



Au fil des ans

Février 2012

Volume 3 Numéro 7

Le bulletin au fil des ans

3225 rue Courchesne, secteur Tracy, 450 742-4144



Mot du président,

Les jours, les semaines, les mois passent vite; serait-ce que je gère mal les heures qui sont à ma disposition?

Toujours est-il que, la fin de notre année approchant, il était de mise de rendre hommage à tous ceux qui s'impliquent dans l'organisation du Centre en tant que responsable ou carrément bénévole disponible pour aider. Ce sont eux qui font bien paraître la direction du Centre et qui permettent un rayonnement positif dans la population en général. Pour exemple, les gens du théâtre sont nos ambassadeurs lorsqu'ils jouent leur pièce au Centre ou qu'ils vont jouer la pièce à l'extérieur

La fêtes des bénévoles se voulait sympathique, une organisation qui permettrait à chacun de s'amuser, de communiquer avec les autres bénévoles que l'on ne rencontre pas trop souvent. Quoi de mieux que de les obliger à s'affronter dans trois disciplines différentes pour l'obtention d'une bouteille de champagne! Après avoir tant travaillé, les bénévoles méritaient un repas frais.

L'aventure n'était pas encore terminée; le plus dur s'en venait: il fallait ensuite identifier 42 photos de bénévoles alors enfants de moins de 12 ans...

Et le clou de cette journée fut, sans contredit, la nomination de Lise Massé comme «Grande bénévole»; Louis Plamondon lui a aussi rendu hommage.

Merci à nos bénévoles,

Gilles Paradis

Sommaire

Les sentiers du monde	p. 2
Mes recettes du monde.....	p. 2
La fête des bénévoles	p. 3
La fête des bénévoles(suite).....	p. 4
Tournoi de baseball-poches	p. 4
Hommage à une grande bénévole	p. 5
Vernissage des oeuvres d'Aline Meloche	p. 6
Le billard	p. 6
Cours d'informatique	p. 7
À la découverte de l'I PAD	p. 7
La pétanque	p. 7
Une invitation vous est faite (Tai Chi) ...	p. 8
Info-santé	p. 8
Le Babillard	p. 9
Invitation à la fête de l'amour	p.10

SOUPER DE LA ST-VALENTIN

le vendredi 10 février 2012

«HAPPY HOUR» 17 H

SOUPER 18H

Danse et plaisir

Responsables du bulletin: *Christiane Dormaels*
Colette Ritchotte
et Gilles Paradis

Téléphone: 450 742-4144

Adresse internet:

info@centredesaines.qc.ca

Visitez notre site:

www.centredesaines.qc.ca

Les sentiers du monde



Le deuxième lundi de **février**, soit le **13 février à 19 heures** aura lieu une autre soirée **LES SENTIERS DU MONDE** dans la salle du Centre récréatif, activité qui permet à nos membres de faire connaître à leurs pairs un coin du monde qu'ils ont eu le privilège de visiter au cours des dernières années.

Cette fois-ci, nous aurons le plaisir d'entendre la voix de **Marielle Charland** qui

revient d'une visite en Sicile et en Calabre, deux régions du sud de l'Italie. Elle sera heureuse de nous montrer les photos prises pendant le voyage.



Vous pouvez amener vos ami(e)s, c'est gratuit pour tous!

par Gilles Paradis



Mes recettes du monde

Ce mois-ci, les sentiers du monde nous entraînent en Sicile

Plusieurs civilisations ont influencé la complexité et la variété de la cuisine Sicilienne. Les Grecs ont introduit l'utilisation de l'origan, des olives et la cuisson grillée ; Les Arabes ont influencé la pâtisserie, avec la cassate, la pâte d'amande et l'emploi des fruits secs ; Les Espagnols ont laissé la 'mpanata, les soupes de poissons et le scapeco.

La Sicile est renommée aussi par ses agrumes, notamment les oranges sanguine et tardeo, par les tomates cerises et Pachino, les câpres, le vin Marsala et, en matière de pâtes, par les célèbres pâtes à la Norma préparées avec de la ricotta.

Les Siciliens consomment une grande variété de pains et sont reconnus par la diversité remarquable des desserts : Les cannoli, les glaces, le coucous sucré, le chocolat très foncé de Modica qui renferme des cristaux de sucre.

