

Le bulletin au fil des ans

3225 rue Courchesne, secteur Tracy, 450 742-4144

Voeux de bonne année

Bonjour à tous les membres du Centre récréatif Au fil des Ans. Puisque nous sommes toujours en janvier, je vous souhaite (presque 700 membres) une des plus belles années de votre vie. **QUE LA SANTÉ VOUS ACCOMPAGNE TOUT AU LONG DE CETTE NOUVELLE ANNÉE!**

La session d'hiver 2022-2023 est bien lancée. Je suis fier de tous ces membres responsables d'activités et les autres aussi qui donnent du temps au profit du Centre. Vous êtes le moteur de notre organisation. Cette deuxième session, nous avons réussi à trouver une perle rare: Adam Caplette qui a les compétences pour donner des exercices de gymnastique. Trois groupes ont démarré : la mobilité posturale le mardi à 10 heures, l'Entraînement+50 le mercredi à 9h et la Gymn-intervalle à 10h 15 le mercredi aussi. Si vous êtes intéressé(e), il reste 9 cours sur les 12,; le coût sera de 27\$ au lieu de 36...

Nous avons dû fermer le cours de Tai Chi par manque d'étudiants. On se reprendra l'automne prochain.

Gilles Paradis, coordonnateur



UN CADEAU POUR HALTE-SOLEIL

Avant la triste période du covid (mars 2020 jusqu'à la fin de l'année 2022), nous avons l'habitude d'aider cet organisme important pour favoriser un répit de quelques jours pour des **Aidants naturels**.

Cette année, nous avons oublié ces mauvais jours. Nous présenterons le spectacle **PERSONNIFICATIONS** le dimanche 5 mars au Centre récréatif au coût de 10\$ qui est toujours bien apprécié. Si vous ne l'avez jamais vu, ça vaut le coup. Tout l'argent recueilli des entrées sera remis au grand responsable Patrice Désilets.

Merci Patrice pour ton dévouement dans cette aventure!



Martin Lajeunesse

**Spectacle de
PERSONNIFICATIONS**

**le dimanche
5 mars 2023
à 13h 30**

**Centre Récréatif Au fil des Ans
3225 rue Courchesne
Sorel-Tracy**

**Billets en vente
au Centre récréatif
tél: 450 742-4144**

Coût: 10\$

CONFÉRENCE LE 21 FÉVRIER 2023

Sujet: L'IMPORTANCE DES ÉMOTIONS POUR LA SANTÉ

L'Énergie en soi

“Chaque corps humain est une source fascinante d'énergie en action.”

“En éliminant les foyers de conflits intérieurs la découverte de qui nous sommes vraiment s'impose et réjouit”

“Le bonheur devient alors quelque chose à vivre, et non un objectif à atteindre.”



Michelle Roy est accréditée par l'Association nationale des naturothérapeutes. Elle est formatrice, consultante, coach, conférencière en santé, hypnose thérapeutique, technique de libération émotionnelle.

michelleroy.ca

BÉLIVEAU
éditeur
www.beliveauediteur.com



Le Centre Récréatif lance des conférences qui apportent des informations positives pour aider les Aînés. Celles-ci auront lieu les **mardis PM à 13 heures 30** au local 210 et c'est **gratuit**.

À notre âge, nous avons parfois besoin d'informations surtout au niveau de la santé physique et de la santé mentale. L'une et l'autre sont totalement reliées.

Que viennent faire les émotions dans tout cela? Madame Michelle Roy va plonger dans ce monde pour vous mardi le 21 février. Elle en a toutes les compétences.

Vous voulez y participer? Appelez au secrétariat au **450 742-4144** et donnez votre nom et no de téléphone. Nous avons une vingtaine de places disponibles.

Profitez de ce moment spécial!

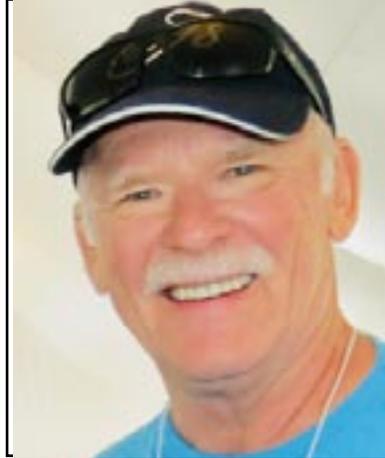
Gillres Paradis, coordonnateur

Devise du Centre récréatif
Actif et autonome = Heureux

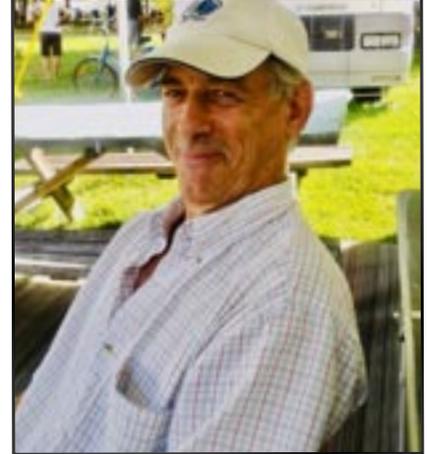
3 nouveaux membres sur le Conseil d'administration



Joanne Pélouquin, en plus d'être sur le CA, est devenu une secrétaire au Centre. Elle travaillera les jeudis.



Pierre Masse, revient sur le CA pour aider au coordonnateur en s'occupant toujours du spectacle Les Personnifications. Il s'occupe aussi de la pétanque et de projets spéciaux.



Claude Trudel est un nouveau dans l'entourage du CA. Il promet beaucoup

Bonne chance à vous trois!

Les QUILLES VIRTUELLES

Le Centre récréatif Au fil des ans propose une nouvelle activité : Les QUILLES VIRTUELLES au local 210.

L'activité débutera le mercredi 22 février en après-midi, à 13h 30. Si vous êtes intéressé(e) ou si vous voulez juste l'essayer pour voir si cela vous intéresse, inscrivez-vous au secrétariat. 7 membres se sont déjà inscrits

Activité gratuite; on vous attend : PLAISIR GARANTI!

Journée des bénévoles le 21 janvier 2023



Journée des bénévoles en, 21 janvier 2023

