

Le voisinage

Le journal Centre Pierre-Charbonneau



Janvier, février 2018

année 18, numéro 01

L'équipe du Centre Pierre-Charbonneau vous souhaite **que l'amour soit à vos côtés. Que la prospérité s'invite à** votre table. Que la bonne santé soit votre alliée. Et **que l'année 2018** vous comble et soit remplie de petit bonheur!



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



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.

Événements



- **Vendredi 19 au dimanche 21 janvier,**
Volley ball et badminton fermés,
Coupe Gadbois (judo)

- **Samedi 27 janvier**

Volley ball et badminton fermés,
Ligue de volley ball féminin de Montréal 6x6



- **Samedi 3 et dimanche 4 février**
Volley ball et badminton fermés,
Festival du tet

- **Samedi 10 février**

Volley ball et badminton fermés,
Ligue de volley ball féminin de Montréal 6x6



- **Mardi 13 et mercredi 14 février**
Hall occupé
Diner de l'amitié (14 février)

- **Vendredi 16 au dimanche 18 février**

Volley ball et badminton fermés,
Patrice Bernier et ses amis (17 février)
Ligue de volley ball mixte de Montréal 4x4 (18 février)



- **Vendredi 23 au dimanche 25 février**
Volley ball et badminton fermés,
Festival sportif arrondissement MHM
Dimanche 25 fév, piste de jogging fermée

- **Samedi 3 mars**

Volley ball et badminton fermés,
Tournoi de volley ball



- **Vendredi 9 au dimanche 11 mars**
Volley ball et badminton fermés,
Montréal Joue



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

Prochains rendez-vous

Mercredi 31 janvier quilles

Jeudi 8 février, dîner EMRTM

Mercredi 14 février, 11 h 30 dîner amitié

Mercredi 21 février, quilles

Jeudi 22 février, conférence 13 h 30

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

Jeudi 1er mars, dîner ITHQ

Jeudi 8 mars, conférence

Mercredi 21 mars, quilles

Jeudi 29 mars, assemblée générale annuelle

Jeudi 29 mars, cabane à sucre

Jeudi 12 avril, dîner MAXX-RUPP

Mercredi 18 avril, quilles

Jeudi 19 avril, conférence

Jeudi 3 mai, dîner école restauration

Mercredi 16 mai, quilles

Jeudi 24 mai, conférence

Mercredi 30 mai, tournoi de golf

Mercredi 6 juin, dîner BBQ

**L
e
v
o
i
s
i
n
g
e**

Janvier, février 2018

Le coin de Danièle



Le cerveau!

Je vous présente Kim Peek (celui qui a inspiré le film Rain Man).

Né avec de graves anomalies du cerveau, il mémorisait des livres entiers à partir de l'âge de 16 mois, qu'il déposait à l'envers sur une étagère pour éviter de les relire. Il pouvait lire une page en 10 secondes (soit un livre à l'heure) et en retenait près de 98%. Il pouvait aussi lire 2 pages simultanément, calculer mentalement des opérations mathématiques complexes et jouer de la musique classique au piano.

En revanche, il était incapable de boutonner sa chemise ou de mettre ses chaussures.

Notre cerveau est un organe qui me fascine.

Pesant en moyenne 3 livres, ce qui représente environ 2% du poids du corps, il ressemble à **une grosse éponge grise. Le cerveau d'un chien est en moyenne 19 fois plus petit que celui de l'humain et celui d'un éléphant est 4 à 5 fois plus gros. Notre cerveau mobilise près de 20% du sang et de l'oxygène de notre organisme. Éveillé, on dit qu'il peut alimenter une ampoule de 25 watts!**

Il nous permet d'enregistrer la moindre expérience de notre vie; de créer des souvenirs; de ressentir des émotions; de rêver; de respirer... et malgré toutes ces possibilités, il nous arrive de ne plus se rappeler d'un prénom ou d'avoir un mot sur le bout de la langue.

Pour diminuer ces instants parfois agaçants, rappelons-**nous que l'attention est une grande amie!** Plus nous sommes attentifs et mieux nous pouvons suivre les étapes pour une meilleure mémorisation (percevoir, encoder, consolider, récupérer).

Le montréalais Francis Blondin a bien compris cela. Gagnant au Championnat Canadien de la mémoire en 2016, il peut mémoriser un jeu de 54 cartes en moins de 3 minutes et réciter les 2000 premières décimales du nombre pi.

Sans vouloir suivre cet exemple, mais souhaitant diminuer les moments embarrassants comme ceux mentionnés plus haut, on peut quand même utiliser certains trucs comme :

- faire des associations,
- trouver un mot qui « sonne comme »

- utiliser les 4D :
 - décompressez (les oublis arrivent à tout le monde)
 - décrivez (**son utilité, sa forme, à quoi cela vous fait penser...**)
 - défilez (**les lettres de l'alphabet**)
 - débranchez (**n'y pensez plus...ça reviendra!**)