RECETTE.

LINGUINI, SCAMPI ET RUCOLA (ROQUETTE)

(si vous ne trouvez pas de linguini, des spaghetti feront l'affaire)

INGRÉDIENTS

400 gr de linguini

400 gr de scampi décortiqués

1 boîte de 400 gr de tomates pelées

100 gr de roquette

1 petite botte de persil plats

1 gousse d'ail pilée

1 verre de vin blanc sec

5 cuillères à soupe d'huile d'olives

Sel et poivre

PRÉPARATION

Chauffer l'huile d'olives dans une sauteuse

Ajoutez l'ail et après quelques instants, les scampis et faites-les légèrement colorer.

Salez selon le goût

Versez le vin blanc et attendez que celui-ci se réduise un peu. Mettez les tomates pelées dans la sauteuse (pas le jus de la boîte), écrasez-les grossièrement. Couvrez et cuisez à feu doux.

Cuisez les pâtes suivant les indications du fabricant moins une minute.

Durant la cuisson des pâtes, effeuillez le persil et mettez-le dans la sauteuse, juste avant d'égoutter les pâtes, ajoutez la roquette aux scampis et mélangez délicatement

Une fois les pâtes égouttées, versez-les dans la sauteuse et mélangez bien le tout.

Poivrez dans l'assiette.

Bon appétit,

Christiane Dormaels

La fête des Bénévoles

Merci à notre photographe Antoynet Fournier



Le samedi 21 janvier dernier avait lieu la Journée des bénévoles. Un soixantaine de personnes se sont retrouvées au Centre récréatif pour s'amuser mais aussi pour prendre contact avec les autres bénévoles que l'on rencontre rarement en temps normal.

48 de ces membres avaient un défi à relever : regroupés en 6 équipes de 8 personnes, elle s'affrontaient dans un triathlon : baseball-poches, billard et pétanque. Les autres membres s'occupaient à faire en sorte que tout se déroule bien et qu'il n'y ait pas trop de temps perdu. L'après-midi a vite passé grâce à l'enthousiasme des belligérants, surtout au baseball-poches avec l'équipe orange où le taux de décibels a dû monter jusqu'à 75, entre autres grâce au capitaine Irène qui a tellement encouragé ses équipiers qu'ils ont réussi à battre l'adversaire malgré un grand retard à la dernière manche.

L'équipe des Rouges sous la direction de Jean-Claude Lafrenière a réussi à boire le champagne avec une note presque parfaite de 84 points sur une possibilité de 90.



L'équipe championne, Jean-Claude Lafrenière, capitaine



L'équipe d'Irène Lafrenière, capitaine

La fête des bénévoles (suite)

42 des participants avaient accepté de fournir une photo de leur enfance et toutes les équipes ont eu beaucoup de difficulté à les reconnaître. Une image qui reste de cette journée : une soixantaine d'enfants âgés entre 54 et 86 ans qui se sont amusés comme des fous.



Lors de la numérisation des 44 photos qui m'avaient été remises, j'en ai perdu deux (celles de **Lisette Hills** et d'**Antoyne Fournier**) dans l'univers de mon ordi. Pour ce bulletin, j'ai fait une recherche approfondie et j'en ai retrouvé une sur deux.

Pourriez-vous dire de qui il s'agit?

Merci aux bénévoles Audette, Christiane, Cécile, Nicole, Suzel, Antoyne, Agathe et Gilles Gauthier qui ont fait en sorte que les autres bénévoles puissent profiter pleinement de leur Fête.



L'équipe de Lorrain Roy, capitaine



L'équipe de Jacqueline DeBlois, capitaine



L'équipe de Ghislain Garceau, capitaine

Tournoi de baseball-poches



commencer à 10H. Amenez vos ami(es)... et votre lunch! Le bar sera ouvert toute la journée.

