



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

450 746.7000




# GROUPE RM


Richard Morrissette, Président



450 743-9418



MITSUBISHI MOTORS  
450 743-9418



FORD SOREL-TRACY  
450 780-0157



# Programmation

## Au fil des ans

# 2019-20



De g. à dr.: Roger Miller, dir., Suzel Ménard sec., Léandre Chénard vice-prés. Cécile Lemire dir., Pierre Masse prés., Noëlla Cournoyer, dir., Christiane Dormaels dir., Réjean Dufort dir. Jean-Guy Morin très.,

*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](mailto:info@aufildesans.ca)  
Site: [www.aufildesans.ca](http://www.aufildesans.ca)  
Facebook: aufildesans

**ACTIF ET AUTONOME = HEUREUX**

## POUR UNE RETRAITE SANS SOUCIS !



STUDIOS  
3 1/2 - 4 1/2  
**À PARTIR  
DE 985 \$**  
(APRÈS CRÉDIT  
D'IMPÔT)

**LE MARQUIS DE TRACY POURRA COMBLER TOUS VOS BESOINS GRÂCE À SA FORMULE TOUT INCLUS**

- Trois repas par jour
- Médecin
- Infirmiers (ères) auxiliaires (7/7)
- Câble et téléphone
- Préposés (es) aux bénéficiaires (24/7)
- Et plus encore !

**DÉCOUVREZ LA VIE EN RÉSIDENCE  
GRÂCE À NOTRE APPARTEMENT-HÔTEL**  
(nuitée incluant 3 repas)

Pour plus d'information Nathalie Fillion,  
directrice générale au : **450-808-1768**

**Marquis  
de Tracy**

SUBSIDIARE DE  
**KATASA**

## MARQUIS DE TRACY SYNONYME DE TRANQUILLITÉ D'ESPRIT !



À PARTIR DE  
**75\$**

**LE MARQUIS DE TRACY VOUS OFFRE  
2 TYPES DE RÉPIT PERSONNALISÉ  
RÉPONDANT À VOS DIFFÉRENTS BESOINS**

**UNE OFFRE UNIQUE DANS LA RÉGION !**

- 1- Bénéficiez d'une période de convalescence à la suite d'une hospitalisation.
- 2- Offrez-vous un répit en nous laissant prendre soin de votre proche à l'unité de perte cognitive.

*Une résidence aux dimensions humaines*

Contactez-nous pour plus de détails.

**Marquis  
de Tracy**

**RÉSIDENCE**  
**450 742-9555**  
7075, rue Du Marché-Casadeil  
Sorel-Tracy (QC) J3R 5R2

**APPARTEMENTS**  
**450 746-9229**  
8780, rue Industrielle  
Sorel-Tracy (QC) J3R 5R3

info@marquisdetracy.com | marquisdetracy.com

SUBSIDIARE DE  
**KATASA**



**BALLE SANTÉ SPORTIVE**  
Réal Duquette, 450 494-3601  
pignonrc@sympatico.ca

Lieu: Parc Pelletier (Sorel),  
Les mercredis 9h à 11h  
Réchauffement, pratique au  
bâton + T balle, partie amicale  
Âge : 50 à 99 ans  
*Viens t'amuser, jaser, relaxer,  
socialiser, remémorer tes sou-  
venirs d'antan! Repas faculta-  
tif. La saison a commencé le 15  
mai et se terminera le 25 sep-  
tembre 2019.*

Inscription: Pour jouer, il faut  
avoir sa carte de membre du  
Centre récréatif (Balle Santé  
Sportive) dont le coût est de 35\$.  
Partie occasionnelle: 2\$

En fin d'année, le party  
des joueurs de balle santé spor-  
tive avec leur compagne se réali-  
sera le samedi 28 septembre  
2019 au Centre récréatif Au fil  
des ans.  
Avec Réal Duquette, vous aurez  
quelques belles surprises.

