

# L'INFORMATIQUE

Les cours de **Louis-Georges Roy**, session hivernale  
Date de début 16 janvier 2023 pour 10 semaines

Local d'informatique 209...Ordinateurs tout neufs		
<b>i Pad débutant</b>	<b>Lundi</b>	<b>13H30 à 15 H</b>
<b>Windows 10 débutant</b>	<b>Mardi</b>	<b>9H30 à 11H</b>
<b>Windows 10 intermédiaire</b>	<b>Mardi</b>	<b>13H30 à 15H</b>
<b>Windows 10 Les trucs</b>	<b>Jeudi</b>	<b>9H30 à 11H</b>
<b>Windows 10 Les vignettes</b>	<b>Jeudi</b>	<b>13H30 à 15H</b>

Les cours de **Lisette Hills**, session hivernale  
Date de début 18 janvier 2023 pour 7 semaines  
Apple iPad... iOS 10 et plus

<b>iPad Trucs et astuces</b>	<b>Mercredi</b>	<b>9H30 à 11H 30</b>
<b>iPad Comment en faire plus</b>	<b>Mercredi</b>	<b>13H30 à 15H30</b>

**Dépannage informatique gratuit du 20 janvier au 26 mai 2023**

Si vous avez un problème informatique concernant ordinateur, tablette, téléphone ou liseuse, vous pouvez profiter du **dépannage informatique gratuit** du centre Au fil des ans **les vendredis de 13h00 à 16h00**. Pour profiter de cette offre, vous devez posséder votre carte de membre et **prendre rendez-vous en contactant Lisette Hills au 450-494-4513**.

**Cours d'espagnol et d'anglais d'André Charland dureront 2 H**  
**Session hivernale**

**Anglais intermédiaire** : les mardis, début le 10 janvier 2023

**Conversation anglaise** : les lundis, début le 9 janvier 2023

**Conversation espagnole** : les mercredis, 11 janvier 2023



## SESSION HIVERNALE

**LA PREMIÈRE PARTIE DE L'ANNÉE 2022-2023 SE TERMINERA LE JEUDI 22 DÉCEMBRE.**

**LA SAISON HIVERNALE DÉBUTERA LE 7 JANVIER 2023 PAR LE SOUPER DES ROIS. LA RELANCE DES ACTIVITÉS AURA LIEU LE LUNDI 9 JANVIER 2023.**

*Les membres du CA et du secrétariat vous offrent leurs meilleurs voeux de santé et de bonheur*



*Joyeux Noël*  
*Bonne et Heureuse année!*

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](https://www.facebook.com/aufildesans)

*Ne le jetez pas!  
Donnez au suivant...*

**ACTIF ET AUTONOME = HEUREUX**

## Centre récréatif Au fil des ans

Janvier 2023

### Il n'y a pas d'âge pour s'amuser

- la pétanque
- Le baseball-poches
- Les poches babette
- Le billard (4 tables)
- Le ping-pong
- Le shuffleboard
- Le washer

### Activités spéciales, quel beau moment!

Bingo le lundi pm  
Le scrabble le lundi pm  
Amies-laine le mercredi pm  
Bibliothèque: volumes gratuits

### Activités intellectuelles. on protège notre corps et ...

Qigong  
TaiChi  
Atelier de création littéraire  
À chacun son histoire

### Il n'y a pas d'âge pour apprendre

Informatique (2 professeurs)  
Windows 10  
Le I Pad

Voir la page verso (8) du programme

### Il n'y a pas d'âge pour apprendre une autre langue

Apprendre à parler Anglais  
Conversation anglaise  
Espagnol

# LES SOUPERS

## LE SOUPER DES ROIS

7 Janvier 2023 à 18H

MENU: Hamburger steak, sauce à l'oignon  
Patates au four, légumes, etc

Spectacle: Dans le bon vieux temps  
avec Paul Bernier et la danse avec Yvon Daunais

Coût: 20\$ pour tous

## LE SOUPER de la SAINT-VALENTIN

11 février 2023 à 18H

Menu: Potage, salade

Brochette de poulet et dessert

Coût: 25\$ membre, 30\$ non-membre

## LE SOUPER de la PÂQUE

22 avril 2023 à 18H,

Menu: Jambon à l'ananas

Patates au four, légumes, etc

Coût: 22\$ pour tous

## LE SOUPER de la FÊTE DES MÈRES

6 mai 2023 à 18H

Menu: Escalope de veau parmigiana

Musique: Danse avec Mathieu Doré

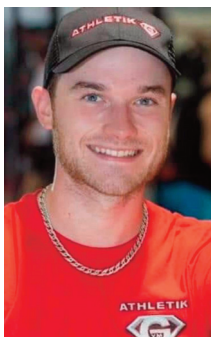
Coût: 25\$ membre, 30\$ non-membre

## Quelques informations

### AJOUTS et RAPPELS

Félicitations aux 627 membres qui ont choisi de profiter du Centre récréatif cet automne 2022. Pour la session hivernale, nous avons d'autres éléments intéressants.

