



Au fil des ans

Février 2020 Volume 11 Numéro 8

Le bulletin au fil des ans

3225 rue Courchesne, secteur Tracy, 450 742-4144



Bonjour,

Salut Février, puisses-tu passer vite! Pourtant, nous avons besoin de tous ces jours pour avancer, pour suivre, pour réaliser tout ce qu'il y a à faire.

La journée des Bénévoles a permis à tous ceux qui se sont impliqués dans l'aventure du Centre récréatif de se rencontrer, de discuter avec des personnes qui se voient qu'à ce moment et de s'amuser par l'intermédiaire de jeux que les membres apprécient beaucoup.

Membres du Centre récréatif, bénévoles ou non, êtes-vous prêts à relever un autre beau défi? Dans le cadre du **Grand défi Pierre Lavoie (Pédaler 1000 KM)**, pour la 9^e année, une **boucle de 135 KM** s'ajoutera dans la région de Sorel. Cette expédition longera le fleuve vers Varennes en passant par Contrecoeur et Verchères et reviendra en passant par Ste-Julie, St-Amable et les autres villages en suivant la rivière Richelieu.

L'organisation aura besoin de plus de 450 bénévoles le 20 juin 2020 à Sorel-Tracy pour protéger les cyclistes, pour les soigner aux petits oignons.

Serez-vous un de ces bénévoles qui permettra aux cyclistes de pédaler en sécurité et d'aider sur le site de Sorel au bon déroulement des activités?

Si vous entraînez vos amis dans cette belle aventure, vous pouvez vous inscrire dans une même activité.

Toutes les personnes intéressées à être bénévoles peuvent s'inscrire en ligne au <https://inscription.legdpl.com/>.

Gilles Paradis

Table des matières

- 2- Prochaines activités
- 2- Souper de la Saint-Valentin
- 3- Poème : Le Rêve
- 3- Soirée poésie
- 4- La journée des bénévoles
- 4- Implication des bénévoles
- 6- La journée des bénévoles en photos
- 7- Nouveauté au cours de Zumba Gold
- 7- De la danse un samedi P.M.
- 8- Vernissage des oeuvres de Richard Paul

Pour nous rejoindre: 450 -742-4144

Courriel: info@aufildesans.ca

Site internet: www.aufildesans.ca

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

**Dimanche le 9 février
14 heures**

**Vernissage des oeuvres
de
RICHARD PAUL**

à la Galerie d'art

Prochaines activités

Lors de la journée des Bénévoles, j'ai présenté les principales activités rassembleuses dans les prochaines semaines; je vous les transmets.

Samedi le 15 février

SOUPER DE LA SAINT-VALENTIN 20\$ membre; 25\$ non-membre
Spécial : du cochon braisé comme repas principal

Jeudi le 12 mars

SOIRÉE POÉSIE: gratuit

Nos écrivains de l'atelier d'écriture préparent cette soirée en écrivant des poèmes à partir des peintures d'une exposition qui aura lieu à la Galerie d'art du Centre récréatif. L'équipe ajoute aussi de la musique en mettant en vedette un chanteur/chanteuse francophone.

Samedi le 28 mars

L'HARMONIE CALIXA-LAVALLÉE 10\$ membre; 15\$ non-membre

Dans le cadre des Cabarets du Samedi, nous avons le plaisir de recevoir cette belle organisation dont la région Sorel-Tracy peut être fière.

En avril:

(pièce de théâtre produite par nos membres)

Titre : **BELLE-MÈRE ET CATASTROPHES**

Samedi le 18 19h 30 souper-spaghetti 20\$ pour tous

Dimanche le 19 à 13h. 30 Présentation de la pièce 10\$ pour tous

Samedi le 25 souper-buffet 20\$ pour tous

Samedi le 2 mai

SOUPER DE LA FÊTE DES MÈRES 20\$ membre; 25\$ non-membre

Une semaine plus tôt afin de laisser les grands-mères avec leur descendance lors de la véritable fête. Vous êtes toutes et tous bienvenus pour ce dernier repas de l'année.