## Table des matières

- P. 3 Journée Portes Ouvertes
- p. 4 Mission et objectifs
- p. 5 Mot du président
- p. 6 Espagnol, Anglais  
Covoiturage
- p. 7 Informatique
- p. 8 création littéraire, Tai Chi  
et Expositions
- p. 9 Théâtre  
Zumba gold
- p. 10 Jeux de cartes: Crible,  
canesta, les Échecs
- p.11 Les "washers"  
Yoga sur chaise  
Tennis sur table
- p.12+13 Événements spéciaux
- p. 16 Danse en ligne;  
Musique country rétro  
et populaire,  
Club Classica
- p.17 Gymnastique  
Vitalité intellectuelle
- p.18 Baseball-poches,  
Billard et shuffleboard
- p. 19 Pétanque  
Bingo
- p. 21 Centre multi-médias  
Pétanque Turcotte,
- p. 22 Scrabble, Corps sans  
douleur, Amies-laine
- p. 23 Tonic santé  
Mobilité posturale
- p. 24 Voyages
- p. 25 Un été presque parfait
- p. 26 Balle Santé Sportive



## VILLE DE SOREL-TRACY



**LOUIS PLAMONDON**  
BÉCANCOUR | NICOLET | SAUREL

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

Tél.: (450) 742-0479  
Télec.: (450) 742-1976

Chambre des conseillers

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

[louis.plamondon@parl.gc.ca](mailto:louis.plamondon@parl.gc.ca)



ASSEMBLÉE NATIONALE  
DU QUÉBEC

**JEAN-BERNARD ÉMOND**  
Député de Richelieu

*« Je suis là pour vous! »*

**BUREAU DE CIRCONSCRIPTION**  
71, rue De Ramezay, bureau 101  
Sorel-Tracy (Québec) J3P 3Z1  
450 742-3781

La journée **PORTES OUVERTES** a 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 23 août 2019 de 9h à 16h**

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

## 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 2019 au 31 août 2020

**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 19 août, entre 9 h. et midi ou entre 13 h. et 16 h.

**CARTE DE MEMBRE AMI**

De 40 à 49 ans, 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!*

## AURA

**LE VENDREDI 1er NOVEMBRE 2019**

4

Comprend:

- Transport aller-retour Sorel-Tracy-Montréal en autocar;
- Le souper; - Les services d'un accompagnateur.

Visites et activités:

- Le Château Ramesay;
- Un tour de ville;
- Le spectacle Aura à la basilique Notre-Dame

169\$

**Venez vous amuser au CENTRE RÉCRÉATIF...**

**Un été presque parfait (3 juin au 21 août 2019)**

*de 9h 30 à 11h 30 et 13h 30 à 15h 30*



**PICKLEBALL**

*Tous les A.M. de la semaine*

*Le mercredi 21 août aura lieu le party de fin d'été pour tous ceux qui auront payé leur 20\$ pour l'ensemble de cette aventure.*

**TENNIS SUR TABLE**  
*Toujours disponible*



**SHUFFLEBOARD**

*Les mardis A.M.*



**PÉTANQU2**

*Les mardis et jeudi P.M.*



**KINÉSIOLOGUE**

Christelle Dubois  
*App. exercices ext. mercredis A.M.*  
9h 30 à 10h 30



**KOBB**

*Les jeudis P.M.*

**Les POCHEs BABETTE**

*Les vendredis PM*





# VOYAGES 2019

Centre récréatif: 450-742-4144 ext. 0

Cécile Lemire **450-855-1248**

## LA TÊTE À PAPINEAU LE MARDI 24 SEPTEMBRE 2019

1

Comprend:

- Le transport aller-retour Sorel-Tracy-Montebello en autocar;
- Un dîner style buffet au Château Montebello;
- Les services d'un accompagnateur.

Visites: - **Le manoir Papineau;** - **La fromagerie Montebello;**  
- **L'économusée la Chocomotive;** - **Brasseurs de Montebello.**

169\$

2

## CANNEBERGE EN FÊTE! LE JEUDI 3 OCTOBRE 2019

Comprend:

- Le transport aller-retour Sorel-Tracy-Victoriaville en autocar;
- Le dîner;
- Les services d'un accompagnateur.

Visites et activités:

- **Le musée Laurier;** l'hôtel de la poste;
- **Le centre d'interprétation de la canneberge;**
- **Ballade en charrette & dégustation.**

149\$

## MONT TREMBLANT LE JEUDI 17 OCTOBRE 2019

3

Comprend:

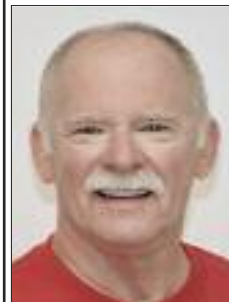
- Transport aller-retour Sorel-Tracy-MONT TREMBLANT en autocar;
- Le lunch; le souper; - Les services d'un accompagnateur.

Visites et activités:

- **Ascension de la montagne pour admirer les couleurs;**
- **Croisière sur le lac Tremblant;**
- **Visite d'une ferme de bisons; temps libres**

159\$

### Mot du président



L'année qui se termine a été pour moi très spéciale. En effet, je remplis le rôle de président depuis mai 2018.

