

L'Arbre et ses Racines

MRC Montmagny et L'Islet

Bulletin mensuel numéro 25

Mai 2008

 Montmagny- L'Islet

*Association québécoise de défense des droits
des personnes retraitées et préretraitées*

MOT DE LA PRÉSIDENTE

QUE SE PASSE-T-IL EN MAI?

La terre s'éveille et les oiseaux s'activent aux nids. Notre corps ressent les bienfaits du soleil et la bonne humeur s'exprime. On devient fébrile : on nettoie, range, ressort, jette, achète, coupe, plante, transplante... On fait du changement, et les organismes font leur bilan.

En mai, notre Association vous présente son bilan. Aurons-nous répondu à vos attentes? Vous pourrez évaluer le travail accompli et les résultats de la « parole » que vous avez su prendre, du soutien que vous avez apporté et de la beauté des liens que vous avez entretenus.

En mai, au niveau mondial, on fait la promotion de la santé et plus particulièrement de la *Santé mentale*. Qu'est-ce que la santé mentale? Qui touche-t-elle? Comment peut-on l'entretenir? Nous vous en donnons une courte définition dans la Chronique qui suit et nous élaborerons davantage sur ce sujet lors de notre repas de clôture. À l'occasion de cette rencontre, nous utiliserons un nouvel outil tout en images et en photos. Certains d'entre vous deviendront des vedettes sans trophée. Tous les membres du Conseil d'administration se joignent à moi pour vous dire :

« Nous poursuivons l'œuvre parce que vous continuez d'être notre inspiration. »

Colette St-Onge

CHRONIQUE

« ÊTRE BIEN DANS SA TÊTE ÇA REGARDE TOUT LE MONDE »¹⁾

Prendre soin de sa santé mentale est une responsabilité tant individuelle que collective. Il existe une multitude de techniques pour aider l'individu à composer avec le stress et le diminuer, mais nous constatons qu'il y a une quantité considérable de stress généré par des sources extérieures, où l'individu a peu ou pas d'emprise.

Qu'est-ce que la santé mentale? *« C'est un état d'équilibre psychique et émotionnel dynamique qui fait que la personne se sent bien avec elle-même, qu'elle a des relations satisfaisantes avec autrui et qu'elle est capable de faire face aux exigences de la vie. La santé mentale implique aussi que le milieu de vie soit favorable à son épanouissement. »*

¹⁾ Slogan de la semaine ANTISTRESS 2008.

VOS DROITS

* L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE * GESTE DÉMOCRATIQUE

Avis de convocation à l'assemblée générale annuelle de l'AQDR Montmagny-L'Islet

Vous êtes, par la présente, convoqués à l'assemblée générale annuelle de l'AQDR Montmagny-L'Islet, **jeudi le 15 mai 2008**, à 13h00, au 27, de Gaspé Ouest, Saint-Jean-Port-Joli.

ORDRE DU JOUR

1. Ouverture de l'assemblée.
2. Lecture et adoption de l'ordre du jour.
3. Lecture et adoption du procès-verbal de l'assemblée générale annuelle du 17 mai 2007.
4. Rapport des administrateurs et bilan des activités de l'année 2007-2008.
5. Proposition pour la ratification des actes des administrateurs 2007-2008.
6. Présentation et adoption des états financiers 2007-2008.
7. Présentation et adoption des prévisions budgétaires 2008-2009.
8. Nomination d'un vérificateur pour l'exercice financier 2008-2009.
9. Présentation du plan d'action pour 2008-2009.
10. Questions diverses.
11. Nomination du président et secrétaire d'élection.
12. Dépôt des mises en nomination.
13. Élections.
14. Présentation du nouveau conseil d'administration.
15. Mot du président(e) du nouveau conseil d'administration.
16. Clôture de l'assemblée.

Il y a quatre (4) postes d'administrateurs à combler.

Par Marcelle J.-Deschênes, secrétaire

* Règle de fonctionnement de la Section *

Candidature : Article 5.13.5 e) « ... *une proposition n'a besoin que d'un proposeur. Une mise en nomination par procuration est acceptable si elle est présentée par écrit et endossée par deux adhérents de la section.* »

« *Entre le fort et le faible, c'est la liberté qui opprime et la loi qui libère.* »

Lacordaire

ANNIVERSAIRES

- * Morneau, Simonne
- * Soumis, Huguette
- * Cloutier, Huguette
- * Morin, Annette
- * Lord, Lucienne
- * Pelletier, Carmelle
- * St-Pierre, Majoric
- * Houle, Gaston
- * Caron, Émilie

RECETTE D'ANNETTE

SALADE AUX POIS CHICHES

- 2 tasses de riz cuit
- ½ tasse de raisins secs
- ½ tasse de persil frais haché fin
- 1 boîte de pois chiches
- 1 à 2 échalottes
- piment rouges coupés en petits dés (au goût)

Faire gonfler les raisins secs dans de l'eau chaude. Égoutter. Mélanger tous les ingrédients.

