

NOUVELLES / ÉVÉNEMENTS DU MOIS

Dîner et Assemblée générale annuelle (AGA) par l'AQDR Montmagny-L'Islet le jeudi 19 mai 2011, à 11h45, au Centre Rousseau, à Saint-Jean-Port-Joli. (voir l'ordre du jour en page 2)

Semaine nationale de la santé mentale, du 2 au 8 mai 2011.

Rendez-vous des générations de la MRC de Montmagny, le Samedi 7 mai, à 9 h, au complexe municipal de Notre-Dame-du-Rosaire.

Formation « 55 ans au volant » : le mercredi 25 mai 2011, au Restaurant À la Rive, de 9 h à 16 h. Durée : 6 heures. Groupe : de 15 à 20 personnes. Pour information contactez le CECB au 418.248.7242.

Salon des services à la communauté aux Galeries Montmagny, les 11 et 12 juin.

Ligne Aide Abus Aînés : 1 888.489.ABUS (2287).

« **Tel-Écoute** » **7 jours sur 7** Vous vivez des moments difficiles et vous aimeriez en parler? ANONYME, CONFIDENTIEL et GRATUIT. Tél : 418.248.4445 ou Tél. : 418.598.3393

HUMOUR

PROPOS RECUEILLIS PAR UN JOURNALISTE

Un politicien parlant d'un adversaire politique : « *Par en avant, il me donne une tape dans le dos mais, par en arrière, il me crache dans'face.* »

À un monsieur de 100 ans, un journaliste demande : *Avez-vous peur de mourir?*
- *P'en tout' Y'en meurt quasiment pas à mon âge.* »

RÉFLEXION

« LE VOL DES OIES SAUVAGES » ¹⁾

Les oies volent en formation de V. La science a découvert les raisons de cette position : chaque battement d'aile entraîne un courant d'air ascendant pour l'oiseau directement placé derrière. En volant en V, tout le volier ajoute 71 % de plus d'espace parcouru que si chaque oiseau volait seul.

Les oies nous enseignent qu'on gagne à miser sur la force du travail en équipe plutôt que de faire cavalier seul.

¹⁾Tiré d'un article du Centre d'action bénévole Bellechasse – Lévis – Lotbinière.

Conseil d'administration 2010-2011 :

Présidente : Colette St-Onge, 418.247.5246
Vice-présidente : Annette Bélanger, 418.598.7207
Secrétaire : Denise Montminy, 418.248.5098
Trésorière : Christiane Gendron, 418.248.2011
Administrateurs : Pauline Bélanger, 418.598.3878
Estelle Pelletier, 418.598.7038
Alain Barrette, 418.248.5098

Responsable du bulletin : Colette St-Onge

Collaboratrices : Annette Bélanger, Georgette Aubin,
Guylaine Hudon

Mise-en-page : Guylaine Hudon

Site Internet : www.aqdr.org

Courriel : aqdr.lislet@videotron.ca

Courriel bureau : tardif.claire@cgocable.ca

L'AQDR Montmagny-L'Islet reçoit l'appui du Secrétariat à l'action communautaire autonome et aux initiatives sociales.

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.

Secrétariat à l'action
communautaire
autonome
et aux initiatives
sociales

Québec

L'Arbre et ses Racines



MRC Montmagny et L'Islet

Bulletin mensuel numéro 50

Mai 2011

Association québécoise de défense des droits
des personnes retraitées et préretraitées

MOT DE LA PRÉSIDENTE

VISION DE L'AQDR PAR UN « JEUNE RETRAITÉ »

Le principal objectif de l'AQDR est de : « *Transformer les conditions de vie à la retraite* ». Elle se donne donc comme *Mission* de défendre les divers droits des aînés qu'on résume en droits économiques, sociaux et culturels. Et ce grand œuvre se fait par des aînés.

Prenant leur retraite d'un milieu de travail avec un mandat précis et des conditions de travail bien définies, de jeunes retraités choisissent de s'impliquer gratuitement dans un tout autre cadre d'activités qu'est celui des organismes communautaires. De nouvelles structures et règles à apprendre, un statut économique précaire et des enjeux majeurs sont leurs nouveaux défis.

Ils arrivent à l'AQDR et, les années passant, leur statut de « jeunes retraités » se change en celui « d'aînés ». Nos membres œuvrent au cœur même de la réalité des personnes et parfois dans les mêmes conditions de vie qu'ils souhaitent changer ou défendre.