Dans les mois qui ont suivi, nous avons mis en place de nouveaux jeux: au début de juin, un jeu de pickleball a été installé dans le stationnement du centre; maintenant, la demande est grande pour en installer un deuxième.

Le bingo se prolongera durant tout l'été. Pour ceux qui aiment jouer aux cartes, le Club des 4 As, situé au 12, chemin des Patriotes, qui est maintenant sous notre gouverne, continue ses activités.

Cet été, nous répétons «Un été presque parfait» parce que nous voulons que nos membres restent jeunes et se sentent bien en profitant des activités offertes au Centre, et n'oubliez pas, nous serons toujours présents pour vous informer et vous guider.

Merci de me faire confiance.

*Pierre Masse, président*

*Le Centre récréatif Au fil des ans fut, pour moi, une superbe découverte. L'endroit idéal pour les 50 ans et plus. La multitude d'activités, les sorties, les soupers, les spectacles, etc. Tout y est pour passer de bons moments. Depuis près de deux ans que je suis membre, j'y rencontre plein de gens passionnés; je me sens comme chez moi. Je suis très heureux que le Fil des ans soit dans mon quartier et je serai également toujours présent comme conseiller municipal pour vous donner un coup de main. Au plaisir de se voir bientôt.*



*Martin Lajeunesse, échevin*



## ESPAGNOL

Prof.: *Nicole Trépanier*

**Coût: 57 \$** Local 210

Début: le **jeudi 12 sept. au 14 nov 2019**

Débutants 1 : 9h à 10h 30

Débutants 2 : 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 9 septembre 2019 de 9h30 à 11h:** Avancé

**Le lundi 9 sept. de 13h30 à 15h:** Intermédiaire

### Anglais: Apprendre à parler

**Le mardi 10 septembre de 9h30 à 11h:** Débutant

Début: 10 sept. au 13 nov. 2019

**Coût: 57 \$** Maximum: 10 personnes

### Conversation espagnole

**Le mercredi 11 septembre de 9h30 à 11h:** Maximum: 10 personnes



## COVOITURAGE RECHERCHÉ

Connaissez-vous une personne qui n'a pas de transport pour venir au Centre récréatif? Lors de la **journée Portes ouvertes**, nous lancerons un **processus qui pourrait leur permettre de voyager en covoiturage**. Un deuxième avantage de ce programme serait de laisser un peu plus de places dans le stationnement qui déborde souvent.



**Jean-Pierre Comeau**

**Alexandre Comeau**

**NOTAIRES et conseillers juridiques**

614 rte Marie-Victorin

Sorel-Tracy (Québec) J3R 1K7

[jpcomeau@notarius.net](mailto:jpcomeau@notarius.net)

[acomeau@notarius.net](mailto:acomeau@notarius.net)

**Bur.: 450 746-3970**

Déplacement à domicile

### Tonic santé:

Les mercredis 9h15 à 11h15 au local 204

Du **2019/09/25 au 2019/12/11**

**et du 2020/01/22 au 2020/04/15**



**Christelle Dubois**  
kinésologue

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

## Mobilité posturale

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

- Les mardis de 9h à 10h ... dans la grande-salle

Date prévue: **2019/09/16 au 2019/12/17**

**er du 2020/01/21 au 2020/05/26**



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.

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

## SCRABBLE

Responsable: Colette Brousseau 742-6448

Les lundis de 13h 15 à 16h au Restobar, **12 mois**

**Coût: carte de membre**

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



## UN CORPS SANS DOULEUR

Responsable: HUGUETTE ROY

Maximum: 6 personnes

Les mercredis de 18h 30 à 20h 30 au local 301

**Coût: 25\$** par session 10 rencontres

Local: 301 Début: **le 24 septembre 2019**



## AMIES-LAINE

Depuis 7 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: **11 sept. 2019**

**Lyse Hamel tél.: 514 772-3679**



## INFORMATIQUE

Professeur: Louis-Georges Roy

Début de session : **mardi 10 sept. 2019**

Local d'informatique (209)

**Intermédiaire:** mardi de 9h 30 à 11h

**Débutant:** mardi de 13h 30 à 15h

**Windows 10 trucs:** jeudi de 9h 30 à 11h

**Windows 10:** (vignette /tuiles) jeudi de 13h 30 à 15h

\*\*\*\*\*



**cours d'informatique gratuits avec carte de membre**

Professeur: Lisette Hills (session d'automne)

