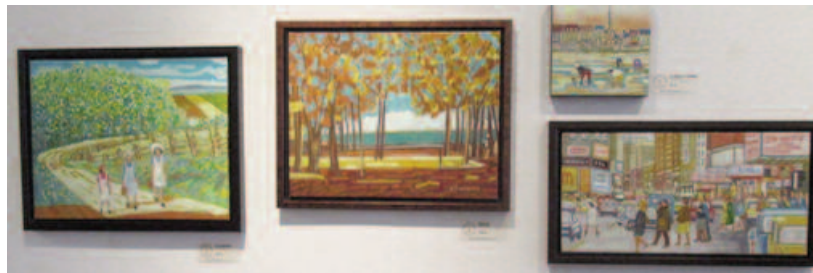
ACTIF + AUTONOME = HEUREUX

Exposition MASCULIN SACRÉ

Excellente exposition collective d'artistes de la région offerte à nos yeux! Membres et public, si vous désirez en profiter, il vous reste jusqu'à jeudi 16 heures le 30 novembre.

La Galerie d'art est ouverte de 13 à 16 heures tous les jours.

Gilles Paradis



De l'atelier de création littéraire: LA SENSUALITÉ

Mes doigts qui parcourent lentement ton corps,
Recherchant la douceur de ton âme
En quête de ma quiétude, et de ton odeur,
Odeur de fleur et de jouvence

La moiteur comme une caresse moelleuse
Me donne envie de ce que je recherche
Une chaleur ardente et souple à la fois

La chaleur transmise et la douceur de ton duvet
Désir inassouvi de ce qui est langoureux
Désir de mordiller ta sensibilité
Te donner la soif d'être dans tout ton corps

Le temps me donne la grisaille et me rend avide de ton charme,
Tandis que la tendresse tente de conquérir ta sensualité
Comme un esquif qui fuit la marée montante
La passion s'éclate dans tous les sens

Il est temps de se distancer
Jouir de soi et ne pas perdre sa proie
Tout en conservant la tendresse
Qui nous a permis d'être de ce monde, et
Pour que sous la couette,
Nous puissions revenir de nos sens.

Par *Normand Maletto*
Membre de l'atelier de création littéraire 2018-2019