Souper de la Saint-Valentin

**Une dernière chance de vous inscrire pour le souper de la St-Valentin;
faites-le avant le 8 février. 20\$ m. ; 25\$ n-m.**

Le samedi 15 février 2020 à 18h

- Potage (carotte, orange et gingembre)

-Du porc braisé en mets principal avec patates et salade

- Dessert

Musique et danse par Michel Tremblay

Le rêve

C'EST UN RÊVE QUI M'A BALANCÉ DANS UN ÉTRANGE PAYS
OÙ LE SOLEIL SE LÈVE AU MILIEU DE LA NUIT
SOUDAIN, UN ANGE S'EST DOUCEMENT AVANCÉ
ET D'UNE VOIX SAGE, IL M'A PARLÉ

ET D'UNE VOIX SAGE, IL M'A PARLÉ
ET DU DÉSERT DE MA VIE
IL EN A FAIT UN DOUX NID
OU CHAQUE JOUR JE ME BLOTTIS
POUR MIEUX GOÛTER CET ABRI

ET D'UNE VOIX SAGE, IL M'A PARLÉ
DE LA SPLENDEUR DE SENTIMENTS
QUE L'ON PARTAGE ÉVIDEMMENT
AVEC AMOUR TOUT SIMPLEMENT
ET JUSQU'AU JOUR DU JUGEMENT

ET D'UNE VOIX SAGE, IL M'A PARLÉ
DE L'ESPACE INFINI QUI RÉUNIT
TOUS NOS PARENTS ET AMIS
QUI NOUS AIDENT À GRANDIR
DANS CE MONDE DE SOUPIRS

GHISLAINE ST-CYR
MEMBRE DE L'ATELIER DE CRÉATION LITTÉRAIRE 2019-2020

SOIRÉE POÉSIE

C'est avec un réel plaisir que nous vous convions à notre soirée de poésie annuelle qui aura lieu Jeudi le **12 mars 2020, à 19 heures**, dans la grande salle du Centre récréatif Au fil des ans.

Comme toujours, les participants de l'atelier de création littéraire du Centre vous offriront leurs productions écrites en rapport avec l'une ou l'autre des toiles exposées par la peintre Lauriane Richard.

Alors, laissez-vous bercer par les mots car, avec ou sans rimes, vous serez emportés par les rythmes. Au fil des ans et des verbes, l'envoûtement de la poésie vous attend.

Venez assister au résultat du mariage de la peinture et de l'écriture.

C'est un rendez-vous.

Les membres de l'atelier de création littéraire 2019-2020

La journée des bénévoles



Nicole Charpentier

Lors de la journée des Bénévoles, deux membres ont été nommés **GRANDS BÉNÉVOLES**. Au cours des cinq dernières années, Nicole et Denis ont transformé le baseball-poches en apportant une nouvelle façon de s'amuser et d'intégrer tous les joueurs. De plus, ils ont investi leur énergie avec Lise et Yvon pour améliorer le centre.

Lisez le texte qui suit; vous comprendrez!



Denis Charpentier

Implication de bénévoles en 2019

J'aimerais vous remercier tous, bénévoles, qui avez travaillé fort pendant toute l'année avec des membres que vous avez rendus heureux. J'aimerais remercier entre autres l'équipe d'Irène Lafrenière qui a atteint des sommets au niveau d'entrée d'argent au bingo.

1- L'été 2018. Nous avons sorti le tapis plein de roches et de sable du boulodrome pour le remplacer par une peinture genre acrylique qui durerait longtemps et serait facile à nettoyer. L'entrepreneur nous avait coûté plus de 15 000\$ pour faire un travail garanti, une garantie qui n'a jamais été respectée. Et, à l'époque, on s'était dit, tant qu'à faire, on peinture tous les murs sauf la fresque. Nicole et Denis Charpentier ainsi qu'Yvon et Lise s'étaient beaucoup impliqués. En juin 2019, nous avons décidé de reprendre le travail nous-mêmes: peindre à nouveau le plancher du boulodrome avec un enduit acrylique qui s'appelle TEX NOV produit québécois; Léandre Chénard, Pierre Masse, Nicole et Denis Charpentier ainsi que Lise et Yvon Girard ont tra-

vaille une semaine sur ce projet. Puisqu'il nous restait de la peinture spéciale, les deux couples ont peinturé la plateforme extérieure.

