

# Le bulletin au fil des ans

3225 rue Courchesne, secteur Tracy, 450 742-4144



Une nouvelle année de vie intense au Centre récréatif Au fil des Ans débute pour les Aînés(es).

Tous ceux qui cherchent un endroit pour discuter avec d'autres personnes tout en s'impliquant dans une activité, vous êtes au meilleur

endroit qui soit dans la région.

Le Centre présente une belle brochette d'activités et de cours qui permettent de garder le corps en santé et le cerveau toujours aux aguets. Il y en a pour tous les goûts.

Feuilletez la programmation de l'année

2023-2024 qui se trouve facilement dans le Centre. On la retrouve dans les Caisses populaires. La plus active est sans aucun doute la Caisse populaire Pierre de Saurel qui a vu plus de 180 programmes quitter les lieux dans les mains d'Aînés. Les bibliothèques de chaque municipalité devraient aussi en recevoir quelques-uns. Si votre village n'en a pas, lorsque vous venez au Centre, venez au secrétariat et nous allons vous en donner.

Le Centre offre ses cours, activités, ses soupers presque mensuels à des prix raisonnables; Tous, si vous avez 50 ans, vous serez bien reçus.

*Gilles Paradis, coordonnateur*

## SOUPER DE LA RENTRÉE

*Chaque année, la Centre récréatif offre un premier souper qui s'appelle de la Rentrée. Cette année, ce souper aura lieu le samedi 23 septembre à 17h 30.*

*Le repas sera spécial : du porc mariné avec sauce au poivre, etc. avec dessert bien entendu.*

*Nous aurons un artiste Mario Paquet pour animer la salle... et de la danse aussi. Le tout pour 30\$ par membre et 35\$ pour les non-membres... il faut bien payer l'artiste.*

*Il ne reste que très peu de billets disponibles, si vous en voulez, appeler au Centre pour avoir l'heure juste.*



## À LA RECHERCHE DE...

Les Aînés qui viennent au Centre récréatif veulent prendre soin de leur santé. Ils aiment les cours de gymnastique... nous sommes à la recherche d'une personne qui voudrait peut-être sortir de sa retraite ou qui a suffisamment de connaissances pour le faire.

Nous avons besoin d'une personne pour une demi-journée pendant 12 semaines.

Le 1e cours : Mobilité posturale (9h à 10h)

Le 2e cours: Gestion de maux de dos (10h 30 à 11h 30)

La personne pourrait choisir entre 4 moments différents: le mardi matin, le mardi PM, le mercredi AM ou le jeudi PM.

Chaque demi-journée vous rapporterait 100\$. Pour plus d'informations, rendez-vous au secrétariat.

# La journée Portes Ouvertes

## Activités de l'année 2023-2024

### - Volet perfectionnement

- Cours d'informatique
- I Pad et ordinateur
- I Pad débutants
- Cours de I PAD débutant
- Faire plus avec son I PAD
- Autres applications Apple
- Cours d'anglais (apprendre à parler)
- Cours intermédiaire anglais
- Cours anglais
- Cours et conversation espagnole
- Cours de Qigong

### - Volet créativité

- Amies-laine
- Atelier de création littéraire
- Atelier ZEN sur roches
- Atelier de tissage
- À chacun son histoire
- Troupe de théâtre

### - Volet gymnastique

- Musculosquelettiques
- Gestion de maux de dos
- Mobilité équilibre
- Mobilité posturale

### - Volet compétition

- La ligue de pétanque
- Tournois de pétanque
- Les washers
- Le baseball-poches
- Les poches babette
- Le billard
- Le tennis sur table
- Le shuffleboard
- Les quilles (console Nintendo Wii)

### - Volet cartes

- Le crible
- Le canasta
- Le pay me

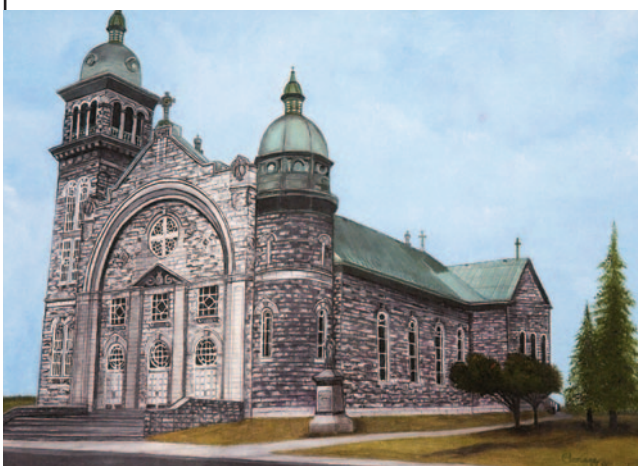
## Autres informations

- La carte de membre coûte 25\$ cette année.
- Le **bingo**, très prisé des dames, se joue dans le boulo-drome et peut satisfaire plus de 80 joueurs, joueuses; le gros lot est de 200\$. Pour le bingo, il n'est pas nécessaire d'avoir la carte de membre du Centre.



