

# Le voisinage

Le journal Centre Pierre-Charbonneau



Novembre 2016

année 17, numéro 8



## Sommaire

Éditorial .....	1
Événements .....	2
Chronique sportive .....	2
Club santé .....	3
Environnement .....	6
Santé .....	7

Qu'est-ce que l'engagement selon le Larousse;

L'acte par lequel on s'engage (se lie moralement par une promesse) à accomplir quelque chose. L'engagement naît d'une émotion, d'une expérience. Et par la suite, l'engagement se nourrit et grandit avec la concrétisation de ses actions. On constate qu'il y a des résultats, que notre contribution a un impact; donc on sent qu'on peut faire une différence dans le milieu dans lequel on veut s'impliquer.

Ici au centre Pierre Charbonneau, vous avez une grande toile blanche pour votre domaine d'implication. Tel le tableau d'un peintre vous avez le choix de votre couleur, de la taille du pinceau et même de la durée que vous allez y investir. Il suffit de vous y plonger et de choisir votre moment, votre intérêt et surtout d'y mettre vos idées.

Vous n'avez qu'à communiquer avec moi, Josiane, coordonnatrice des loisirs, et nous verrons ensemble comment nous pouvons accomplir de grandes choses pour ce centre dont vous faites partie. Ensemble, nous pourrons créer un centre à votre image et nous y investirons la palette de votre choix.

Josiane  
Coordonnatrice des loisirs



# Événements



Voici la liste des événements à venir au Centre pour le mois de novembre

LE SALON DES  
ARTIST-O-  
CHATS

**Samedi 5 et dimanche 6 novembre dans le Hall**

Événement public le Salon des Artits-O-Chats pour renseignements

- <http://artistochats.com/>
- <https://www.facebook.com/artistochats>

**Dimanche 6 novembre Volley ball et badminton fermé**

Événement privé Ligue de volley ball, match mixte 4x4

- Vous pouvez assister au match gratuitement dans les gradins



**Vendredi 11 novembre au dimanche 13 novembre volley ball et badminton fermé**

Événement public samedi 12 novembre Concert avec Jonny Copabianca and Grand Show Band pour renseignements

- <http://generationsfoundation.com/fundraiserf.htm>
- 514-998-7702

**Vendredi 18 novembre au dimanche 20 novembre volley ball et badminton fermé**

Événement privé pour qualification gymnastique



**Vendredi 25 novembre et samedi 26 novembre volley ball et badminton fermé**

Événement public samedi 26 novembre Fédération Internationale de Jiu-Jitsu Brésilien



## Chronique sportive

- 4 victoires pour HoMa BJJ au Pan Jiu-jiutsu No-Gi IBJJF



Félicitations pour leur certificat du Kukkiwon à Laurent Nault (2e dan) et Gilles Guindon (4e dan). Les examens ont eu lieu il y a quelques temps déjà! Un modèle de motivation pour tout le dojang, bravo!!!

# Club Santé

Quilles au Centre Domaine

Mercredi 9 novembre à 16 h  
Inscriptions sur les feuilles au babillard.

3 parties 9 \$  
souliers inclus.  
Prix de présence

Après les parties nous irons souper chez  
Le Lai , 6343, Sherbrooke Est



**LA RELÈVE GOURMANDE** Jeudi 17 novembre midi  
ITHQ  
401, rue de Rigaud  
60 places disponibles  
Repas à vos frais  
Inscriptions à l'accueil



**20ème Olympiades**  
Jeudi 24 novembre  
9 h à 14 h 30  
Remise de médailles la journée même  
18 \$ avec le diner  
6 \$ si vous apportez votre lunch  
Les équipes seront formées au hasard  
incluant 6 personnes minimum  
2 femmes et 2 hommes.  
Maximum de 9 équipes acceptées



**Fête de Noël**  
Mercredi 7 décembre  
11 h 30 à 16 h  
25 \$ par personne  
Inclus repas, animation, prix de présence  
Billets en vente à l'accueil  
Date limite jeudi 1er décembre  
Bienvenue à tous Josiane



Levoisin  
organise

Novembre 2016

# Environnement



Qu'est-ce que l'effet de serre?

La terre absorbe la moitié de l'énergie lumineuse émise par le soleil. Le reste est renvoyé vers l'espace sous forme de chaleur et de lumière.

Une partie de cette chaleur est retenue par la vapeur d'eau et d'autres gaz présents dans l'atmosphère. Ces gaz sont appelés gaz à effet de serre (GES). Ce phénomène est naturel et sans lui, la température à la surface de la Terre serait de  $-18^{\circ}\text{C}$ . Cependant, l'accumulation de ces gaz liée aux activités humaines, accentue l'effet de serre et provoque un réchauffement de la planète qui risque d'avoir des conséquences désastreuses pour la vie sur terre. Les principaux gaz à effet de serre sont : la vapeur d'eau ( $\text{H}_2\text{O}$ ), le dioxyde de carbone ( $\text{CO}_2$ ) issu de la combustion des énergies fossiles (pétrole, charbon, gaz naturel). Le méthane ( $\text{CH}_4$ ) émis par les ruminants, les rizières, les décharges et les exploitations pétrolières et gazières est présent en grande quantité dans les sols gelés des pôles; les gaz fluorés comme les CFC (officiellement interdits depuis 1987), utilisés comme gaz propulseurs de bombes aérosol ou gaz réfrigérant; l'hexafluorure de soufre (SFG), gaz détecteur de fuites et utilisé pour l'isolation électrique; le protoxyde d'azote ( $\text{N}_2\text{O}$ ) issu des engrais azotés et des activités chimiques ou encore les hydrocarbures perfluorés (PFC) émis notamment par la fabrication d'aluminium. Leur durée de vie dans l'atmosphère est très longue : le  $\text{CO}_2$  y reste 100 ans, le méthane 12 ans et l'hexafluorure de soufre 50 000 ans... Le protocole de Kyoto signé en 1997 et entré en vigueur en février 2005, engage les états à réduire leurs gaz à effet de serre sur la période de 2008-2012. Actuellement, 125 pays l'ont ratifié, dont 29 pays industrialisés.

Antoine



Les manchots,

Les manchots à jugulaire rassemblés sur des icebergs sont dans leur élément. En dehors de la période de ponte, ils sillonnent les mers froides de l'antarctique à la recherche de leur menu préféré constitué de poissons, de seiches, de crustacés et de mollusques. Ils peuvent plonger jusqu'à 200 mètres de profondeur pendant une vingtaine de minutes.



« Vivants »

## Santé

### Cherchez les sources de vitamine D



Lorsque la météo le permet, prenez le soleil au moins 15 minutes par jour pour faire le plein de vitamine D. Attention cependant à bien vous protéger contre les rayons UV. En cas de grisaille, envisagez d'autres sources de vitamine D : certains poissons gras, le jaune d'œuf, les produits laitiers sont de bons exemples.