

Le voisinage

Le journal Centre Pierre-Charbonneau



Novembre, décembre 2017

année 17, numéro 06



Vous pouvez toujours vous référer au site Internet du Centre au :

www.centrepierrecharbonneau.com



ou au Facebook :

<https://www.facebook.com/centrepierrecharbonneau/>

Afin de trouver l'information la plus récente possible.

En tout temps vous devez avoir une carte de membre valide pour fréquenter le Centre. Pour franchir le tourniquet, vous devez soit scanner votre carte ou taper votre code de 5 chiffres au clavier situé près du tourniquet.



Pourquoi ? Pour éviter le flânage des gens qui ne devraient pas utiliser nos installations par exemple. Pour la sécurité de vos enfants, nous voulons éviter que les personnes non-autorisées circulent dans les endroits inappropriés. Voilà un des privilèges de votre carte de membre.



Fermeture temps des Fêtes

24-25-26 décembre

et

31 décembre, 1^{er} et 2 janvier



Avec la saison froide, ayez les bons vêtements pour faire du sport. Laissez les vêtements inadéquats au vestiaire.



Événements



- **Samedi 4 et 5 novembre,**
Volley ball et badminton fermés,
Remise de diplômes Laurier Mac Donald High School(5 nov)

- **Vendredi 9 au dimanche 12 novembre**
Volley ball et badminton fermés,
Calins et popotin (10 et 11 nov)
Ligue de volley ball mixte de Montréal 4x4 (17 sept)



- **Lundi 13 au jeudi 16 novembre**
Test pompier dans le hall
Test pompier 7 h 30 à 9 h 45 dans le gymnase

- **Vendredi 17 au dimanche 19 novembre**
Hall occupé
Artist-O-Chat (18-19 nov)



- **Samedi 18 novembre**
Volley ball et badminton fermés
Ligue volley ball (18 nov)

- **Vendredi 24 au dimanche 26 novembre**
Dépouillement d'arbre de Noël (25 nov)
Ligue de volley ball féminin de Montréal 6x6



- **Vendredi 1^{er} au dimanche 3 décembre**
Volley ball et badminton fermés,
Dépouillement d'arbre de Noël (2 déc)
Ligue de volley ball mixte de Montréal 4x4

- **Samedi 16 décembre**
Volley ball et badminton fermés,
Ligue de volley ball féminin de Montréal 6x6



- **Dimanche 24, lundi 25, mardi 26 décembre**
Fermé pour Noël

- **Mercredi 27 au dimanche 31 décembre**
Volley ball et badminton fermés
Spectacle de Pat'Patrouille (27-31 déc)



- **Dimanche 31 décembre, lundi 1er et mardi 2 janvier**
Fermé pour le Jour de l'An

Pour tous renseignements supplémentaires vous référer
au www.centrepierrecharbonneau.com

Prochains rendez-vous

Le
v
o
i
s
i
n
g
e



Jeudi 9 novembre, diner ITHQ

Lundi 13 novembre, conférence 13 h 30
Vol identité, fraude, abus financier

Jeudi 23 novembre, 9 h 30 Olympiades

Mercredi 29 novembre, 16 h quilles

Mercredi 6 décembre, 11 h 30 party de Noël

Mercredi 31 janvier quilles

Jeudi 8 février, dîner école des métiers

Mercredi 14 février, 11 h 30 dîner amitié

Mercredi 21 février, bowling

Jeudi 22 février, conférence 13 h 30

Avec Revenu Québec, pour comprendre les crédits qui sont disponibles pour vous



Novembre, décembre 2017



Nous cherchons des bénévoles pour nous donner un coup de main lors des représentations du spectacle de « Pat'Patrouille » différents postes seront à combler tels que : placier, accueil, ouvreuse. Les spectacles auront lieu du 27 au 31 décembre. Pour la représentation de l'avant-midi nous vous demanderons d'être présent pour 9 h 30, la représentation de l'après-midi pour 13 h 30 et celle de début de soirée pour 16 h 30. Vous pouvez communiquer avec Josiane, coordonnatrice loisirs pour donner votre nom, ou laisser votre nom sur l'affiche au babillard.

Le coin de Danièle



Mémoire

L'oubli est très courant et peut arriver à n'importe qui, peu importe l'âge. Par contre, pour les aînés, les oublis font vivre des émotions telles que la peur et la gêne. Beaucoup de personnes associent leurs petits oublis à la perte d'autonomie. Les changements intellectuels liés à l'âge peuvent être angoissants car la mémoire représente le fil conducteur de notre existence. Le ralentissement des facultés intellectuelles lié à l'âge est différent d'une personne à l'autre. Ce qui est important de retenir est qu'il est nécessaire de faire des efforts, de développer des trucs et de continuer à stimuler notre intellect. Si on s'enferme dans une routine confortable, on risque de ramollir sur le plan des performances cérébrales. Les recherches tendent maintenant à montrer que le secret de la vitalité intellectuelle est dans :

- les saines habitudes de vie (alimentation, sommeil...)
 - la stimulation quotidienne des capacités intellectuelles (sudoku, énigmes, mots croisés, apprendre une nouvelle langue, jouer d'un instrument de musique...)
 - l'activité physique (une marche modérée de 30 minutes, trois fois par semaine)
- ...essayons de ne pas l'oublier !!!**

(Tiré du cours Musclez vos méninges, CSSS Cavendish)



Santé

Afin de garder notre cerveau en santé et pour faire le lien avec la vitalité intellectuelle voici quelques énigmes à résoudre...

1. Qu'est-ce que les voleurs prennent toujours en dernier?
2. En Chine, comment appelle-t-on l'ascenseur?
3. Il suffit de dire son nom pour qu'il se brise
4. La mère de Marie a trois filles : Nana, Néné et....
5. Un avion s'est écrasé exactement sur la frontière entre le Canada et les États-Unis. Où va-t-on enterrer les survivants?

(1. la porte ou la fuite) (2. en pesant sur le bouton) (3 le silence) (4 Marie) (5 on n'enterre pas les survi-

vants puisqu'ils ne sont pas morts!)