Vinaigrette :

- 1/3 tasse d'huile
- 1 c. à soupe de miel
- 2 c. à soupe de jus de citron
- ¼ c. à thé de cannelle moulue
- sel et poivre

Bien mélanger et verser sur la préparation de riz. Servir froid.

HUMOUR

« On ne devrait donner de conseil que dans deux occasions. C'est lorsqu'on nous le demande et en cas de vie ou de mort. »

Shakespeare

« Il m'est toujours possible de prier pour quelqu'un quand il m'est impossible de le secourir autrement. »

Shakespeare

« Le drame de notre époque, c'est que la plupart des gens ne respecte l'âge que lorsqu'il est en bouteille »

Anonyme

« Tant que l'on n'est pas un fromage, l'âge ne compte pas »

Jean-Loup Chiflet

NOUVELLES / ÉVÉNEMENTS DU MOIS

- ☒ **Le jeudi 15 mai 2008** : Assemblée générale annuelle de votre Association AQDR Montmagny-L'Islet précédée d'un dîner (Voir l'ordre du jour à *VOS DROITS*, page 2).
- ☒ **Service 211** > Ouverture avril 2008 > Lundi au vendredi 9h à 18h.
> Service téléphonique d'information et de référence.
- ☒ **Quand ça va moins bien... Pensez à TEL-ÉCOUTE** > Mission : Prévenir la détresse
> Ligne sans frais : L'Islet : 598-3393 Montmagny : 248-4445.
- ☒ **Semaine ANTISTRESS** : du 5 au 11 mai 2008.
« Être bien dans sa tête, ÇA REGARDE TOUT LE MONDE! »

ACTUALITÉ

SERVICE 211 CENTRE D'INFORMATION ET DE RÉFÉRENCE (CRI) DE LA CAPITALE-NATIONALE ET DE LA CHAUDIÈRE-APPALACHES

- **Service rapide** et simplifié d'information et de référence sociale et communautaire.
- **Services offerts**: - Aide matérielle (nourriture, vêtement, ...) - Santé mentale
- Assistance d'urgence - Services communautaires et sociaux.
- **Groupes cibles** : - Aînés - Personnes à faible revenu - Nouveaux arrivants
- Personnes vivant des problèmes - Personnes à mobilité réduite.
- **Service gratuit**, accessible par téléphone et par Internet.

Utilisez-le et parlez-en!

DROIT DES LOCATAIRES DE FUMER

Les proprios peuvent dire NON

La Cour du Québec confirme qu'un propriétaire a le droit d'interdire à un locataire de fumer dans son appartement, à condition que cette interdiction soit mentionnée dans le bail ou dans le formulaire de demande de location. (Jugement le 17 avril 2008)

Conseil d'administration 2007-2008 :

Présidente :	Colette St-Onge, 247-5246	Vice-présidente :	poste vacant
Secrétaire-trésorière :	Marcelle J.-Deschênes, 247-5981		
Administratrices :	Annette Bélanger, 598-7207	Pauline Bélanger,	598-3878
	Estelle Pelletier, 598-7038	Claire Tardif,	248-3138
Collaboration spéciale :	Député Paul Crête, 66, du Palais de Justice, Montmagny (Qc) G5V 1P5		
Commanditaire :	Restaurant St-Jean, 27, de Gaspé Ouest, Saint-Jean-Port-Joli, Tél. : 598-6266		
Responsable du bulletin :	Colette St-Onge, 247-5246		
Collaboratrices :	Annette Bélanger, Fernande Cloutier, Georgette Aubin		
Mise-en-page :	Guylaine Hudon		
Site Internet :	www.aqdr.org/sections.php	Courriel :	aqdr.lislet@videotron.ca

Pour nous rejoindre : AQDR Montmagny-L'Islet, ☎ 247-5246

Adresse : 376, des Pionniers Est, L'Islet, G0R 2B0

NOUS AIMERIONS RECEVOIR VOS COMMENTAIRES ET SUGGESTIONS.