Pour ceux qui ne le sauraient pas et qui aiment avoir du plaisir, il y aura un tournoi de baseball-poches ouvert à tous (membres = 5\$ et non-membres = 7\$) samedi le 28 janvier au Centre sous la responsabilité de Thérèse St-Pierre et Colombe Descheneaux. Il faut arriver vers 9H30 pour que le tournoi puisse

Homage à une grande bénévole



Depuis trois ans, nous avons pris une bien belle habitude, soit de nommer « Grand Bénévole » des membres du Centre récréatif qui se sont fait remarquer par leur implication au long des ans. Ces bâtisseurs n'ont jamais eu peur de donner de leur temps, de leur énergie, ni de mettre la main dans leurs poches pour leur bénévolat.

En 2007, lors du 10^e anniversaire du Centre, Colette Laprade et Roger Vincent avaient été les deux premiers à devenir « Grand bénévole ». En 2010, Noëlla Cournoyer fut nommée. Le 7 janvier 2011, lors d'une rencontre

spéciale des tous les bénévoles, nous avons nommé deux personnes Membres à vie du Centre : il s'agit de Cécile Lemire et Réal DeBlois. Lors de la Journée Portes ouvertes 2011, nous avons nommé à titre posthume Yvon Boisvert qui fut aussi un grand bâtisseur. Cette année, en 2012, nous avons reconnu Lise Massé, un autre membre qui mérite tout à fait cet honneur.

Cette personne œuvre au Centre depuis le début du siècle sinon plus, ce n'est pas peu dire. Elle n'a jamais couché au Centre mais c'est tout juste. Son mari devait la voyager l'avant-midi, l'après-midi et le soir aussi parce qu'elle faisait régulièrement, sinon toujours du surtemps. Elle prenait soin de tous les membres en s'occupant de leur ventre car on sait tous que : « Ventre affamé n'a point d'oreille ».

Louis Plamondon, député fédéral de la région, a tenu à venir féliciter Lise pour son implication. Lui aussi a reconnu la grande disponibilité et compétence de cette dame en lui offrant une bouteille de vin présentée au parlement canadien lors de grandes cérémonies.

Nous pouvons être fiers de côtoyer une dame comme toi, Lise; ta photo sera placée voisine de ta grande complice, Colette Laprade, avec qui tu as partagé tant de bons moments au Centre.

Gilles Paradis, président du C.A.



L'équipe de Lise Massé, capitaine

Vernissage des oeuvres d'Aline Meloche



Je viens de Verdun sur l'île de Montréal et j'ai eu l'opportunité de connaître Sorel-Tracy durant les vacances d'été et d'admirer dans cet environnement de superbes paysages. C'est en

2007 que la peinture s'est présentée à moi dans le cadre d'une inscription aux activités d'un Centre pour femmes du nom de «Madame prend congé».

J'ai voulu dans un premier temps meubler les longues soirées d'hiver et ça m'a pénétrée jusqu'aux os... j'en voulais plus. Alors, j'ai peint en

mettant en pratique les leçons des cours de peinture et bien sûr est venue ma propre exploration en employant diverses techniques me donnant sans prétention le qualificatif d'apprenante.

J'ai exposé la première fois dans un restaurant de Verdun, le Nu-Art Café. Mon professeur Mireille Vézina m'a invitée avec trois autres étudiantes au F.I.M.A. (Festival international de Montréal en art) et puis j'ai participé à la foire artisanale de l'École Riverview de Verdun.

C'est un immense plaisir de vous convier dans mon univers en vous remerciant de vous être déplacés pour m'encourager.

Aline Meloche

Février 2012

La Galerie d'art «Au fil des ans» vous invite au vernissage des oeuvres de la peintre **Aline Meloche** **jeudi le 9 février 2012 à 17 H.**

Le vernissage sera sous la présidence de M. Yvon Bibeau, conseiller municipal.

Vous pourrez visiter l'exposition du 10 au 23 février entre 13 et 16H.

Le billard

Lors de la journée des bénévoles du Centre récréatif, plusieurs membres féminins ont connu le plaisir de jouer au billard et ont compris que ce n'était pas une chasse-gardée masculine.

Il suffit simplement de se retourner quatre personnes et de louer une table pour 5.\$ pour une demi-journée (1.25\$ chacun) et le tour est joué.

Comme toute activité, il faut pratiquer pour s'améliorer mais c'est d'abord un prétexte pour des personnes de se rencontrer.