Chacun doit s'adapter à ses propres changements de conditions de vie et œuvrer à l'amélioration de celles de ses pairs. C'est donc dans sa chair et dans son cœur que cette personne vit son bénévolat. Quel merveilleux outil de transformation et d'adaptation!

J'invite chacun à écouter l'appel et à vivre cette expérience. Au plaisir de vous rencontrer à notre assemblée générale le 19 mai dans le cadre d'un repas convivial.

Colette St-Onge

VOS DROITS

HARCÈLEMENT DISCRIMINATOIRE – ÂGISME ¹⁾

La Charte accorde à tous une protection contre le harcèlement fondé sur les caractéristiques définies comme motifs de discrimination. À l'article 10, on dit : « *Toute personne a droit à la sauvegarde de sa dignité, de son honneur et de sa réputation.* » Le harcèlement peut se manifester... par des paroles, des actes ou des gestes répétés, à caractère vexatoire ou méprisant. Un seul acte grave, engendrant un effet nocif continu, peut constituer du harcèlement. L'âgisme est un symptôme de sociétés malades. Il est aussi un outil au service d'une idéologie qui peut attirer nos regards vers de faux coupables.

¹⁾ Extrait d'une conférence de Louis Plamondon, présentée à l'Assemblée des Présidents AQDR 2010,

ASSEMBÉE GÉNÉRALE ANNUELLE 2011 AQDR MONTMAGNY-L'ISLET

AVIS DE CONVOCATION

Par la présente, l'AQDR Montmagny-L'Islet convoque tous ses membres à son assemblée générale annuelle, le **jeudi 19 mai 2011, à 13h00**, au Centre Rousseau, 390, rue Verreault, 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 20 mai 2010.
4. Rapport des administrateurs et bilan des activités de l'année 2010-2011.
5. Proposition pour la ratification des actes des administrateurs 2010-2011.
6. Présentation et adoption des états financiers 2010-2011.
7. Présentation et adoption des prévisions budgétaires 2011-2012.
8. Nomination d'un vérificateur pour l'exercice financier 2011-2012.
9. Présentation du plan d'action pour l'année 2011-2012.
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 en nomination.

Par Denise Montminy, secrétaire

Candidature : Règle de fonctionnement de la Section

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. »

ANNIVERSAIRES DE MAI

Morneau, Simonne
Pelletier, Carmelle
Soumis, Huguette
Joncas, Léo
Cloutier, Huguette
Houle, Gaston
Gagnier, Marjolaine

St-Pierre, Marguerite
Morneau, Madeleine
Bourdeau, Marie-Rose
Lespérance, Robert
Morissette, Marcelle
Coulombe, Diane
Morin, Annette Caron



Sirois, Laurie
Duval, Carmelle
Kirouac, Marie
Caron, Émilie
Julien, Denis
Duval, Jean-Luc
Montminy, Denise T.

RECETTE D'ANNETTE

SALADE PATIO

Ingrédients :

1½ tasse de jus de tomate
1½ tasse de riz minute
2 tasses de pois verts
2 tasses de crevettes cuites (ou moins)
½ c. à thé de sel
1 c. à table de relish
¾ tasse de mayonnaise

Préparation :

Cuire le riz dans le jus de tomate.
Laisser refroidir.
Ajouter le reste des ingrédients.
Mélanger délicatement.
Servir froid.



CHRONIQUE SANTÉ

PLAN D'ACTION POUR RESTER JEUNE : L'EXERCICE

Vingt minutes d'activité physique suffisent à faire la différence pour votre cœur, vos artères, vos os, vos articulations, votre état mental et votre état de santé général.

Vingt minutes d'activité physique soutenue devront vous mettre légèrement hors d'haleine ou vous faire transpirer. L'exercice vous fera du bien en vous aidant à évacuer le stress qui est l'une des causes majeures du vieillissement de votre corps.

Et puis, grâce à l'activité physique, vous serez en bien meilleure forme pour vos occupations. Si vous êtes vraiment débordé, avancez le réveil de trente minutes. Plus tôt vous accomplirez vos exercices, moins vous serez empêché de les faire par toutes sortes d'obligations.

Allez hop!

Guylaine Hudon

Source : Vous, mode d'emploi, Le manuel du propriétaire, Michaël F. Roizen, M. D. et Mehmet C. OZ M.D., édition Trécaré, 2006.

