

Le voisinage

Le journal Centre Pierre-Charbonneau



Septembre 2016

année 17, numéro 6

Sommaire

Éditorial	1
Événements	2
Chronique sportive ..	4
Club santé	5
Environnement	6
Santé	7
Divers	8

Quelle bonne décision !

Que vous veniez de vous inscrire au Centre Pierre-Charbonneau pour une première session ou que vous renouveliez pour la cinquième ou la dixième année, que vous fréquentiez le Centre durant la journée ou en soirée, vous avez pris une excellente décision! Quelle que soit l'intensité de vos activités physiques, l'exercice demeure essentiel à notre « vivre en santé. » Par surcroit vous avez choisi le plus chaleureux centre sportif de l'île de Montréal.

Le conseil d'administration du Centre sera continuellement à votre écoute et fera tout en son pouvoir pour répondre à vos attentes. Dans un court délai, nous mettrons en place des moyens de communication qui vous permettront d'interagir avec l'équipe du Centre.

Au nom du Conseil d'administration du Centre Pierre-Charbonneau, je **vous** souhaite une bonne dose de détermination et de ténacité.

Michel Soumis,
président de **votre** conseil d'administration

**Adhésion
2016**

**N'oubliez pas de re-
nouveler votre carte**

Le journal fait peau neuve, nous vous présentons, la nouvelle édition du journal du Centre Pierre-Charbonneau. Au printemps dernier un comité s'est rencontré, il a voulu que le journal s'ouvre sur le centre en entier. Nous voulons maintenant que tous se sentent interpellés par cette publication. Nous espérons que vous apprécierez ces nouvelles modifications.



Bienvenue à tous les membres du centre Pierre Charbonneau.

Nous sommes très heureux de vous annoncer que les travaux réalisés au centre Pierre Charbonneau pour un montant de 4.5 millions sont maintenant terminés. Adieu, le bruit, la poussière et les « Casques bleus ».

Les rénovations ont fait place à des installations de haut niveau et de qualité supérieure.

Voici la liste des travaux qui ont été exécutés :

La réfection de la toiture, le remplacement des fenêtres, les travaux de mise aux normes du monte-charge, la remise à neuf des chambres froides, l'ajout d'une signalisation incendie dans le bloc social et divers travaux mécaniques. Dans le gymnase, les sièges ont été entièrement remplacés. Des rampes d'escalier, des garde-corps et un éclairage ont été ajoutés dans les gradins et une mezzanine a été construite pour y aménager une nouvelle salle de conditionnement physique. Notons aussi le remplacement des blocs de verre.

Du côté de la palestres, deux fosses de gymnastique de compétition ont été construites et un système de climatisation ajouté. Divers travaux ont également été réalisés dans les vestiaires pour hommes.

Le remplacement de l'éclairage dans le gymnase et la palestres, le sablage, le vernissage, le lignage du plancher et le remplacement du tableau indicateur du gymnase.

Je remercie tous les employés ainsi que les membres pour leur patience durant les travaux. Bon retour à tous et profitez de vos installations, car ils vous appartiennent prenez en soin, car ils sont à vous.

Bonne rentrée à tous !!!

PORTES OUVERTES

Venez découvrir ce que le centre peut vous offrir !

Du lundi 12 septembre au samedi 17 septembre

Pour renseignements : 514 255-4222

- Akido débutant**, mardi et vendredi 18 h
- Atelier photo**, lundi 18 h 30
- Baladi**, mardi 19 h 45
- Chi-Kung**, lundi 19 h
- Chorale**, mardi 14 h
- Club de course femmes/filles**, lundi 18 h
- Cond. physique de jour**, lundi au jeudi 10 h
- Cond. physique soir**, lundi et mercredi 17 h
- Danse de ligne déb.**, mercredi 9 h 30
- Danse de ligne inter.** mercredi 10 h 30
- Étirement détente**, mercredi 14 h
- Ensemble vocal Stakato**, mercredi 18 h 30
- Éveil musical**, jeudi dès 16 h à 19 h
- Gymnastique holistique**, mardi 10 h
- Judo**, samedi 9 h
- Karaté**, mardi 18 h et dimanche 18 sept 9 h
- Pastel, acrylique et aquarelle**, vendredi 9 h 30
- Pilates**, samedi 10 sept 10 h et lundi 18 h
- Power yoga (Vinyasa)**, jeudi 18 h 30
- Taekwondo**, samedi 9 h
- Théâtre**, mercredi 13 h
- Yoga débutant**, lundi 18 h 15 et mardi 9 h
- Yoga 1**, mardi 10 h et 18 h 15
- Yoga 2**, mardi 19 h 45
- Zumba**, mardi 18 h 30 et jeudi 18 h
- Zumba gold**, lundi 11 h
- Zumba kids (6 ans et +)** samedi 11 h
- Zumba parent-enfant (5 ans et -)** samedi 10 h