Et vous savez que vous pouvez amener des amis même s'ils ne sont pas membres. Ils ou elles ont le droit de savoir si ils ou elles aimeront ce jeu. Ils peuvent venir gratuitement trois fois.

Le plus important de tout dans n'importe quel sport ou activité est d'y trouver un certain plaisir, de s'amuser, d'oublier nos petits malheurs ou nos petits bobos personnels.

Gilles Paradis

Cours d'informatique

Cours d'informatique au Centre récréatif Au-Fil-des-Ans

Une nouvelle session de cours pour débutants et intermédiaire sera donnée au laboratoire d'informatique du Centre récréatif Au-Fil-des-Ans à partir de la semaine du 13 février par les professeurs Pierre Boulanger et Louis-Georges Roy.

Coût: 68\$

Vous êtes les bienvenus!

Horaire:

Débutant: **mardi 14 février, 9H30 à 11H**

Intermédiaire: **mardi 14 février, 13H30 à 15H**

ou

Intermédiaire: **jeudi 16 février de 9H30 à 11H**

Débutant: **jeudi 16 février 13H30 à 15H**

Vous avez jusqu'au

*9 février pour vous inscrire au secrétariat ou
par téléphone au 450 742-4144*

À la découverte de l'I PAD

Saviez-vous que le nombre de propriétaires de I Pad a presque doublé aux États-Unis au cours du dernier mois? Entre décembre et janvier, le nombre est passé de 10 à 19%. (*La Presse Affaires du 24 janvier*)

En possédez-vous un? Aimeriez-vous en connaître un peu plus sur ce nouveau gadget?

À partir du **9 février de 19H à 20H30** ou du **10 février de 9H30 à 11H**, le secteur informatique se lance à la découverte de cet appareil.

La durée des cours sera de **10 semaines**;

Vous devez posséder un I PAD;

Coût de l'inscription au cours : **68\$**

Inscription : 450-742-4144 ou Centre récréatif Au-Fil-des-Ans, 3225 Courchesne à Tracy.



La pétanque

La pétanque est plus vivante que jamais! Samedi dernier le 21 janvier, 36 responsables bénévoles de toutes les activités ou cours se sont affrontées dans une partie amicale.

Le boulodrome reçoit les personnes qui ne veulent pas compétitionner trop fort les **mardis et jeudis p.m.** à partir de 13H 15; **coût: 1\$.**

Les **vendredis p.m.** et les **dimanches p.m.**, la compétition est beaucoup plus forte lors de tournois. Il en **coûte 5\$** pour les membres

et **7\$ les non-membres.**

Une nouvelle activité depuis le début janvier est de jouer à la piastre les mercredis p.m. Tout le monde est bienvenu.



Une invitation vous est faite...

Je poursuis mes rencontres avec les locataires du centre récréatif Au fil des ans de la ville. Et, cette fois-ci, l'année 2012 débute avec la rencontre de la responsable des cours de Tai Chi, madame Huguette Roy.



Le tai chi apporte à madame Roy l'équilibre physique et mental. Selon elle, plus on pratique le tai chi, et plus on retrouve l'équilibre et la paix intérieure, car le tai chi se fait « dans le présent ». La lenteur de chaque mouvement fait que la concentration est sollicitée à son maximum. Les enchaînements sont

Voyons d'abord un peu de théorie : Le Tai Chi taoïste comporte un enchaînement de 108 mouvements. Ceux-ci sont exécutés avec lenteur et il s'en dégage une belle harmonie. Les premiers cours furent offerts dans le local de la galerie d'art par un M. Soulière alors que le Centre était sous la présidence de M. Julien Bourret. Quant à madame Roy, celle-ci donna son 1er cours en janvier 1999. Quinze (15) personnes y étaient inscrites. Auparavant, en 1998, madame Roy était élève au cours de Tai Chi du centre et elle y suivit deux (2) sessions. L'élève, voulant en savoir plus, cette dernière s'empressa de demander au professeur de lui montrer tous les mouvements.

faits l'un à la suite de l'autre. Quelle harmonie dans tout ça! J'ai même eu droit à quelques mouvements, soient ceux à faire tel «ramener le tigre sur la montagne »

Le 1er cours (session hiver 2012) débuta lundi le 16 courant. Une vingtaine d'élèves, de tous âges profitent des cours. Que ce soit pour les débutants ou dans les cours dits « avancés », vous êtes invités tous les lundis et jeudis avant-midis dans le local de la galerie d'art du centre récréatif.

