

**Repas conférence de Mars 2010** par l'AQDR Montmagny-L'Islet.

**Mardi le 16, déjeuner :** Restaurant Normandin, 25, Taché Est, Montmagny, à 9h00.

Sujet : « *Moi je m'occupe de mes affaires!* » par l'Autorité des marchés financiers.

Conférenciers : Anne-Bianca Morissette et Julien Michaud (AMF).

**Jeudi le 18, dîner :** Centre Rousseau, 390, rue Verreault, Saint-Jean-Port-Joli, à 11h45.

Sujet : « *Cent pour cent solidaires avec les femmes bourquinabées* »

Conférencière : Marjolaine Gagnier, membre de Femme d'Afrique Culture internationale.

**FORMATION OFFERTE À NOS MEMBRES** Vous siégez sur un conseil d'administration et vous aimeriez connaître ou développer vos aptitudes d'administrateur?

**Dates : 6 et 7 Avril 2010.** Lieu : Hôtel L'Oiselière, Lévis. **Info :** 418.248.2333

**Le 5 mars 2010 : L'AQDR** tiendra un kiosque d'information aux Galeries Montmagny, de 12h00 à 21h00.

**Le 25 ou le 31 mars 2010 :** « *Le monde change... Les bénévoles aussi!* »

Ressourcement pour les bénévoles par : « Les Rendez-vous annuels »

- **Le 25**, à la Maison des Aînés de Lévis.

- **Le 31**, à L'Hôtel Lévesque de Rivière-du-Loup.

**Pour information ou réservation :** 1 866.323.0310 AQDR : 418.248.2333

**Offrez une carte de membre 2010-2011 GRATUITE** à un aîné en l'invitant à l'une ou l'autre des conférences, les 16 ou 18 mars 2010 et contribuez ainsi au développement de votre Association AQDR.

### « 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 418.598.3393

#### Conseil d'administration 2009-2010 :

Présidente : Colette St-Onge, 247.5246

Vice-présidente : Poste vacant.

Secrétaire : Marcelle J.-Deschênes, 247.5981

Trésorière : Christiane Gendron, 248.2011

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)

Administratrices : Annette Bélanger, 598.7207

Pauline Bélanger, 598.3878

Estelle Pelletier, 598.7038

Micheline Bourdeau, 247.3744

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.**



## MOT DE LA PRÉSIDENTE

### POURQUOI FAIRE RIRE POUR INFORMER?

Plusieurs d'entre vous ont déjà la réponse et donc se réjouissent de la question, saisissant que la réponse s'y trouve. Certains, dans une passe difficile, répliquent « *Y a rien de drôle...* » D'autres encore, mais plutôt rares, disent : « *S'informer c'est fatigant.* » Mais les plus difficiles à rejoindre, ce sont ceux qui croient qu'ils n'ont plus rien à apprendre, les « *je sais, je sais...* » Ils sont inatteignables et souvent ils se taisent. Et ne sachant pas ce qu'ils pensent, comment les rejoindre?

Se pourrait-il que chacun de nous tenions, à certains moments de notre vie, l'un ou l'autre de ces rôles? Parfois c'est dû à un événement, à notre fragilité, ou encore à notre réaction au message ou, aussi banal que ce soit, à l'humeur du chat. Nous sommes surpris, comment parfois... ça tient à peu de chose. Si vous vous posez la question et que vous tentez de vous situer dans un groupe ou un autre, c'est que vous êtes déjà en ouverture. Et avec l'ouverture, vient le début de la réception.

Pour tenter de vous faire rire un peu, voici une petite histoire de pêche blanche :

« *Benoît et Ronald sont à la pêche sous la glace. Ils pêchent dans le même trou, silencieux pour éviter de faire peur aux poissons. Assis sur leur petit banc, ils prennent un café chaud. Soudain, sans parler trop fort, Ronald se penche vers Benoît et lui dit : - Je crois que je vais demander le divorce. Ça fait plus de deux mois que ma femme ne me parle plus. Benoît hausse les épaules sans dire un mot. Plusieurs minutes plus tard, il dit : - Si j'étais toi, j'y penserais à deux fois, c'est très rare à trouver une femme comme ça!* »

Colette St-Onge

## ACTUALITÉ

### VOTRE ASSOCIATION DÉPEND DE VOUS

Cher membre, sans vous nous n'existons pas. Nous sommes en période de renouvellement et de recrutement. Hâtez-vous de nous transmettre votre renouvellement et amenez-nous un ami lors de la prochaine conférence. Vous contribuerez ainsi à la croissance de la section AQDR Montmagny-L'Islet.