**OUVERT
À TOUS**

**INSCRIPTIONS
POSSIBLE SUR
PLACE**

Événements



Concerts populaires 52^e édition

Lancés le 8 juillet dernier, les Concerts populaires de Montréal ont connu encore une fois un beau succès et ont attiré près de 5000 mélomanes. Sous la direction de Stéphane Laforest, la Sinfonia de Lanaudière a débuté la série avec le Gala comédies musicales. Marc Hervieux, Stéphanie Bédard, Robert Marien et Geneviève Charest ont offert avec passion les mélodies les plus connues de Broadway. La harpiste Valérie Milot et le violoniste Antoine Bareil ont interprété pour la première fois en grand orchestre de magnifiques œuvres du duo Simon&Grafunkel. Toujours aussi généreux, le ténor Marc Hervieux avait carte blanche et nous a offert de grands airs d'opéra et d'opérette. L'Orchestre de la Francophonie et son chef Jean-Philippe Tremblay ont présenté des classiques de la francophonie internationale. C'est avec émotions que c'est conclu la 52^e édition des Concerts populaires de Montréal. Le chef Yannick Nézet-Séguin, accompagné de l'orchestre Métropolitain.

Au cours de l'été 2016, le service de garde s'est déroulé à merveille. Grâce à l'augmentation du nombre de groupes au camp de jour, celui-ci a atteint des records concernant la quantité d'inscriptions. Ainsi, l'équipe du service était composée d'une coordonnatrice (Boucle d'or) ainsi que 3 animateurs (Panda, Boogy et Zip) travaillant avec passion, dynamisme et motivation. Les parents ont été impressionnés par la qualité de notre accueil ainsi que la diversité des jeux que nous offrons (tennis sur table, baby-foot, mississippi, jeux de société, lego, dessin, etc.)

Notre capacité d'adaptation a été mise à l'épreuve, lors des Jeux du Québec qui se sont déroulés au Centre. Ainsi, l'entièreté du premier étage était inaccessible. Nous avons dû réinstaller le service de garde au 2^e étage. N'ayant pas une salle assez grande pour nous accueillir, le CPC a mis 3 pièces à notre disposition. Le déroulement du changement temporaire fut un succès. Toutefois, l'équipe, les parents ainsi que les enfants avaient bien hâte d'être de retour dans le Hall, car l'emplacement est plus qu'idéal pour la quantité de jeunes présents.

L'été 2016 du camp de jour *Les Kangourous* a été mémorable et magique à tous points de vue. Grâce à l'ouverture d'un troisième groupe de 6-7 ans, le camp de jour accueillait maintenant 117 enfants quotidiennement. Ces derniers étaient divisés en un groupe de 4-5 ans, trois groupes de 6-7 ans, trois groupes de 8-10 ans et un groupe de 11-12 ans. Le groupe de 4-5 ans avait un ratio d'un animateur pour un maximum de 12 enfants et les sept autres groupes un ratio d'un animateur pour 15 enfants. Nous avons atteint pour la première fois le plateau des 200 inscriptions (202).

L'équipe d'animation a été exceptionnelle et totalement dévouée pour les enfants. Malgré plusieurs défis de logistique concernant la disponibilité de certains locaux comme le gymnase (concerts populaires, jeux du Québec) ou même l'annulation de certaines activités en raison de la température, les animateurs et les coordonnateurs sont toujours restés positifs et proactifs en s'assurant d'offrir les meilleures activités possibles aux enfants. Tous les mercredis, le camp de jour proposait une journée déguisée différente et tous les jeudis nous avions une grande sortie (4 sur l'île de Montréal et 4 à l'extérieur de Montréal). De plus, chacune des huit semaines du camp de jour avait sa propre thématique originale toute relié à la thématique générale de l'été.

Finalement, nous avons eu la chance d'avoir pour la première fois une intervenante à temps plein au camp de jour. Cette dernière s'occupait des enfants avec certaines difficultés. Elle a supervisé les jeunes du programme « Jeunes moniteurs bénévoles ». Elle a initié la campagne de financement «Le Grand Défi Les Kangourous» soutenant Leucan et les enfants atteints du cancer. L'intervenante a sans contredit représenté un atout remarquable pour *Les Kangourous*.