2- Un mercredi du mois de juin de cet été, nous nous sommes attaqués au plancher de la scène; il fallait enlever les tuiles collées depuis des dizaines d'années. Léandre et Jean Légaré ont fait tout un travail. Il a fallu niveler le plancher qu'on venait de massacrer. Pendant ce temps, Jean-Claude Nadeau, qui avait acheté les tuiles noires, les collait dans le devant de la scène. Ce travail a pris 2 jours et demi.

3- Dans tous nos travaux d'été, on pourrait demander à la ville... de temps à autre, on obtiendrait quelque chose, souvent il faudrait attendre des années. Les toiles protectrices du soleil sur la plateforme extérieure devaient être remplacées. Jean-Claude Nadeau nous a proposé d'installer un toit permanent en tôle ondulée à la condition d'être aidé par quelqu'un : ce fut Léandre, ils ont mis deux jours à réaliser ce projet mais Jean-Claude avait mis du temps chez lui

pour plier les tôles et ne pas acheter les pignons qui coûtent chacun aussi cher qu'une tôle.

4- Avez-vous remarqué les néons de la salle? Ce sont des néons del qui n'ont plus de ballast, qui éclairent deux fois plus et qui ont une vie de 50 000 heures... aussi bien dire qu'ils sont éternels. À quelques reprises, nous avons demandé à la ville de nous en fournir mais ils ont toujours préféré de nous apporter des caisses de néons ordinaires et d'envoyer l'électricien de la ville pour changer les ballasts. L'été 2018, Jean-Claude nous a convaincu d'essayer des DEL; nous en avons acheté 12 néons et les avons installés : 8 au secrétariat et 4 au local de ping pong afin d'améliorer l'éclairage. Cette année, Jean-Claude Nadeau a continué à installer les Del. Dans les locaux du Sidbécois (309) et celui de la peintre France Laniel local 311 (6 X 8 pieds). Il en a installé 12 au-dessus des 4 tables de billard; il en a rajouté 12 au 301.

Présentement, 61 néons de 4 pieds et 10 de 8 pieds ont été installés sur 354 néons de 4 pi. et 18 de 8 pieds.

5- Cet automne, le gros frigidaire Pepsi du Restobar a rendu l'âme; Claude Trudel est venu avec sa barre à clous et nous l'avons sorti. Il fut remplacé par un plus petit et l'espace libéré a été rempli par une nouvelle armoire, travail réalisé par l'équipe Denis Charpentier et Yvon Girard.

6- Au mois de décembre dernier, le groupe Amies-laine qui fait du tricot au local (354) nous a demandé d'enlever le tapis qui est là depuis au moins 23 ans. On l'a fait et avons trouvé un prélard qui existait depuis Mathusalem, peut-être un peu plus. Nous en avons parlé à Yvon Girard et Denis Charpentier. Yvon en a parlé à son ancien boss à Montréal qui vendait ce genre de matériel. Le matériel fut totalement donné... merci à ce propriétaire. De plus les deux couples ont installé le plancher flottant au 312... un travail de grande qualité!

7- Vous comprenez qu'une des forces de notre organisation sans but lucratif, ce sont les bénévoles. Sans bénévolat, il y a longtemps que notre Centre serait mort. Bien plus, dans beaucoup d'OSBL, les bénévoles s'essouffent rapide-

ment. Ici ils ne quittent que lorsqu'ils sont sur le point de mourir ou trop malade pour continuer. C'est ce qui est arrivé en septembre 2015 lorsque les responsables du baseball-poches se retirèrent étant trop malades pour continuer.

Nous avons une semaine pour trouver une solution. Avec Pierre Masse, nous avons réuni les 6 anciens capitaines, il en restait 4... Il fallait savoir qui prendrait la relève. Nous avons réussi à obtenir les 6 capitaines. Mais un de ces bénévoles avait décidé de gérer toute cette organisation en allant ouvrir un compte à la banque pour y placer l'argent ramassé. Non Monsieur! Ça commençait mal pour ce bénévole ; en fait, ce n'était pas et ne sera jamais un bénévole.