Début **le lundi 30 sept. au 11 novembre 2019**

### Lundi

- 9h 30 à 11h 30 Tablettes Samsung 1 (version Android 5 ou plus)

- 13h 30 à 15h 30 iPad, débutant

- 19h à 21h iPad, débutant

### Mercredi,

- 9h 30 à 11h 30 Ordinateur Apple 1 (prêt 3 ordinateurs)

- 13h 30 à 15h 30 I Pad Trucs et astuces (I Pad sous iOS 10 ou plus)

### Vendredi,

- 9h 30 à 11h 30 Faire plus avec mon iPad

(i Pad sous iOS 10 ou plus)

- 13h 30 à 15h 30 Ordinateur Apple 2 (prêt: 3 ordinateurs)

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



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

**Gilbert Mandeville & Fils**  
SALONS FUNÉRAIRES

DEPUIS 1927

**À l'écoute de vos besoins**

COURTOISIE  
PRÉSENCE  
RÉCONFORT

912, CHEMIN ST-ROCH, SOREL-TRACY  
70, AV. DE LA TRAVERSE, ST-OURS  
450 743.3607

HANDEVILLE & MINEAU | 450 742.8822  
80, RUE CHARLOTTE, SOREL-TRACY

**SALONSMANDEVILLE.COM**

## Atelier de création littéraire

Animatrice: Audette Lambert

Jeudi de 9h 30 à 11h 30

**Début: 19 sept. 2019** 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 12 mars 2020  
à la Galerie d'art, 19h*



## TAI CHI

Responsable : Serge Lavigne

Local: Galerie d'art

Coût: 30 \$ par session

Début: **lundi 16 sept. 2019**

**Débutants-2:** Lundi 9h à 10h

**Débutants-1:** jeudi 10h 15 à 11h 15

Les exercices font circuler l'énergie des organes internes, grande relaxation! Préciser l'exécution des mouvements externes a pour effet d'améliorer la santé, augmente la force et l'endurance. Bienfaits sur l'ensemble du corps.



## 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 jeudi de 13h à 16h.



Grande nouveauté

## CENTRE MULTI-MÉDIAS au BOULODROME

Responsable: Réjean Dufort

WOW

### ÉCRAN GÉANT HD 12' X 7'

Début octobre, tous les lundis soir, il y aura présentation d'un film ou d'un spectacle musical en alternance au nouveau Centre multi-médias situé dans le boulodrome.

De plus, il y aura aléatoirement du sport (hockey, football, soccer, etc) à toutes les semaines avec le bar ouvert et les collations (chips, peanut) compris au coût de 3\$ l'entrée en plus d'une possibilité d'un moitié-moitié,

Surveillez les annonces! Le Centre Multi-média présentera tous les mercredis matin de 9h 30 et 11h 30 sur écran géant divers jeux Wii (Boxe, quilles, etc) 2\$



## Club de pétanque Turcotte

UN ÉTÉ PRESQUE PARFAIT...

au PARC TURCOTTE

Pendant les mois de juin, juillet, août

**Lieu:** (parc Simard) au 50 Chemin des Patriotes (voisin du parc à chiens).

Carte de membre 20\$ pour vous amuser tous les jours... et un party de fin d'été avec buffet et breuvage au Centre récréatif Au fil des ans.

-Tournois de pétanque le **24 juin**

**et 1 juillet avec bourse de 100\$ chaque fois.** (Inscription entre 12h et 13h)

- **Tournois de pétanque tous les vendredis (3 parties au total des points (=/-) (avec bourse);**

- **Tournois de "washers" chaque jeudi;**

- **5 Jeu de fers** pour pratiquer et compétitionner;

- **Jeu de Koob, jeu de poches, jeu de couilles** et autre jeux d'adresse.

- Lors des jours de pluie, les **cartes (un nouveau jeu appelé "Les élevées"** et autres **jeux de société.**



# CLUB DE CARTES LES 4 AS



Local : 12 Chemin des Patriotes  
(voisin du parc à chiens)

Carte de membre: 50\$/année

Si vous êtes membre du Centre récréatif, il  
faudra ajouter 15\$ pour aller jouer aux 4 As.

Inform.: 450 855-4908

Amateurs de cartes, de WHIST, de COEUR, de 13, de 32,  
vous cherchez un local confortable pour vous amuser, pour passer  
du bon temps autour d'une table... de cartes?