Chronique sportive

Ici, nous voulons faire mention des résultats en lien avec des membres ou associations fréquentant le Centre. Vous avez participé à un marathon et vous en êtes fier, vous connaissez quelqu'un qui a eu une mention lors d'un tournoi de badminton, etc ... Vous avez des suggestions à nous faire

journal@centrepierrecharbonneau.com



Sasha Morancy, Nationale JO10 et Patricia Miron, Nationale Espoir 2 ont toutes les deux participées aux Championnats Canadiens de l'Est! Sasha a été couronnée championne au saut, a terminé 4e au sol, 7e aux barres. Tant qu'à Patricia, elle a terminé en 4e position au saut, 8e aux barres, et 4e au sol. Félicitation à ces deux jeunes filles.



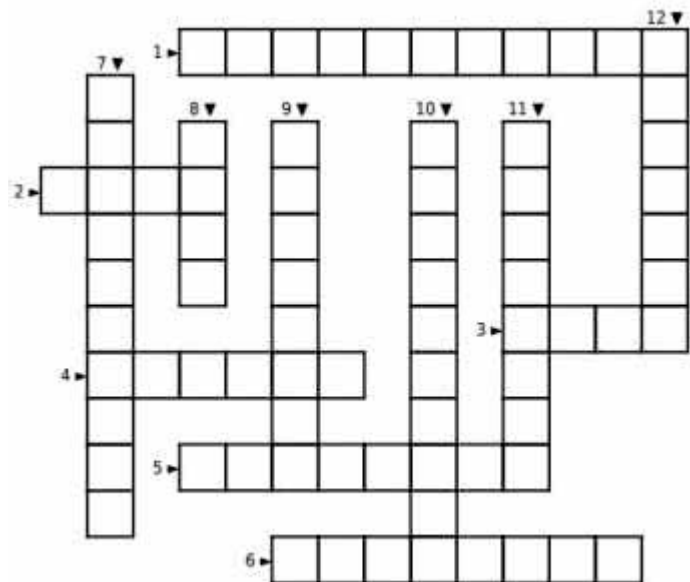
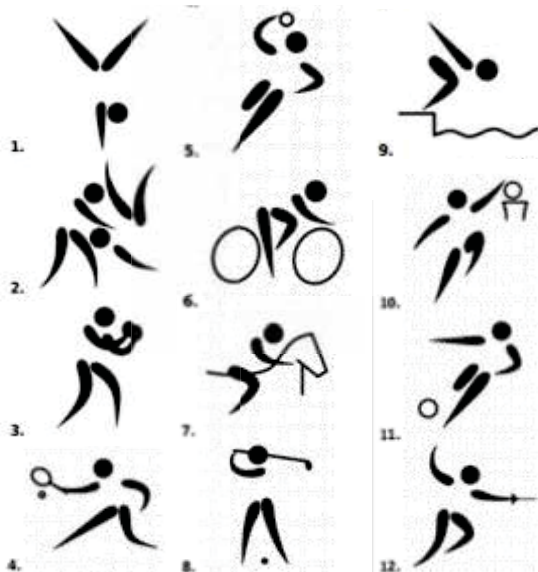
Du 22 au 25 juillet dernier la finale de Basket ball de la 51^e finale des jeux du Québec a eu lieu dans notre gymnase. Voici donc les résultats de ces deux finales enlevantes.



Basket ball féminin		Basket ball Masculin	
Médaille d'or	Rive-Sud	Médaille d'or	Montréal
Médaille d'argent	Montréal	Médaille d'argent	Rive-Sud
Médaille de bronze	Richelieu-Yamaska	Médaille de bronze	Capitale Nationale
	Mention pour l'esprit sportif		Côte-Nord

Mots croisés Sports — Aidez-vous à l'aide des pictogrammes:

BASKETBALL • BOXE • CYCLISME • EQUITATION • ESCRIME • FOOTBALL • GOLF • GYMNASTIQUE • HANDBALL • JUDO • NATATION • TENNIS



Club Santé

Le voisinage

Septembre 2016



Merci à tous ceux qui étaient présents pour le BBQ de fin d'année. Celui-ci a aussi souligné le départ à la retraite de Marjo. Vous étiez plus de 120 à venir fêter avec elle. Les rires et les larmes étaient au rendez-vous. Un gros merci à tous ceux qui se sont impliqués pour cette belle réussite.



Party d'Halloween

Mercredi 26 octobre
dès 11 h 30

Coût : 20 \$ taxes incluses
Billet en vente à l'accueil

Danse, animation, jeux et
prix de présence.

Des prix supplémentaires sont prévus pour les gens costumés.

