



Au fil des ans

Août 2019 Volume 11 Numéro 1

Le bulletin au fil des ans

3225 rue Courchesne, secteur Tracy, 450 742-4144



Bonjour,

Avant que soit lancée la nouvelle année avec la **Journée Portes ouvertes le 23 août** prochain, nous avons trois projets importants à réaliser au cours de

l'été: 1- Remplacer la toit en toile des auvents de la plateforme par de l'acier; 2- Améliorer les allées de pétanque qui servent aussi beaucoup au "washers"; 3- refaire le plancher du boulodrome qui a

vieilli très rapidement.

Grâce à Jean-Claude Nadeau, le moteur du projet aidé de Léandre Chénard, le toit solide s'est rapidement réalisé... nous leur devons une fière chandelle!

Il n'est pas facile de trouver des bénévoles pendant les plus belles journées d'été, journées de chaleur intense; heureusement, Nicole et Denis Charpentier ainsi que Lise et Yvon Girard nous ont proposé de changer des membranes dans quelques allées, enlever le sable poussiéreux de deux allées et le remplacer par de la petite roche prise autour des appareils d'exercices. Pendant plusieurs jours, les quatre ont réalisé un travail formidable. Un immense merci de la part des responsables du Centre.

Le 3e projet n'était pas plus facile. Encore une fois, Denis et Yvon nous ont offert leur service. Comment les refuser? Pendant cinq jours, ils ont participé au nettoyage du plancher, à la peinture (2 couches) et au scellant (2 couches). Léandre Chénard et Pierre Masse les ont accompagnés dans cette aventure.

Et pourquoi pas un petit extra pour nos deux bénévoles Denis et Yvon qui proposent de peindre la plateforme extérieure avec la même peinture qui a servi au boulodrome. Mille fois merci, vous êtes formidables!

Merci, bénévoles actifs, pour votre implication. Cette nouvelle année commence du bon pied.

Gilles Paradis

Table des matières

2- Nouveautés 2019-2020

- Cours d'informatique gratuits
- Centre multi-médias
- Yoga sur chaise
- Tai Chi

3- Corrections dans le programme

- Angl;ais, Beverley Dloan
- Zumba Gold, Marie Pérusse
- Musique country, Jean-Guy Grimard
- Un corps sans douleur

4- Journée Portes ouvertes

5- Activités physiques

6- Party: un été presque parfait

- Club Classica

7- Souper de la rentrée

- Les appareils d'exercices extérieurs

8- Exposition à la Galerie d'art

9- La génération des Boomers

Pour nous rejoindre: 450 -742-4144

Courriel: info@aufildesans.ca

Site internet: www.aufildesans.ca

Facebook: [@aufildesans](https://www.facebook.com/aufildesans)

**JOURNÉE PORTES OUVERTES
VENDREDI LE 23 AOÛT 2019**

Nouveautés 2019-2020

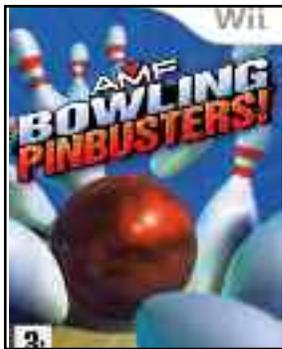
Les cours d'informatique gratuits

Nous possédons un des plus beaux laboratoires d'informatique de la région. De plus, deux excellents professeurs animent ces cours et ne craignent pas d'aider les étudiants, même en dehors des heures de cours.

Cette année, **les cours d'informatique et de I Pad seront totalement gratuits**: au lieu de payer 68\$ pour le cours et 35\$ pour la carte de membre, vous n'aurez qu'à payer la carte de membre et vous inscrire.

En page 7 du programme 2019-2020, vous trouverez tous les cours qui seront donnés cet automne. Ce programme est disponible au Centre récréatif, à la Caisse pop. Riviera, à l'hôtel de ville de Sorel-Tracy et dans toutes les bibliothèques de la MRC Pierre de Saurel.

Vous pouvez aussi aller sur le site du Centre récréatif: www.info@aufildesans.ca ou sur **Facebook : aufildesans**.



Centre multi-médias

Nous avons un écran de 11 pi. par 7 pi. dans le boulodrome depuis le printemps dernier ainsi qu'un excellent système qui va permettre d'**écouter des parties de hockey du club de hockey Canadiens** bien assis avec une table devant nous.

Connaissez-vous le **jeu électronique WII**? Si nous avons des membres intéressés, nous allons lancer une **ligue de quilles** qui pourrait jouer deux avant-midis par semaine de 10 heures à 11h 30.

