

NOUVELLES / ÉVÉNEMENTS DU MOIS

Repas Conférence de novembre 2009 par l'AQDR Montmagny-L'Islet :

Mardi 17 : Lieu : Restaurant Normandin, 25, Taché Est, Montmagny, 9h00.

Conseils en consommation, par M. Denis Laberge, Caisse de Montmagny.

Jeudi 19 : Lieu : Centre Rousseau (aréna), 390, rue Verreault, St-Jean-Port-Joli, 11h45.

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

Conférenciers : Mme Anne-Bianca Morissette et M. Julien Michaud.

Le 4 novembre 2009 : Journée conférence pour les proches aidants. « *Un peu de répit pour moi aussi* » Horaire : 13h à 17h ou 18h à 20h30 ☺ 418.248.7242

Le 16 novembre 2009 : Hop! La Vie! présente « *Vigilants, autonomes et solidaires* »

09h00 : Déjeuner suivi d'une conférence. Lieu : St-Pamphile, Hôtel National.

12h00 : Dîner suivi d'une conférence. Lieu : Ste-Perpétue, Hôtel Central.

Pour réservation ou information : ☺ 418.356.3737 poste 114 CAAP.

Le 20 novembre 2009 : Congrès de la Table de concertation Chaudière-Appalaches
« *L'ainé, un actif en Chaudière-Appalaches...* »

7 jours sur 7 « Tel-Écoute » *Vous vivez des moments difficiles et vous aimeriez en parler?*

ANONYME, CONFIDENTIEL et GRATUIT ☺ 418.248.4445 ☺ 418.598.3393

Préparez-vous pour Noël !

Prévoyez le cadeau d'échange lors de notre dîner de Noël.

Valeur : 10 \$.

Nouveauté cette année : Écrivez sur le cadeau le nom de la personne qui le donne.



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

Administratrices : Annette Bélanger, 598.7207

Pauline Bélanger, 598.3878

Estelle Pelletier, 598.7038

Micheline Bourdeau, 247.3744

Courriel : 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 36 Novembre 2009



Association québécoise de défense des droits
des personnes retraitées et préretraitées

MOT DE LA PRÉSIDENTE

SE PERCEVOIR COMME UNE JEUNESSE ÉTERNELLE OU LA QUÊTE DE SENS

Se percevoir jeune dans notre esprit, contraste avec le choc des pertes soudaines et brusques. Ce contraste se perçoit aussi lorsque les pertes sont lentes et prévisibles comme celles dues au vieillissement. On s'oppose farouchement aux changements. L'inconnu donne le vertige et plus particulièrement à l'orée d'une vie qui se rétrécit.

Nous frappons le mur de nos limites et la diminution de nos capacités est pressentie comme un échec ou une imperfection. L'inconnu fait peur et le refus ou la révolte triomphe parfois sur les efforts d'adaptation.

Cependant, la quête de sens peut aussi s'agrandir avec les pertes multiples. Les manques sont compensés par de nouvelles perceptions ou d'autres formes d'espérance. La confiance en la vie, même perturbée, contient sa part de joie. Surmonter les manques, les pertes ou autres formes de souffrance relève de l'ingéniosité psychique alimentée, pour beaucoup, par la foi. La vie intérieure, symbolique et obscure, compte davantage que la vie extérieure, concrète et matérielle.

Colette St-Onge

ACTUALITÉ

PRÉVENTION DE LA GRIPPE A(H1N1)

Trucs pour éviter la prolifération du virus, l'aggravation des symptômes et le développement des infections secondaires.

- 1. Se laver les mains** fréquemment.
- 2. Éviter** le plus possible de se toucher le visage.
- 3. Se gargariser** avec de l'eau chaude salée (2 fois/jour).
Cela a le même effet que le vaccin.
- 4. Se nettoyer les narines** avec de l'eau chaude salée. (1 fois/jour).
- 5. Manger** des aliments riches en vitamine « C » ou comprimé avec Zinc.
- 6. Boire** le plus possible de boissons chaudes. (Thé, café, tisanes, etc.)

L'auteur du texte est le Dr Vinay Goyal, urgentologue reconnu mondialement.

VOS DROITS « VIEILLIR SANS VIOLENCE »

LE COMPORTEMENT DE LA VICTIME FOURNIT DES INDICES ¹⁾ (3 de 3)

La personne à risque d'être abusée...