Bienvenue à tous



Diner à l'ITHQ
Les Olympiades
Party de Noël

Placer timbre ici



Sortie d'automne
Jeudi 6 octobre

Les couleurs à Tremblant

Départ à 8 h 30
Retour pour 17 h 30
47 \$ prix membre
52 \$ prix non-membre
Inclus, autobus, gondole
et les taxes. Le repas sur
le site est à vos frais.
Inscription à l'accueil

Les dates de quilles au Centre Domaine
sont les mercredis :

21 septembre
12 octobre et
9 novembre.

3 parties 9 \$
souliers inclus.
Prix de présence

Inscriptions sur les feuilles au babillard.
Rendez-vous à 16 h sur place.



Environnement

Environnement,

« Antoine »

Dans le corridor forestier qui s'étend de Verchères à La Prairie de part et d'autre du Mont St-Bruno, vivent 13 espèces d'animaux et 24 espèces de plantes considérées précaires au Québec.

Des études menées par le service canadien de la faune d'environnement Canada démontrent qu'il y a fragmentation des habitats forestiers lorsqu'un territoire perd plus de 50% de son couvert forestier. Les forêts sont alors découpées en petits îlots qui conviennent beaucoup moins bien aux besoins de la faune et de la flore (alimentation, reproduction, dispersion, etc.) on se rend compte, par ailleurs, qu'il y a une baisse significative de la biodiversité lorsque le couvert forestier est inférieur à 30% de la surface du territoire. La situation des habitats forestiers de la Montérégie est préoccupante, car le couvert forestier couvre à peine 28% du territoire.



Pour pallier à cette situation, Nature-Action Québec vient de mettre en place un programme de protection et de mise en valeur du corridor forestier qui s'étend de part et d'autre au Mont St-Bruno. Ce programme prévoit l'acquisition de terres et de forêts située dans ce corridor

forestier afin d'en maintenir l'intégrité. Dans le cadre de ce programme, deux particuliers ont déjà légué des zones forestières d'une grande valeur écologique.

Surnommé clown des mers, le macareux moine, symbole en France de la ligue de protection des oiseaux, est en danger de disparition de nos côtes.

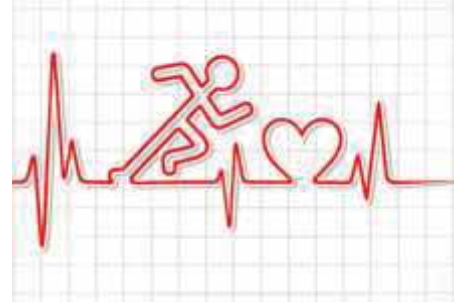
Sa population reproductrice en Bretagne est en effet passée de 10 000 couples en 1950 à environ 250 en début de ce siècle. Ces oiseaux de mer endurent marées noires, dégazages polluants des bateaux, pris accidentellement dans les filets des pêcheurs et diminution des ressources alimentaires.



« Vivants »

Santé

Les meilleures astuces santé
de Josée Lavigneur



L
e
v
o
i
s
i
n
a
g
e

BOUGER DAVANTAGE

Contrairement à la croyance populaire, l'activité physique n'est pas épuisante. Elle donne littéralement de l'énergie! Bougez chaque fois que l'occasion se présente.

CIBLER LA BONNE ACTIVITÉ ET LA BONNE INTENSITÉ

Trouvez la forme d'exercice qui vous plaît le plus et tentez de la faire régulièrement, à une intensité qui vous convient. Vous resterez ainsi motivé et vous reprendrez -- régulièrement votre programme.

ÉVITER LE SURENTRAÎNEMENT

N'en faites pas plus qu'il ne le faut. Vous ruineriez les résultats positifs de l'exercice. Surveillez les signes de fatigue et maintenez votre fréquence d'entraînement à 5 fois par semaine ou moins, selon l'activité choisie.

DEMEURER RÉALISTE ET Y ALLER PROGRESSIVEMENT

Rien ne presse. Ne vous fixez pas des objectifs décourageants, mais appréciez plutôt le merveilleux sentiment d'accomplissement et le bien-être que vous procure l'exercice au quotidien.

INSCRIRE SON «RENDEZ-VOUS SANTÉ» SUR LE CALENDRIER FAMILIAL OU À L'AGENDA

Votre moment d'entraînement est tout aussi important que tous les autres événements de la semaine!

AJOUTER UNE DOSE DE PLAISIR À SON ENTRAÎNEMENT

Point de départ de la motivation, le plaisir doit être au rendez-vous. C'est ce qui vous donnera envie de répéter l'expérience...