Nous pourrions aussi avoir des **soirées de films ou de spectacles**.

Le bar fera toujours partie des soirées multi-médias.

Le YOGA sur chaise

Un nouveau cours a débuté en janvier dernier, le yoga sur chaise: le professeur **Sylvie Dumas**. Elle va lancer son cours le **jeudi 12 septembre** prochain dans la galerie d'art de **10h 45 à 11h 45**. Si nous avons de la demande, elle donnera aussi un cours au **12 Chemin des Patriotes à Sorel** les mardis à partir du 10 septembre.



Le Tai Chi

Un nouveau professeur **Serge Lavigne** a remplacé Huguette Roy depuis février dernier; il va continuer son bon travail à partir du lundi 16 septembre à la Galerie d'art.

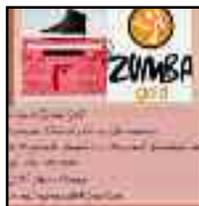
Corrections dans le programme

Il n'est pas facile d'être parfait; j'accepte donc mes erreurs et espère votre pardon.

Ayant pris comme point de départ le programme 2018-2019, j'ai oublié de réinscrire un professeur d'anglais, **Beverley Sloan**, qui est très appréciée de ses étudiants. Toutefois, ce n'est pas si grave puisque la majorité de ses élèves sont déjà inscrits pour le cours d'anglais de septembre... et je suis convaincu qu'elle va me le pardonner.



En **informatique** page 7, le début de session des cours gratuits de Louis-Georges Roy commencera le **mardi 10 septembre** et non pas le 11.



Pour la session automne de **Zumba gold** en page 9, il est écrit que le cours du vendredi aurait lieu de 9h à 10h. **Erreur! le cours aura lieu de 10 h à 11 heures.**

Il est difficile de penser à tout lorsque nous avons une quarantaine d'activités. Pour la **musique country, rétro et pop**, page 16, le programme annonce le début

pour le vendredi 6 septembre. Parce que nous avons loué la salle et d'autres espaces aux **Alcooliques Anonymes** pour leur congrès annuel cette fin de semaine-là, ils ont besoin du vendredi soir pour bien se préparer à recevoir leur monde le samedi matin. **La saison de la musique country débutera donc le vendredi 13 septembre** et se répétera toujours aux deux semaines.



Pour le **shuffleboard**, en page 18, on vous propose un tournoi le samedi 10 novembre; il aurait fallu que ce tournoi se retrouve dans l'espace de **Poches babette**; nous ne sommes pas équipés pour des **tournois au shuffleboard**



Il faut **oublier le cours "Un corps sans douleur"** en page 22 puisque



notre professeur Huguette Roy, membre depuis les débuts du Centre, ne se sent plus capable d'offrir ses services. Cette dame a beaucoup donné au Centre récréatif dans deux domaines exclusivement: le Tai Chi et le théâtre. L'année de l'ouverture du Centre récréatif, 1997, un M. Chicoine donnait le cours de Tai Chi aux intéressés. À la fin de l'année, pour des raisons personnelles, il ne pouvait plus continuer. Il donna toutes ses notes à une étudiante, Huguette Roy, et lui a dit qu'elle avait le potentiel pour continuer à donner le cours. Elle a toujours donné ce cours jusqu'en janvier 2019,

En 1998 ou 1999, elle se retrouva dans une équipe de personnes qui décidèrent d'écrire une pièce de théâtre et de la jouer si possible. Huguette s'est vite impliquée dans la troupe de théâtre et quelques années plus tard, elle en devint la metteuse en scène. C'est ainsi que je suis devenu comédien en 2005; Huguette était venue me chercher pour jouer un des deux rôles principaux dans la pièce **"Sur le bout du banc"**, la pièce écrite par des membres du Centre. Nous l'avons jouée au Centre, nous sommes allés la jouer à Ville LaSalle dans un rassemblement de troupes de théâtre. Nous sommes même allés la jouer à St-Jean un dimanche après-midi alors qu'il avait fallu aider à monter la scène. Elle s'est occupé du théâtre jusqu'en 2010. Merci !

Le cours des ÉCHECS ne commencera pas cette année. Le professeur, M. **Bernard Laforest** ne sera pas disponible pour des raisons personnelles; nous lui souhaitons Bonne chance!

JOURNÉE PORTES OUVERTES

Le **vendredi 23 août** prochain, de **9 h à 16 heures** aura lieu le lancement de l'**année 2019-2020** par la **journée Portes ouvertes**.