On ne se doutait pas qu'il y avait dans ce groupe un capitaine prêt à prendre du galon... et surtout, il avait des idées nouvelles. Nicole et Denis charpentier, qui jouaient depuis des années à ce jeu, avaient observé que quelque chose clochait. Il y avait toujours des équipes fortes et des équipes faibles. Les équipes faibles perdaient la motivation et finissaient par manquer de joueurs.

Si je me souviens bien, après avoir vécu avec des équipes stables pendant l'automne, Nicole et Denis sont venus me voir et m'ont proposé de faire disparaître les équipes pour donner l'importance à chacun de ceux qui joueraient. Ainsi, en arrivant, le joueur tire au hasard un numéro de 1 à 6 et va s'asseoir avec de nouveaux joueurs. Chacun joue pour l'équipe mais ce qui est retenu, c'est le résultat final de chacun.

Il a augmenté son member-chip (au party de décembre), il y avait plus de 90 personnes qui y ont participé) et surtout, tout le monde est heureux de cette façon de faire. Le couple a lancé un deuxième jeu, les poches babette, et ont appliqué le même principe.

J'admire ces deux personnes qui ont trouvé la solution pour que tous les joueurs aient du plaisir. Ils ont fait disparaître les équipes et chaque semaine les joueurs ne savent pas avec qui ils vont jouer. Chacun essaie d'améliorer sa moyenne, encouragé par tous les membres qui jouent dans l'équipe.

Gilles Paradis, coordonnateur

La journée des bénévoles en photos



Bénévoles 2019

Nouveauté au cours de ZUMBA GOLD

C'est avec beaucoup de plaisir, que je vous présente Jocelyne Berthiaume, une personne super sympathique qui partage avec moi la même passion pour la musique et la danse. Ayant remarqué son plaisir évident à apprendre les chorégraphies du cours de Zumba Gold, je lui ai proposé d'être mon assistante pendant les cours, sur la scène, afin de former une équipe polyvalente, et ainsi convaincre nos merveilleuses Golden Girls à demeurer motivées, à les maintenir en forme, afin de les aider à les éloigner de la maladie et la solitude.



Jocelyne a un caractère très doux, elle a le rire facile et surtout contagieux. Le respect d'autrui, sa facilité d'approche envers les gens. En fin de compte, une personne que tu voudrais comme amie! Ayant pratiqué la danse sociale pendant 10 ans ensemble, dans le même groupe, Jocelyne est, elle aussi, une mordue de la belle musique style latino ; chacha, merengue, latin Pop, reggeaton, rock & roll, Bachata, Tango, etc.etc. afin de stimuler le cardio, la coordination, la musculation, que j'intègre dans chaque chorégraphie.

Avec l'aide de Jocelyne, nous rendrons le cours de Zumba Gold encore plus accessible et personnalisé: plus d'accompagnement pour ceux ou celles qui débutent dans cette nouvelle discipline et les encouragerons à atteindre leur but personnel. La performance est déterminée selon le désir et la capacité de chacun. L'important, "**BOUGER**"

On fait le cours pour soi et non pour les autres !!!

Comme d'habitude, classe de récup. les mardis après le cours, pour les élèves qui en font la demande. (Gratuit)

Horaire des Cours: mardi, 13:30 PM, vendredi, 10:00 AM.

Marie Pérusse Z.I.N.

De la danse un samedi P.M.

Vous êtes invités(es) à participer à un après-midi de danse samedi le 22 février à 13h 30.

Yvon Grenier, que vous voyez à droite, animera cette danse populaire: coût 3\$.





La galerie d'art AU FIL DES ANS

Nous avons le plaisir de vous inviter
au vernissage de l'exposition des oeuvres de

RICHARD PAUL

Autodidacte, Richard Paul se distingue par son exécution soignée,
propre au photoréalisme contemporain

Le vernissage aura lieu le dimanche 9 février 2020 à 14 heures



Nous vous accueillerons les jours suivants du lundi
au jeudi de 13 h à 16 h jusqu'au 25 février

La galerie d'art AU FIL DES ANS est située
au Centre récréatif AU FIL DES ANS,
3225, rue Courchesne, Sorel-Tracy



L'arrêt de Taxibus (268) se trouve devant la porte.
Accès par la rue Laflèche pour **8** les personnes à mobilité réduite