

## NOUVELLES / ÉVÉNEMENTS DU MOIS

- ⊗ **Le jeudi 14 mai 2009** : Assemblée générale annuelle de votre Association AQDR Montmagny-L'Islet précédée d'un dîner (*Voir l'ordre du jour en page 2*).
- ⊗ **Semaine ANTISTRESS : du 4 au 10 mai 2009.**
- ⊗ Conférence gratuite le **5 mai** : « *Il faut se connaître avant de se Reconnaître* », à 19h30, Hôtel Motel Complexe 232, 205, chemin des Poiriers, Montmagny.
- ⊗ **TEL-ÉCOUTE** Sa mission : Prévenir la détresse.  
Tél. L'Islet : 418-598-3393, Montmagny : 418-248-4445.
- ⊗ **15 juin 2009** : Journée internationale de sensibilisation sur les abus envers les aînés.  
Thème : « *Les aînés abusés : c'est l'affaire de tout le monde!* »



**NOUS SOUHAITONS RECEVOIR VOS COMMENTAIRES ET RÉFLEXIONS  
AFIN DE CRÉER LE « COIN DU LECTEUR ».**



Notre état de personne âgée nous impose des situations de pertes ou nous devons composer avec l'inconnu. Nous frappons le mur de nos limites et, la diminution de nos capacités est parfois pressentie comme un échec ou une imperfection. Parfois nous ne savons plus où nous adresser et quoi faire. Le **Service de Proximité** que nous mettons sur pied a pour objectif de vous donner un lieu d'écoute et un service d'aide pour mieux comprendre les diverses démarches à faire afin d'obtenir les services ou le support dont vous auriez besoin.

N'hésitez pas à nous contacter au **418.248.2333** ou sans frais au **1 877.948.2333**.  
Claire se fera un plaisir de vous répondre.

### Conseil d'administration 2008-2009 :

Présidente :	Colette St-Onge, 247.5246	Administratrices :	Annette Bélanger, 598.7207
Vice-présidente :	Micheline Bourdeau, 247.3744		Pauline Bélanger, 598.3878
Secrétaire-trésorière :	Marcelle J.-Deschênes, 247.5981		Estelle Pelletier, 598.7038

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, Georgette Aubin  
Mise-en-page : Guylaine Hudon  
Site Internet : [www.aqdr.org](http://www.aqdr.org) Courriel : [aqdr.lislet@videotron.ca](mailto:aqdr.lislet@videotron.ca)

Pour nous rejoindre : AQDR Montmagny-L'Islet

☎ 418.248.2333 Sans frais : 1 877 948.2333 📠 418.248.2334

Adresse postale : 74, avenue Couture, Montmagny, G5V 3Y5

**NOUS AIMERIONS RECEVOIR VOS COMMENTAIRES ET SUGGESTIONS.**

## L'Arbre et ses Racines

MRC Montmagny et L'Islet

Bulletin mensuel numéro 33

Mai 2009



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

### MOT DE LA PRÉSIDENTE

#### MAI - MOIS DE LA RENAISSANCE ET DES BILANS

Avec le printemps les organismes biologiques renaissent; mais, pour les organismes communautaires une année d'activités se termine. L'assemblée générale annuelle (AGA) est un moment clé de l'action démocratique d'une organisation : soumettre aux membres les actions posées, faire le bilan, regarder vers l'avenir et demander leur aval pour poursuivre les actions entreprises. Le regard, le questionnement et l'approbation des membres sont indispensables à une action dynamique, saine et valorisante pour les administrateurs.

Nous donnerez-vous « la tape dans le dos » qui nous motivera à poursuivre l'œuvre entreprise? Partagerez-vous avec nous la fierté du travail accompli? Nous le souhaitons et attendons de vous d'embrasser notre vision de la *Mission de l'AQDR*.

Ce jeudi 14 mai, venez vivre avec nous un moment convivial autour d'un bon repas et nous apporter votre vision du bien vieillir ensemble et participer à votre -à notre- Assemblée générale annuelle.

Colette St-Onge

### ACTUALITÉ

#### « ON GAGNE À SE RECONNAÎTRE »

**L'IDENTITÉ**, c'est-à-dire avoir une connaissance réaliste de ses forces, capacités, difficultés **et la RECONNAISSANCE** de celles-ci par notre entourage sont des éléments qui agissent positivement sur l'estime de soi. Toutes et tous, nous avons des brèches, des blessures, des défauts. Nous sommes tous des jarres abîmées. Nous devons prendre les autres tels qu'ils sont, voir ce qu'il y a de bien et de bon en eux. Du positif, il y en a beaucoup et partout. Du bon, il y en a en chacun de nous.