Merci à madame Roy et bonne continuation dans vos cours.

Colette Ritchotte, membre du centre récréatif

Info-santé

En compulsant le rapport d'un centre de recherche américain, deux chiffres m'ont interpellé.

QUATRE;

C'est le nombre d'années qui s'ajoutent à votre espérance de vie si vous maintenez un mode de vie actif à mesure que vous vieillissez.

DIX;

Dix km. C'est la distance que l'on devrait parcourir chaque semaine, en marchant, pour maintenir le volume de son cerveau (après 60 ans la matière grise commence à perdre de sa masse) et préserver sa mémoire. Voilà de quoi méditer. Vous ne trouvez pas?

ANTIDOULEUR NATUREL

Source de cet article : The journal of pain.

D'après le chercheur Christophe Black, le gingembre soulagerait l'inflammation musculaire.

Pendant 11 jours, des volontaires ont effectué des exercices; après chaque séance, les chercheurs leur ont administré 2 grammes de gingembre. C'était au moins aussi efficace que l'Advil et autres antidouleurs en vente libre .

Je n'ai pas essayé mais je sais que le gingembre est excellent pour la digestion.

“Ca ne peut pas, de toute façon, faire de mal.....”

Christiane Dormaels

Le BABILLARD

«Travaille comme si tu n'avais pas besoin d'argent;

Aime comme si tu n'avais jamais été blessé;

Danse comme si personne ne te regardait;

Chante comme si personne ne t'écoutait;

Vis comme si le ciel était sur terre!»

Les conférences «L'art de guérir»

Prenez note que la conférence du 30 janvier a été reportée au mercredi 2 février et celle du 6 février au mercredi 8 février.

Le conférencier Yves Charest a rajouté deux nouvelles dates à la fin de l'entente, soit les mercredis 28 mars et 4 avril.

Voici la programmation des conférences:

Mercredi le 1 février: Qui suis-je... spectateur, acteur ou créateur de ma vie?

Mercredi le 8 février: L'objectif de la souffrance versus la richesse du bien-être.

Lundi 13 février: La bonté dans la relation envers soi et envers les autres.

Lundi le 20 février: La responsabilité de ses états intérieurs... réaction ou création.

Lundi le 27 février Les influences des programmations du cerveau et les facultés de régénération.

Lundi le 5 mars: Énergie, mouvement, son et lumière... expression de l'harmonie.

Lundi le 12 mars: La santé... écho de la joie, sensation de légèreté et vibration d'amour.

Lundi 19 mars: Unité, dualité, unicité et réunification... le sens de la vie.

Mercredi le 26 mars: à venir.

Mercredi le 4 avril: à venir.

Club de tricot

Le club s'organise lentement: Ghislaine Chicoine et Claudette Gouin en sont les deux premières membres. Si vous désirez en faire partie, rejoignez

Mme Gouin au 450 556-1032

ou au secrétariat du Centre 450 742-4144

Pétanque

Nouveau

Tous les mercredis p.m., vous pouvez jouer à la piastre au boulodrome.

Pour ceux qui commencent, la meilleure façon est, toutefois, de jouer dans les ligues les mardis et jeudis p.m. de 13H30 à 15H.

Activité inter-générationnelle

Le service des loisirs nous offre de participer à des activités jumelant aînés et enfants pendant la Semaine de relâche (5 au 9 mars 2012)

Nous avons retenu deux activités réalisables:

a- le lundi a.m. de 9h. 30 à 11H 30, compétitions de pétanque avec des aînés et des enfants.

b- le mercredi a.m. 9H à 11H 30, compétition de baseball-poche dans la salle.

Pour cette réalisation, nous aurons besoin de quelques bénévoles. Merci d'avance

Nouvelle session d'AÉROBIE-ZUMBA qui a commencé le mardi 10 janvier à 13H30

coût: 10.00\$ pour toute la session; il n'est jamais trop tard pour se mettre en forme!