À cette occasion, toutes les personnes qui viendront pourront rencontrer les professeurs et les bénévoles responsables des activités. Les personnes pourront aussi obtenir **leur carte de membre au coût de 35\$**; carte qui débute le premier septembre 2019 jusqu'au 31 août 2020.

Même si **les cours ne commencent que dans la semaine du 9 septembre**, les gens peuvent **s'enregistrer pour les activités ou cours et payer leurs choix**. Le secrétariat ouvrira à temps plein pour les inscriptions à partir du 26 août.

Le Centre récréatif accepte seulement l'argent ou les chèques.

Tournoi de pétanque annuel pour la journée Portes ouvertes

Bourse de 100\$ + 75% des mises.

7\$ pour tous

Tournoi A B C ...

inscription de 11h 30 à 12h 30

**Merci à Irène Lafrenière
et ses compagnes
pour l'organisation de ce tournoi.**

Le CO-VOITURAGE

Il y a des personnes qui aimeraient bien participer à la vie du Centre récréatif mais qui ne peuvent se déplacer; d'autres qui viennent seuls dans leur auto accepteraient possiblement de prendre un passager... on l'organise ???

Venez en discuter avec le responsable Léandre Chénard

Le café sera gratuit pendant toute la journée; pour cela. il faudra se rendre dans le boulodrome

*** * * * ***

Dîner sur place

11h 30 À 13h 30

Blé d'inde gratuit

Hot dog 1\$

Centre multi-médias

En vous rendant dans le boulodrome, vous découvrirez ce centre Multi-médias avec un écran de 11 pi. par 7 pi., qui offrira de belles nouveautés:

a- Deux matins par semaine, de 10h à 11h 30, des membres pourraient jouer au WII.

Un jeu facile à organiser serait une ligue de quilles. (par exemple, on pourrait former 4 équipes de 5 joueurs qui s'affronteraient amicalement une fois par semaine. Si vous êtes intéressé(e), inscrivez-vous lors de cette journée

L'utilisation d'un projecteur servira surtout le soir alors que le bar sera ouvert. On pourra écouter des matchs de hockey ou autres sports et que dire de spectacles ou de films écoutés en groupe. Beau projet!

Gilles P. coordonnateur

ACTIVITÉS PHYSIQUES POUR L'AUTOMNE 2019 ET HIVER 2020

Si vous voulez faire de l'activité physique,
vous avez le choix parmi toutes les activités ci-dessous;
vous pouvez même participer à plus d'une activité physique...

BASEBALL POCHE

Les mercredis P.M. de sept. avril : Nicole et Denis Charpentier

BILLARD et SNOOKER

Tous les jours A.M et P.M. : Richard Sarrazin

PÉTANQUE (LIGUE)

Les mardis et jeudis P.M. : Pierre Masse et Roger Miller

PICKLEBALL

Jeu d'été : Réjean Dufort

POCHES BABETTE

Les vendredis P.M. à la galerie d'art : Nicole et Denis Charpentier

(QUILLES) JEU DE WII

A.M. au boulodrome: à la recherche d'un(e) responsable

SHUFFLEBOARD

Les mardis et vendredis A.M. à la galerie d'art : Sylvie Doré

TENNIS SUR TABLE

Tous les A.M. au local 301 : Léandre Chénard

“WASHERS”

Pratique: (lundi, mercredi et vendredi p.m.)

ligue : le jeudi soir et tournoi un samedi par mois : Réjean Dufort

Party: UN ÉTÉ PRESQUE PARFAIT

Le **mercredi 21 août**, nous vivrons notre deuxième année de **party de l'activité Un été presque parfait**. Les **67 personnes** qui ont payé leur 20\$ sont **invitées à participer à cette demi-journée** au Centre récréatif; l'arrivée entre midi et midi 30. Nous aurons un tournoi spécial dans lequel 6 équipes



vivront 6 compétitions différentes: les washers, le pickleball, les poches babette, la pétanque, le koob et le shuffleboard. Ces confrontations se feront à l'intérieur de chacune des équipes. Le programme

débutera à 13 h et se terminera vers 16 heures 30. Une consommation sera offerte à chacun et à 17 heures, un buffet permettra à tous de se sustenter. Le bar sera ouvert tout l'après-midi et nous aurons quelques surprises en cours de route.

Gilles Paradis



N'ayez pas peur d'essayer si votre santé vous le permet. Il y a certainement un exercice physique qui vous conviendra.