Le bien-être psychique de tout individu n'est pas qu'une responsabilité individuelle mais également collective. Peu importe le milieu, le rôle et le statut des individus, il faut créer de nouvelles façons d'interagir parce que : « *La suprême récompense du travail n'est pas ce qu'il vous permet de gagner, mais ce qu'il vous permet de devenir.* » John Ruskin

<sup>1)</sup> Extrait d'un texte de la *Campagne de sensibilisation pour la santé mentale*.

## VOS DROITS

### L'Assemblée générale annuelle AQDR Montmagny-L'Islet - Avis de convocation

Vous êtes, par la présente, convoqués à l'assemblée générale annuelle de l'AQDR Montmagny-L'Islet, le **jeudi 14 mai 2009**, 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 15 mai 2008.
4. Rapport des administrateurs et bilan des activités de l'année 2008-2009.
5. Proposition pour la ratification des actes des administrateurs 2008-2009.
6. Présentation et adoption des états financiers 2008-2009.
7. Présentation et adoption des prévisions budgétaires 2009-2010.
8. Nomination d'un vérificateur pour l'exercice financier 2009-2010.
9. Présentation du plan d'action pour 2009-2010.
10. Ratification de l'augmentation de la cotisation des membres.
11. Questions diverses.
12. Nomination du président et secrétaire d'élection.
13. Dépôt des mises en nomination.
14. Élections.
15. Présentation du nouveau conseil d'administration.
16. Mot du président(e) du nouveau conseil d'administration.
17. Clôture de l'assemblée.

Il y a quatre (4) postes d'administrateurs en nomination.

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. »

« La quête de sens s'agrandit avec les pertes multiples, et les manques sont compensés par une autre forme d'espérance. »

Johanne de Montigny

## ANNIVERSAIRES

### Mai

Bourdeau, Marie-Rose  
Caron, Émilie  
Cloutier, Huguette  
Lauzé, Claudine  
Lord, Lucienne  
Montminy, Denise  
Morin, Annette  
Morneau, Simonne  
Pelletier, Carmelle  
Soumis, Huguette  
St-Pierre, Majoric  
St-Pierre, Marguerite



### Juin

Beaugard, Monique  
Bélanger, Germaine  
Boucher, Suzanne  
Boulet, Monique  
Caouette, Colette  
Dubé, Réjeanne  
Fournier, Lucienne



Garant, Chantal Jane  
Kirouac, Jacqueline  
Langlois, Clément  
Ménard, Denyse  
Morneau, Denise  
Ouellet, Thérèse C.-  
Ouellet, Normand  
Poitras, Joséphine  
St-Onge, Donald  
St-Pierre, Gilberte  
St-Pierre, Carmelle

## RECETTE D'ANNETTE

### Salade chinoise

#### Salade :

- 2 tasses de riz cuit
- 1 petit emballage de fèves germées
- 1 petit emballage d'épinards
- 3 branches de céleri
- 1 petit piment vert
- 3 branches de persil haché
- ½ tasse d'échalottes hachées
- 1 tasse de champignons coupés en tranches
- ¼ de tasse de raisins secs
- 1 tasse de noix de Grenoble (facultatif)

#### Vinaigrette :

- le jus de 1 citron
- ¼ tasse de sauce soya
- ½ tasse d'huile végétale
- 1 gousse d'ail hachée finement.

Mélanger le tout et ajouter la vinaigrette à la salade au moment de servir.  
Pour 8 à 10 personnes.

*Note : Tous les ingrédients doivent être hachés grossièrement.*



Mélanger tous les ingrédients.

## HUMOUR

### Que faites-vous à la retraite?

- Un journaliste interroge les pensionnaires d'une maison de retraite.
- « Que faites-vous depuis que vous ne travaillez plus? »
- -- Moi, je fais de la photo, dit l'un.
- -- Moi, je jardine, ajoute l'autre.
- -- Moi, je fais de la recherche, explique un troisième.
- Le journaliste demande : -- De la recherche? Dans quel domaine?
- -- C'est varié. Je cherche ma canne, mes lunettes, mon dentier...»



Eugène Misslin