## Le billard...

est une des activités qui fonctionne presque chaque semaine de l'année. **Nous avons 2 tables de billard ordinaire et deux tables snooker.** Les joueurs doivent payer 2\$



Reconnaissez-vous cette église? Mme Clarisse Ménard en a peint 15 églises de la région. Nous relançons les Expositions; nous en espérons une par mois.

## Suite

Le **tennis sur table**, comme le billard, traverse les 12 mois sans fermer. C'est une de nos activités qui demande le plus d'énergie.

Les hommes jouent du lundi au jeudi inclus l'avant-midi. Des femmes peuvent jouer l'après-midi les lundis, mercredis et vendredis



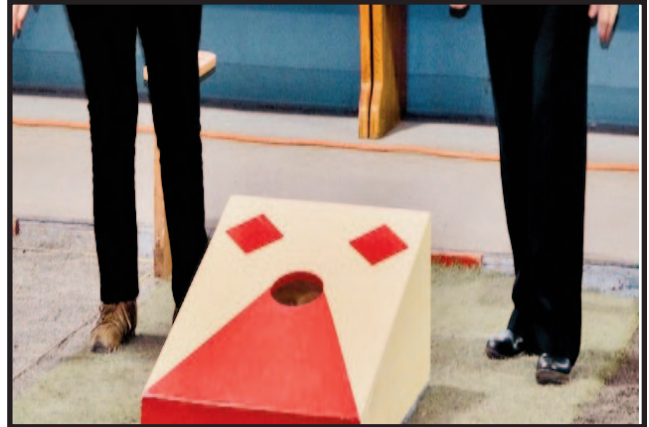
Une activité très prisée par les membres est le **baseball-poches** qui se joue les mercredis PM dans la salle. C pour circuit, T pour triple, D pour double, S pour simple et R pour retrait.



Le **shuffleboard** permet à des personnes qui ont mal dans le dos de participer toujours sans se pencher.



Les **poches babette** sont agréables à jouer; des poches plus grosses avec un seul trou qui vaut 3 points et un point si la poche reste sur le jeu.



La **pétanque** est une activité importante puisqu'on peut jouer à l'année longue grâce au boulodrome.



Les **washers** reviennent cette année. Ils seront gérés par Kate Eastey appuyée de Claude Bélisle tous les jeudis soirs à 19 heures et se terminent à 21 heures. Un tournoi le dernier samedi de chaque mois. Comme pour toutes les activités, la meilleure des chances!

### - Cours de danse en ligne.

Les cours de danse en ligne coûtent 7\$. C'est très agréable lorsque vient le souper et qu'on a appris certaines danses.

Pour ceux qui commencent l'apprentissage, ils vont vite apprendre qu'il y a des soirées de danse les mardis soirs aussi.

# Suite



## CAFÉ-THÉÂTRE

**C'EST PAS PARCE QU'ON EST VIEILLE  
QU'ON VA SE TAIRE !**



**Avec "Les Délurées"**

**21 Septembre 2023 dès 13h30**

Théâtre Les Beaux Instants  
3015 Place des Loisirs, salle 101  
Sorel-Tracy, Québec J5R 5S5  
Avec la collaboration du Centre récréatif  
Au Fil des Ans.

**Inscriptions: Au plus tard le 19 septembre 2023**  
Courriel: [aqdr16@gmail.com](mailto:aqdr16@gmail.com) OU Tél.: 450 518-3795

**Coût: GRATUIT** pour les membres de l'AQDR R-Y  
\$5 pour les non-membres **OU**  
\$20 pour la carte de membre annuelle

LES DÉLURÉES TIENNENT À REMERCIER LEURS PARTENAIRES FINANCIERS  
Louise Pilon, députée de Beauport-Nicolet-Sorel, Chambre des communes du Canada  
Jean-Bernard Emond, député de Richelieu, Assemblée nationale du Québec