Depuis janvier 2019, il vous en coûtera un peu plus d'une  
"piasse" par semaine pour devenir membre du Club des 4 as. *Messieurs  
Laval Veilleux, Léandre Salvas, Jean Vouligny, Jean Thérout et Lau-  
rent Delainey* vous accueilleront avec plaisir.

Inscription au Centre récréatif!

1-Êtes-vous à la recherche d'une salle pour votre party de famille (maximum de  
70 personnes), disponible les soirs à partir de 18 heures? Pour plus d'informa-  
tions, communiquez avec le Centre récréatif au 450 742-4144.



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

## Le cabaret PERSONNIFICATION

- Le 12 octobre,
- Le 23 novembre, spectacle de Personnification
- 1e 25 janvier
- Le 7 mars
- Le 28 mars
- Le 23 mai

# THÉÂTRE

Le théâtre du Rideau Bleu

présente

## BELLE-MÈRE ET CATASTROPHES

de Sébastien Guyot

Mise en scène de Cécile Lemire assistée d'André Marion

### Représentations théâtrales

- Souper-théâtre (buffet): *Samedi 18 avril 2020 à 17 h 30*
- Théâtre en après-midi *Dimanche 19 avril 2020 à 13 h. 30*
- Souper-Théâtre (spaghetti) : *Samedi 25 avril 2020 à 17 h. 30*

*Si vous êtes désireux(se) de faire du théâtre amateur, veuillez  
donner votre nom au secrétariat du Centre récréatif Au fil des ans.  
Par tél.: 450 742-4144 ou par courriel: info@aufildesans.ca*



Non recommandé pour celles qui ont eu ou auront une chirurgie à la  
hanche ou aux genoux dans les 6 mois précédant ou en attente.

## Session automne de Zumba gold

12 semaines: choix de 1 fois/sem. : 50\$ ou 2 fois/sem. : 85\$

Du 10 septembre au 29 novembre 2019

Les mardis : 13h 30 à 14h 30 Les vendredis : 9h à 10h

- Après le cours du mardi, aide à l'apprentissage gratuit

Info: 450 742-4144 Courriel: mperusse567@gmail.com

Z.I.N.: Marie Pérusse

Session hiver : Du 14 janvier au 16 mars 2020

Session printemps: Du 30 mars au 12 juin 2020

## Les jeux de cartes



### CRIBLE

- Responsable : *Claude Lévesque*
- **Vendredi 13h00 à 15h** au Resto-bar.
- Début: **13 sept. 2019**
- Carte de membre et 2\$



### CANASTA

- Responsables: Michèle Lacombe  
Claudette Sanfaçon et Diane Mercier
- Début: **12 sept. 2019**
- Jeudi p.m. au Restobar de 13h30 à 15h30
- Carte de membre obligatoire



### PAY ME

- Resp.: *Réjean Dufort*
- Jeu de cartes facile à apprendre et très apprécié qui se joue à plusieurs par table.
- Local: la salle
- Le dimanche de 13h à 16 h.
- Début: **15 septembre 2019**



### Jeu d'échecs

- Professeur resp.: Bernard Laforest
- Début: **le mercredi 11 sept. 2019**  
entre 14 h et 16 au local 210
- Carte de membre obligatoire et 20\$
- "Les échecs, c'est pour tout le monde. Venez apprendre et jouer avec nous."*



## La PÉTANQUE

### Ligue de pétanque

À l'année longue... Resp. des ligues maison:

*Pierre Masse, responsable*  
*Roger Miller, statisticien*



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!

### BINGO

Resp.: *Irène Lafrenière*  
Le lundi de 13h 30 à 16h .  
toutes les semaines  
Local: la salle



*Irène Lafrenière, Gisèle Bélaire et Cécile Lemire*

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

**metro**  
PLUS

Sylvain Brière  
Propriétaire franchisé

**Metro Plus Tracy**  
7000, avenue Plaza  
Sous-Tracy (Québec) J3R 4L8  
E-mail: mf002036opr@metro.ca  
Téléphone: 450.742.8227  
Téléphone: 450.742.4049  
www.metro.ca

## Volet compétition



### BASEBALL POCHE

Resp.: Nicole Charpentier  
et Denis Charpentier

Tous les mercredis à 13h 30

- Début: **11 sept. 2019**
- Coût: la carte de membre + 2\$
- Nouvelle formation des équipes chaque semaine.



### BILLARD

Resp.: Richard Sarrazin

- **2 tables de snooker**
- **2 tables de billard**

- Disponibilité en tout temps
- **Coût: 2\$ par personne par jour**; gratuit en juin, juillet et août pour ceux qui ont joué au moins 20 fois pendant l'année. Ceux qui commencent devront payer leur 2\$.