SOULIGNER SES BONS COUPS

Ne vous gênez surtout pas pour souligner l'atteinte d'un objectif--, mais aussi votre simple détermination!

MARCHER, MARCHER ET MARCHER ENCORE !

Profitez de chaque occasion pour faire l'exercice le plus naturel au monde et parmi les plus efficaces!

DORMIR SUFFISAMMENT

Le sommeil est bienfaiteur; il vous permettra de mieux performer au travail et dans votre programme d'entraînement--. Il vous protège aussi d'un vieillissement précoce.

« Texte adapté des 20 meilleures astuces santé de Josée Lavigneur »

Divers



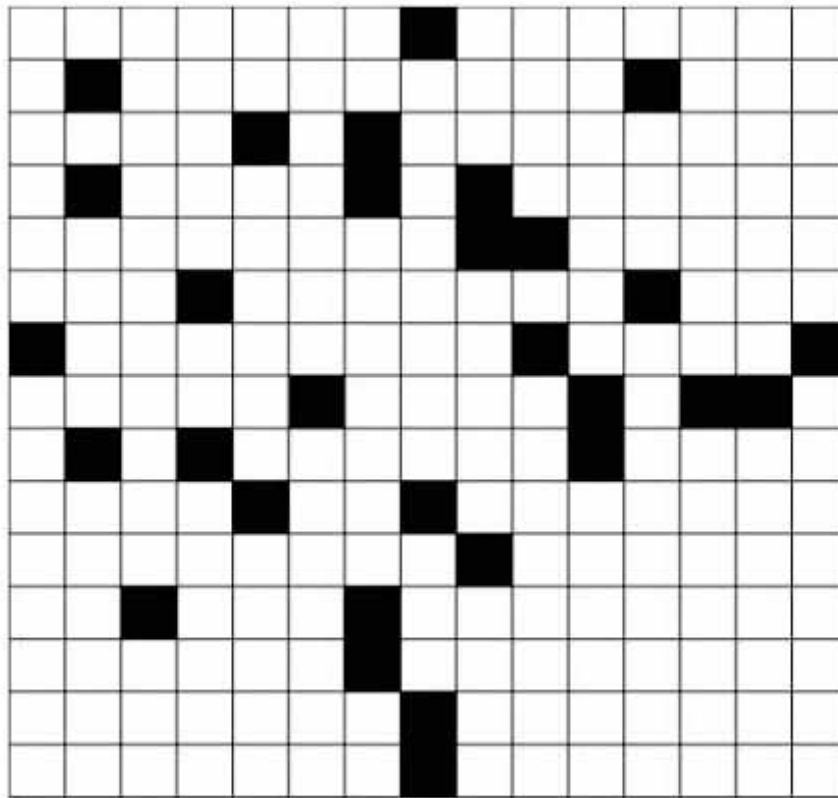
Questions, commentaires, suggestions, vous avez le goût de vous impliquer dans la conception du journal. Vous voulez nous transmettre un article que vous aimeriez voir paraître, nous avons un courriel :

journal@centrepierrecharbonneau.com

Vous pouvez aussi communiquer avec Josiane, coordonnatrice des loisirs
au 514-255-4222 poste 224

Le VOISINISSIEN

MOT MYSTÈRE



2 Am
En
Hg
IE
NS
Ré
3
Cri
ENS
Iso
Mis
Pla
Tar
UTM
Vos
4
Dari
Hase
Lech
Mise
Obéi
Pie V
RNIS
Tiso
Tube

5
Aient
Dingo
Envia
Imine
Unita
6
Benoni
Copiât
Huttes
Ismène
Manisa
Marais
Novées
Risses
Stéato
Stylos
7
Ammonal
Anonnai
Asquith
Basanée
Carança
Céderom
Égarées
Irienne

7
Lisette
Ossètes
Plaisir
Saignées
Scoties
Trissât
Unirent
Yogourt
8
Ad Padres
Blasonna
Délaites
Dessaisi
Duodénal
Lacquois
Oiraient
Ruhlmann
Sommeras
Stérai
9
Autoneige
Ensemble
11
Réempruntes

Vous aimeriez que de nouvelles activités se développent au centre, elle peuvent être pour les tout petits comme les plus âgés d'entre vous. Venez m'en faire part, c'est votre centre. Vous avez le goût de vous impliquer, venez me rencontrer. J'ai besoin de vous pour créer un endroit à votre image.

Je suis disponible en personne à mon bureau.

Au ☎ 514.255.4222 poste 224

Par ✉ jbonin@centrepierrecharbonneau.com

Au plaisir d'Avoir de vos nouvelles.

Josiane, coordonnatrice des loisirs