- Vit en réclusion évidente.
- Apparaît effrayée, méfiante.
- Présente des symptômes de dépression, insomnie, perte d'appétit et d'intérêt.
- A l'air calme à l'excès, apathique.
- Pleure facilement en présence d'un aidant.
- Apparaît négligée dans son apparence.
- Menace de se suicider ou souhaite mourir.
- Est incapable ou embarrassée d'expliquer ses blessures.

La personne qui n'est pas à risque...

- N'hésite pas à prendre des décisions.
- A un comportement calme.
- Prend plaisir à appeler des amis.
- Peut rire facilement.
- Dort bien et mange avec appétit.
- Exprime une confiance sereine.

¹⁾ Tiré de la brochure *Vieillir sans violence*, éd. Fondation Docteur Philippe-Pinel, 1999.

CHRONIQUE

COMMENT ÊTRE HEUREUX ¹⁾

- ◇ Décide d'être heureux. Apprends à trouver du plaisir dans les choses simples.
- ◇ Tire le meilleur parti possible des situations. Rire plus qu'on ne pleure.
- ◇ Sois indulgent avec toi-même. Ne te prends pas trop au sérieux.
- ◇ Ne te soucie pas des critiques. Tu ne peux plaire à tout le monde.
- ◇ Fixe tes propres normes et buts. Sois toi-même.
- ◇ Fais ce que tu aimes sans t'endetter.
- ◇ Les fardeaux imaginaires sont plus lourds à porter que les vrais.
- ◇ Débarrasse-toi de tes rancoeurs.
- ◇ Ne te laisse pas terrasser par les regrets. Surmonte tes tristesses.
- ◇ Fais ce que tu peux pour les gens moins fortunés que toi.
- ◇ Tiens-toi occupé, tu n'auras pas le temps d'être malheureux.

¹⁾ Robert-Louis Stevenson, écrivain et poète écossais.

ANNIVERSAIRES

Novembre

Bourgault, Alberte
Laberge, Denis
Desrosiers, Lucia F.-
Cloutier, Suzanne
Ménard, Marthe

Bernier, Roger
Montminy, Denise
Gaudreau, Clément
Langevin, Martin
St-Pierre, Jos-Adrien

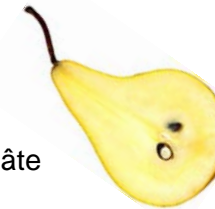
Leblanc, Sylvie
Normand, Cécile
Nicole, Cécile
Lachance, Laurent

RECETTE D'ANNETTE

Gâteau salade aux fruits

Ingrédients

2 tasses de farine
1 tasse de sucre
1 c. à thé de soda
1 c. à thé de poudre à pâte
1 pincée de sel
2 œufs
1 c. à thé de vanille
1 boîte de 14 ou 19 onces de salade aux fruits avec le jus.



Mélanger tous les ingrédients.
Verser dans un moule rectangulaire graissé.
Cuire à 350° F de 30 à 35 minutes.
Vérifier la cuisson avec un cure-dent.

Sauce :

1 ½ tasse de sucre
1 c. à thé de farine
¼ tasse de beurre
1 boîte de lait *Carnation*



Mélanger tous les ingrédients.
Bouillir 15 minutes.

Note : Sur le gâteau avant la cuisson, si désiré, on étend :

½ tasse de coconut
½ tasse de cassonade
1 c. à table de lait
Bien mélanger le tout avant de verser sur le gâteau.

HUMOUR

LE CULTIVATEUR ¹⁾

Un fermier reçoit la visite d'un inspecteur de la Commission des normes du travail soupçonnant qu'il ne rémunérait pas ses employés convenablement...

L'inspecteur demande :

- *J'aurais besoin d'une liste de vos employés, ainsi que le montant de leur paie.*
- *Ben, ya mon **bras drouette** qui travaille icitte depuis trois ans. Lui y fa 200 piasses par semaine pis yé logé et nourri.*

*J'ai un deuxième **helper** qui fa la mécanique su lé machines depuis quasiment deux ans. Y fa 175 piasses par semaine pis lui aussi yé logé pis nourri.*

*Pis ya le **tarla**. Lui y travaille 18 heures par jour pis y fa 90 % d'l'ouvrage sua ferme. J'y achette une bouteille de Scotch toute lé samedi souères. Pid dé fois y couche avec ma femme.*

- *Votre tarla, comme vous dites, c'est à lui que j'aimerais parler* demande l'inspecteur.

Et le fermier de répondre : - **Vous l'avez drette devant vous!**