## LA CHARTE DES DROITS ET LIBERTÉS<sup>1)</sup>

### QU'EST-CE QUE LA CHARTE DES DROITS ET LIBERTÉS DE LA PERSONNE?

La Charte a comme **objectif majeur** d'harmoniser les rapports des citoyens entre eux et avec leurs institutions, dans le respect de la dignité humaine. La Charte est une **loi dite « fondamentale »**, car aucune disposition d'une autre loi\* ne peut être contraire à certains droits qui y sont énoncés, soit les droits fondamentaux, les droits politiques, les droits judiciaires et le droit à l'égalité.

**Les bases de l'harmonisation** des rapports citoyens-citoyens, citoyens-institutions :

- Tout être humain possède **des droits et libertés intrinsèques**, destinés à assurer sa **protection** et son **épanouissement**.
- Tous les êtres humains sont **égaux en valeur et en dignité** et ont droit à une **égale protection de la loi**.
- Le respect de la dignité de l'être humain et la reconnaissance des droits et libertés dont il est titulaire constituent le **fondement de la justice et de la paix**.
- Les droits et libertés de la personne humaine sont **inséparables des droits et libertés d'autrui** et du bien-être général.
- Les libertés et droits fondamentaux de la personne doivent être **garantis par la volonté collective** et mieux protégés contre toute violation.

<sup>1)</sup> Texte tiré de « *Vos droits et libertés* » publié par la Commission des droits de la personne.

\* Ce terme inclut un texte législatif, règlement, décret, ordonnance découlant d'une loi (art. 56.3)

## CHRONIQUE

### PROTÉGER SON CERVEAU – LA LUTTE CONTRE L'ALZHEIMER<sup>1)</sup>

La lutte contre l'Alzheimer passe par un mode de vie saine pour maintenir une bonne santé cérébrale. L'espoir existe, certes pas encore de guérir, mais certainement d'en retarder l'issue. On apprend à apprivoiser la notion de santé cérébrale et à protéger son cerveau, comme on prend soin de ses artères. Le Dr Fadi Massoud, directeur scientifique de la Clinique de la mémoire du Centre hospitalier de l'Université de Montréal, dit : « *On a découvert que les facteurs de risques vasculaires n'interviennent pas seulement dans les crises de cœur ou les AVC, mais aussi dans les problèmes de mémoire sérieux comme la démence ou la maladie d'Alzheimer.* »

La prévention et la prise en charge précoces de l'hypertension, du diabète ou de problèmes de cholestérol contribuent « *à réduire le risque de développer ou d'aggraver ces genres de démence.* » Ainsi, être actif régulièrement, trois ou quatre fois par semaine, en faisant du vélo ou de la marche rapide par exemple, ralentit les effets du vieillissement normal sur le cerveau. Ça améliore la mémoire et aussi les capacités de concentration et d'attention. Des gestes simples que presque tous les aînés peuvent faire.

<sup>1)</sup> Tiré d'un article dans Le Devoir du 10 janvier 2010.

## ANNIVERSAIRES

St-Laurent, Lina  
Vaillancourt, Élisée  
Caron, Suzanne  
Robichaud, Annette  
Pelletier, Léo



De La Durantaye, Benoît  
Cloutier, Fernande  
Bonneau, Suzanne  
Pronovost, Marie-Jeanne  
Mailly, Denise



Pelletier, Élise  
Caron, Thérèse  
Lizotte, Réjean

## DÉCÈS

Mme Marcelle Cloutier de Saint-Aubert, décédée le 10 février 2010, à l'âge de 78 ans.  
Toutes nos condoléances à la famille éprouvée.

## RECETTE D'ANNETTE

### Filet de saumon à la ciboulette et à l'érable

#### Pour 4 personnes.

1 filet de 1½ lb de saumon  
½ tasse de ciboulette hachée  
2 gousses d'ail hachées  
¼ tasse d'huile d'olive  
3 c. à soupe de sirop d'érable  
1 c. à soupe de sauce soya  
le jus de 1 citron  
sel et poivre au goût



Couper le filet en 4 parts égales.  
Dans un bol, bien mélanger tous les autres ingrédients.  
Badigeonner les filets avec la marinade.  
Laisser reposer pendant 15 minutes et plus au frigo.  
Cuire sur le barbecue à feu lent de 3 à 4 minutes de chaque côté ou jusqu'à cuisson désirée.

Note : Peut aussi se cuire au four.  
Espadon, truite ou talapia peut aussi être utilisé.

## HUMOUR

### MOTS D'ENFANTS

**R**éponses d'élèves du primaire à un examen de français

Le futur du verbe 'je baille' est? Réponse : 'Je dors'.

Dans la phrase 'Le voleur a volé les pommes', où est le sujet? Réponse : 'En prison'.

Qu'est-ce qu'est un oiseau migrateur?

Réponse : 'C'est celui qui ne peut que se gratter la moitié du dos'.

Pourquoi le chat a-t-il quatre pattes?

Réponse : 'Les deux d'en avant sont pour courir, les deux d'en arrière pour freiner'.