Bonne Chance à chacun (e)!



Jeudi le **26 septembre**, le **Club Classica** lancera sa nouvelle année. Vous qui désirez mieux connaître la musique classique, rendez-vous au local 210 ce dernier jeudi de septembre; vous ne le regretterez pas.

Gilles Paradis

ACTIF + AUTONOME = HEUREUX

souper de la rentrée

En septembre, nous avons toujours le souper de la rentrée; réservez le samedi 21 septembre pour cette première rencontre de la nouvelle année. Pour 22\$, vous aurez un excellent repas réalisé par Mathieu Doré. Le café et le thé sont inclus. Les non-membres devront payer 25\$. Pour la première fois au Centre, un...



MÉCHOUI lard et boeuf

Soupe aux légumes

2 salades sur chaque table

2 sortes de sauces

poivre ou

champignon

Patates brunes et carottes

Dessert



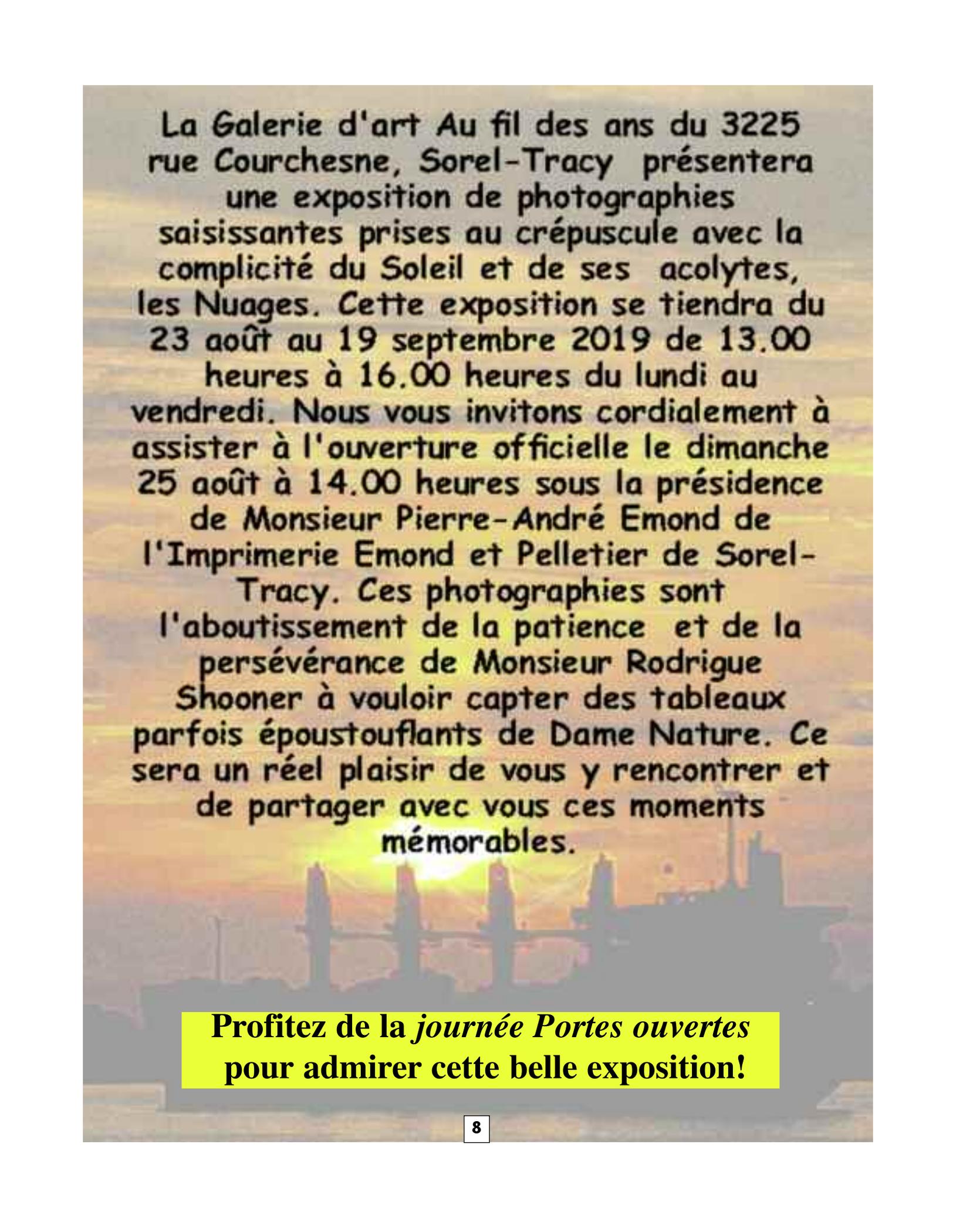
Les appareils d'exercices extérieurs



Saviez-vous que le Centre récréatif a, un jour de l'an 2011, décidé d'investir plusieurs milliers de dollars pour se faire installer cinq appareils d'exercices extérieurs? Nous les avons placés près du parc pour petits enfants, ce qui permet à des jeunes parents d'amener leurs enfants jouer sécuritairement dans quelques appareils pendant qu'eux-mêmes peuvent faire leurs exercices.