Nous lançons trois nouveaux cours dont un est doublé pour tous ceux qui veulent se mettre en forme pour le printemps prochain. Ces cours de gymnastique se donnaient l'an dernier. Cet automne, je n'ai pu trouver un professeur. Dieu merci, Annie-Pier Jodoin m'a trouvé un jeune homme qui a tous ses diplômes, Adam Caplette. Il est disponible pour les membres intéressés.



Dans un autre domaine, j'aimerais remercier tous les bénévoles responsables des cours et des activités. Vous êtes le moteur qui fait fonctionner toute cette belle machine. Vous mériterez de participer à la Journée des BÉNÉVOLES le samedi 21 janvier prochain.

À cette occasion, vous pourrez discuter avec plusieurs confrères et consœurs qui vivent les mêmes problèmes. Pour ceux qui n'ont pas vécu cette expérience, soyez assurés que vous ne le regretterez pas.

Gilles Paradis, coordonnateur

### À la recherche de deux bénévoles

Le Centre récréatif possède un jeu de quilles électroniques; le Centre possède une Télé de 55 pouces; le Centre a un local disponible; le Centre a deux moments pour jouer, soit le lundi AM de 10h à 11H 30 et/ou le mercredi PM.

Parmi tous nos membres, peut-on trouver ces 2 bénévoles? Si intéressés, communiquez avec Gilles Paradis

6

### Pour garder notre corps en santé

par Annie-Pier Jodoin

Musculosquelettiques lundi 9h à 10h : cours CFP

Gestion des maux de dos lundi 10h 30 à 11h 30 : cours CFP

Mobilité équilibre le jeudi de 13H à 14H : cours CFP

Mobilité équilibre le jeudi de 14H 30 à 14H 30 : cours CFP



Gym-intervalle le vendredi 9 à 10H... coût : 3\$/cours

Entraînement 50 + le ven. de 10h 30 à 11H30 coût : 3\$/cours

### Pour garder notre corps en santé

par Adam Caplette Voir pages 4 et 5

Entraînement 50 + les mercredis AM de 9H à 10H :

Gym-intervalle les mercredis AM de 30 à 11H 30

Mobilité posturale les jeudis matins de 9H à 10H

Mobilité posturale les jeudis matins de 10H 30 à 11H 30

### Profitons de chaque jour qui passe

Danse en ligne (Michel Tremblay)

le mardi soir et vendredi pm

Zumba gold (Marie Pérusse) les mardis pm

### Y a pas d'âge pour jouer aux cartes

Le canasta (jeudi pm)

Le crible (vendredi pm)

Le pay me (le dimanche pm)

Le programme 2022-2023 sur internet

J'aimerais rappeler aux membres que vous pouvez vous intégrer dans la plupart des activités n'importe quand, à la condition d'avoir votre carte de membre.

Gilles Paradis, coordonnateur

3

3

## Cours GYMNASTIQUE

### MOBILITÉ POSTURALE Femmes et Hommes

Les mardis matins de 9H à 10H  
dans la salle

Début: le 10 janvier 2023

Coût: 3\$ X 12 semaines = 36\$

Professeur : Adam Caplette

Ce cours 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 Tai Chi, de Yoga, de Pilates et de QiGonc, le cours d'une heure se déroule en douceur avec une partie debout et une partie sur chaise.

### MOBILITÉ POSTURALE Femmes et Hommes

Les mardis matins de 10H 15 à 11H 15  
dans la salle

Début: le 12 janvier 2023

Coût: 3\$ X 12 semaines = 36\$

Professeur : Adam Caplette

Ce cours 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 Tai Chi, de Yoga, de Pilates et de QiGonc, le cours d'une heure se déroule en douceur avec une partie debout et une partie sur chaise.

4

L  
e  
s  
  
i  
n  
s  
c  
r  
i  
p  
t  
i  
o  
n  
s  
  
e  
n  
  
d  
é  
c  
e  
m  
b  
r  
e

## Cours GYMNASTIQUE

### Entraînement 50 + Femmes et Hommes

Les mercredis matins de 9H à 10H  
dans la salle

Début: le 11 janvier 2023

Coût: 3\$ X 12 semaines = 36\$

Professeur : Adam Caplette

Cours mélangeant cardio-vasculatoire sur musique avec musculation et étirements

### Gym-intervalle

### Femmes et Hommes

Les mercredis matins de 10H 15 à 11H 15  
dans la salle

Début: le 11 janvier 2023

Coût: 3\$ X 12 semaines = 36\$

Professeur : Adam Caplette

Ce cours travaille les muscles et le coeur

5

N  
O  
U  
V  
E  
A  
U  
  
N  
O  
U  
V  
E  
A  
U