

## LA FÊTE DES BÉNÉVOLES

Au Centre Récréatif Au fil des ans, le bénévolat respire totalement. Pour preuve, les secrétaires puisqu'elles sont cinq pour gérer le secrétariat sont bénévoles depuis 2009 et ce parcours frôle le professionnalisme.

Le passé, oublions-le! pendant les années qui suivent, plusieurs membres ont accepté de donner beaucoup d'heures pour améliorer le Centre et ramener les membres qui avaient quitté le port.

À partir de 2012, plus de 700 membres revenaient chaque année, sauf 2019 et 2020, le malheureux virus. Cette année, nous avons 715 membres et ce sont des gens qui s'impliquent... ils ont le choix des cours et des activités.

2010, fin janvier la direction prépare une journée remerciement, un samedi qu'on invite les bénévoles: ils arrivent sur l'heure du midi, les équipes sont planifiées par la direction et ce sera une compétition de quatre activités: ex.: pétanque, billard, baseball-poches, poches-babette. À 17h, c'est la récréation avant le souper gratuit. Différents jeux amusent les membres.

Il reste une tâche, c'est de nommer un membre qui s'est impliqué particulièrement pendant l'année; il recevra un hommage et partira avec sa photo; au Centre, sa photo brillera dans la grande salle.

Cette journée qui nous ramène en enfance va se perpétuer...

Gilles Paradis, coordonnateur



## BULLETIN DE DÉCEMBRE 2024 et LA DEUXIÈME SESSION

Il y a peu de temps, nous étions encore dans la Journée Portes Ouvertes avec ses blés d'inde et de son tournoi de pétanque. Les secrétaires recevaient les personnes qui voulaient s'inscrire comme membre et ils pouvaient aussi s'inscrire dans différentes activités ou des cours.

Septembre et octobre sont déjà du passé et novembre est déjà lancé. 644 membres profitent du Centre récréation Au fil des ans.

## Noël approche!

La dernière journée de cette première session arrivera le **vendredi 20 décembre**. Il n'y a plus d'activités jusqu'au **6 janvier 2025**... tout est arrêté au centre..

Lundi le 6 janvier, reprise du bingo, le secrétariat sera ouvert pour permettre aux membres de s'inscrire dans des programmes qui recommencent. Chaque journée de la semaine, une secrétaire sera disponible.

Pendant cette semaine, **tous les membres peuvent profiter des activités dans l'avant-midi ou en après-midi**...vous pouvez réchauffer les tapis des tables de billard ou les palettes de ping-pong.

Et d'autres plaisirs pendant cette semaine.

## LES COURS D'INFORMATIQUE 2025

**JANVIER 8 SEMAINES 40\$ + CARTE DE MEMBRE 25\$**

**LUNDI 13 PM ORDINATEUR DÉBUTANT**

**MARDI 14 AM ORDINATEUR INTERMÉDIAIRE**

**MARDI 14 PM I PAD DÉBUTANT**

**MERCREDI 15 AM PAD TRUCS ET ASTUCES**

**MERCREDI 15 PM I PAD EN FAIRE PLUS**

**JEUDI 16 AM ORDINATEUR TRUCS ET ASTUCES**

**JEUDI 16 PM ORDINATEUR WINDOWS 11**

**Un minimum d'inscriptions est nécessaire**

## LE COURS GYM EN DOUCEUR

avec Annie-Pier Jodoin

Pour les mercredis, nous conserverons le cours de **gym modérée de 9h à 10h du mercredi** 15 janvier au 9 avril (pause le 5 mars pas de cours relâche scolaire) 12 semaines

Pour les cours du vendredi même horaire qu'à l'automne vendredi 9h à 10h gym intervalle, et gym active 10h15 à 11h 15 du vendredi 17 janvier au 9 mai ) 5 pauses : pas de cours le 14 février, le 28 février, le 7 mars, le 28 mars et le 18 avril) 12 semaines.

## LE COURS D'ESPAGNOL

avec André Charland

Cours 70\$ POUR 12 COURS

CARTE DE MEMBRE OBLIGATOIRE

DÉBUT : LE LUNDI 15 JANVIER 2025

DE 9H 30 H À 11H 30

AU LOCAL 210

## La CONVERSATION ANGLAISE

avec André Charland

Cours 70\$ POUR 12 COURS

CARTE DE MEMBRE OBLIGATOIRE

DÉBUT : LE LUNDI 13 JANVIER 2025

DE 14 H À 15H 30

AU LOCAL 210

## LE COURS D'ANGLAIS DÉBUTANTS

AVEC BEVERLEY SLOAN

70\$ POUR 12 COURS

CARTE DE MEMBRE OBLIGATOIRE

DÉBUT : LE LUNDI 13 JANVIER 2025

DE 14H À 15H 30

AU LOCAL 210

## LES COURS DE GYMNASTIQUE (2024) DEUXIÈME SESSION (2025)

**SI VOUS AVEZ MANQUÉ VOTRE CHANCE  
EN SEPTEMBRE DERNIER,  
IL N'EST PAS TROP TARD POUR VOUS INSCRIRE  
DANS UN OU DEUX GROUPES**