### POCHES BABETTE

Resp.: Nicole Charpentier  
et Denis Charpentier

Tous les vendredis à 13h 30

- Début: **13 sept. 2019**
- Coût: la carte de membre + 2\$
- Nouvelle formation des équipes chaque semaine



### SHUFFLEBOARD

- Resp. : Sylvie Doré
- Les mardis a.m. 9h 30 à 11h30 et vendredi (même heure)
- Coût: 2.00\$ par jour, max. 20\$
- Début: **Le 10 sept. 2019**
- Tournoi le samedi 10 nov.



18

### Les "washers"

Resp.: Réjean Dufort

Local: Le boulodrome Début: **Lundi le 30 septembre**

**Le coût:** 2\$ par jour Maximum: 4\$ par semaine

**Quand?** Ligue jeudi soir: 19h: coût: 5\$/m., 7\$ non-m  
Pratiques les lundis, mercredis et vendredis P.M.;  
Tournois à l'année longue : 1 fois par mois



### Le YOGA sur chaise

Professeur: Sylvie Dumas

Coût: 125\$ pour une session de 10 cours

Local: **au 50 rue des Patriotes (Sorel)**

Début: **Le mardi 10 septembre de 10h à 11h**

--Local: *au Centre récréatif (Galerie d'art)*

--Début: *Le jeudi 12 septembre de 10h 45 à 11h 45*



### TENNIS SUR TABLE

Resp.: Léandre Chénard

Coût: 30\$ pour l'année

*Ouvert le jour au local 303*  
*Préférences: tous les avant-midis*

*Palettes et balles four-*

11

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. 23 août 2019 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 21 septembre 2019

Commençons l'année sur le bon pied, un pied animé, un pied dansant, un pied vivant!



## Souper Halloween

Samedi 2 novembre 2019

Le déguisement est souhaitable sans être obligatoire



## Souper Noël

Retrouvons l'ambiance des Noëls d'antan!

Samedi 14 décembre 2019



## Gymnastique intervalles

Professeur: Céline Gariépy

Maximum: 30 personnes

Local: la salle,

Les mardis de 10h 30 à 11h 30

Coût: carte de membre

Horaire: 2019/09/10 au 2019/12/17 et 2020/01/07 au 2020/05/12

## Stretching/Gymnastique douce

Professeur: Céline Gariépy

Coût: carte de membre

Les jeudis de 13h à 15h

Maximum: 65 personnes

Local: la salle;

Horaire: 2019/09/12 au 2019/12/19 et 2020/01/16 au 2020/05/28

## Stretching/Gymnastique douce

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: 2019-09-11 au 2019-12-18 et 2020-01-15 au 2020-05-13

## Vitalité intellectuelle Professeur: Annie Papillon

Les lundis de 9h 30 à 11h 30

Maximum: 30 personnes

Début: 2019/09/23 au 2019/12/16 et 2020/01/20 au 2020/04/20

Coût: la carte de membre

Lieu: Local 210

**Inscription pour les cours du Centre de Formation Professionnelle**  
Se 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,



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 10 septembre 2019**

Coût: 6\$ (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: 7\$

Apportez votre instrument, nous sommes là!

Début : **le vendredi 6 sept. 2019**



## 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 26 septembre 2019** à 19 heures à la galerie d'art... se poursuit lors du 2e et du 4e jeudis des mois suivants.

Activité offerte à tous.



# sanixel<sup>o</sup>

PRODUITS + ÉQUIPEMENTS D'ENTRETIEN

ÉQUIPEMENTS  
SANITAIRES  
PRODEC

ÉQUIPEMENT  
SANITAIRE  
DRUMMOND

ÉQUIPEMENTS SANITAIRES PRODEC  
910, rue Laval, Sorel-Tracy QC J3R 3J1  
T 450 742-1654 1 877 742-1654

## Événements spéciaux



### Fête des ROIS

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

**Samedi 4 janvier 2020**

### Fête des bénévoles

Resp.: Gilles Paradis  
Merci aux bénévoles

**Le samedi  
25 janvier 2020**



### Souper Saint-Valentin

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

**Le samedi 15 février 2020**



### Souper de la fin d'année

**Le samedi  
2 mai 2020**





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](mailto:INFO@CHATEAULANGELIER.COM) | [WWW.CHATEAULANGELIER.COM](http://WWW.CHATEAULANGELIER.COM)