Bien sûr que c'est disponible pour nos membres d'abord mais ce serait notre devoir de dire à tous ceux qui ne sont pas membres du Centre qu'ils peuvent utiliser quand bon leur semble ces appareils. On compte sur vous pour annoncer la bonne nouvelle.





La Galerie d'art Au fil des ans du 3225 rue Courchesne, Sorel-Tracy présentera une exposition de photographies saisissantes prises au crépuscule avec la complicité du Soleil et de ses acolytes, les Nuages. Cette exposition se tiendra du 23 août au 19 septembre 2019 de 13.00 heures à 16.00 heures du lundi au vendredi. Nous vous invitons cordialement à assister à l'ouverture officielle le dimanche 25 août à 14.00 heures sous la présidence de Monsieur Pierre-André Emond de l'Imprimerie Emond et Pelletier de Sorel-Tracy. Ces photographies sont l'aboutissement de la patience et de la persévérance de Monsieur Rodrigue Shooner à vouloir capter des tableaux parfois époustouflants de Dame Nature. Ce sera un réel plaisir de vous y rencontrer et de partager avec vous ces moments mémorables.

Profitez de la *journée Portes ouvertes* pour admirer cette belle exposition!

La GÉNÉRATION DES BOOMERS

La plupart des gens de notre génération des 50 et plus, ont été scolarisés à la maison de plusieurs façons.

1. Ma mère m'a appris à apprécier un travail bien fait : *“Si vous êtes pour vous entretenir, faites-le dehors. Je viens de finir de nettoyer”*.

2. Ma mère m'a enseigné la religion : *“Tu ferais mieux de prier pour que cette tache s'enlève du tapis”*.

3. Mon père m'a appris la logique: *“Pourquoi?” “Parce que je l'ai dit.”*

4. Ma mère m'a appris encore plus de logique. *“Si tu tombes en bas de cette balançoire et que tu te casses le cou, tu ne viendras pas au magasin avec moi”*.

5. Ma mère m'a appris la prévoyance : *“Assure-toi de porter des sous-vêtements propres au cas où tu aurais un accident”*.

6. Mon père m'a appris l'ironie : *“Continue de pleurer et je te donnerai quelque chose qui te donnera une raison de pleurer”*.

7. Ma mère m'a appris des notions de la science d'osmose: *“Ferme ta boîte et mange ton souper”*.

8. Ma mère m'a appris à être contorsionniste : *“Regarde combien ton cou est sale à l'arrière”*.

9. Ma mère m'a appris des notions de météo : *“Ta chambre est dans le même état que si une tornade était passée par là”*.

10. Ma mère m'a appris l'hypocrisie : *“Si je te l'ai dit une fois, je te l'ai dit un million de fois, je n'exagère pas”*.

11. Ma mère nous a appris l'anticipation : *“Attends que nous soyons rendus à la maison”*.

12. Ma mère nous a appris quelque chose sur la science médicale : *“Si tu n'arrêtes pas de croiser tes yeux, ils vont rester dans cette position”*.

13. Mon père m'a appris l'humour : *“Lorsque cette tondeuse te coupera les orteils, ne viens pas te plaindre à moi”*.

14. Ma mère m'a appris des notions sur la génétique : *“Tu es comme ton père”*.

15. Ma mère m'a appris à connaître mes racines. *“Ferme la porte derrière toi. Penses-tu que tu es né dans une grange?”*

16. Ma mère m'a appris la sagesse : *“Quand tu auras mon âge, tu comprendras”*.

17. Mon père m'a appris le sens de la justice : *“Un jour tu auras des enfants et j'espère qu'ils deviendront juste comme toi”*.

Ce courriel ne devrait être envoyé qu'à ceux qui ont 60 ans et plus parce que les plus jeunes ne croiront jamais que nos parents nous aient dit ces mots EXACTS.

Complicité de Guy Lemaire