*Cours d'essai gratuit*



## S'initier au Qigong

*Un art de santé ancestrale*

### Pourquoi?

apprendre à se détendre  
assouplir/renforcer le corps  
mieux dormir  
réduire l'anxiété  
améliorer la digestion

**Jeudi 9 janvier 10h30**

Le cours aura lieu dans la galerie d'art au Fil des Ans. Maude Roux-Pratte enseigne depuis 10 ans le Qigong à Sorel Tracy. Elle est certifiée de l'Institut de Qigong du Québec. Pour s'inscrire au cours gratuit, la contacter par courriel ou par téléphone : 450 8081850.

Il y aura une session de Qigong au Fil des Ans les jeudis 10h 30-11h 30 à partir du 16 janvier. Le coût est de 150\$ pour 10 cours.

### La journée des Bénévoles 2025

#### Les grands Bénévoles

- Noëlla Cournoyer
- Cécile Lemire
- Lise Masse
- Guy Lemaire
- Jacqueline Deblois
- Audette Lambert
- Christiane Dormaels
- Nicole Gauthier
- Nicole Charpentier
- Denis Charpentier
- Sujel Ménard
- Léandre Chénard
- Antoinette Fournier
- Clément Fournier
- Lisette Hills
- Louis-Georges Roy
- Irène Lafrenière

#### Secrétaires, Bingo, Théâtre

- Ginette Séguin
- Thérèse Matton
- Joanne Péloquin
- Louise Auger
- Jacques Bergeron
- Louise Savara
- Linda Lafleur
- Mario Boutot
- Martine Voyer
- Agathe Pelletier
- Yvon Larouche
- Roger Gélinas

#### Direction, Professeurs et tous les bénévoles

- Pauline Couture
- Louise Dagenais
- Alma Gaudet
- André Charland
- Colette Brousseau
- Lise Hamel
- Annie-Pier Jodoin
- Pierre Masse
- Kate Eas- tey
- Claude Bélisle
- Jean Lé- garé
- Johanne Gilbert
- Jacque- line Gilbert
- Guy Fortin
- Sylvie Bouchard
- Michel Lebel
- Jocelyne Drouin
- Nicole Houle
- André Marion
- Huguette Desrochers
- Claude Lévesque
- Martin Lajeunesse
- Louis Plamondon
- Yvon Girard
- Colette Rousseau
- Richard Allard
- Nathalie Parenteau
- Martine Boutot
- Élène Larivière
- Nicole Courval
- Gisèle Caron
- Yvon Larouche
- Réjean Ricard

Bénévoles, sans vous, rien ne se passerait. On compte sur votre participation le samedi 18 janvier 2025 pour qu'on puisse bien s'amuser. Le coupon remis sera votre entrée; remplissez la partie obligatoire et remettez au secrétariat avant Noël... la partie des oiseaux, gardez-la et mettez-la à la vue afin de ne pas manquer ce rendez-vous.

# L'automne 2009

au fil des ans

*Ne le jetez pas,  
donnez au suivant.*



Le nouveau Conseil d'administration du Centre récréatif

De g. à dr. : à l'avant : Fernand Veillette, Suzel Ménard sec.,  
Noëlla Cournoyer et Lorrain Roy;

à l'arr. : Gilles Paradis prés., Clément Fournier, Lorraine Paul,  
Michel Rebetez trés. et Claude Leith

## Programmation d'automne

du Centre récréatif au fil des ans

3225 Courchesne, secteur Tracy

450 742-4144

## LA FÊTE DES BÉNÉVOLES

Au Centre Récréatif Au fil des ans, le bénévolat respire totalement. Pour preuve, les secrétaires puisqu'elles sont cinq pour gérer le secrétariat sont bénévoles depuis 2009 et ce parcours frôle le professionnalisme.

Le passé, oublions-le! pendant les années qui suivent, plusieurs membres ont accepté de donner beaucoup d'heures pour améliorer le Centre et ramener les membres qui avaient quitté le port.

À partir de 2012, plus de 700 membres revenaient chaque année, sauf 2019 et 2020, le malheureux virus. Cette année, nous avons 715 membres et ce sont des gens qui s'impliquent... ils ont le choix des cours et des activités.

2010, fin janvier la direction prépare une journée remerciement, un samedi qu'on invite les bénévoles: ils arrivent sur l'heure du midi, les équipes sont planifiées par la direction et ce sera une compétition de quatre activités: ex.: pétanque, billard, baseball-poches, poches-babette. À 17h, c'est la récréation avant le souper gratuit. Différents jeux amusent les membres.

Il reste une tâche, c'est de nommer un membre qui s'est impliqué particulièrement pendant l'année; il recevra un hommage et partira avec sa photo; au Centre, sa photo brillera dans la grande salle.

Cette journée qui nous ramène en enfance va se perpétuer...

Gilles Paradis, coordonnateur