

- **Aide aux sinistrés de Katrina, sinistre du 28 août 2005, USA**
Les membres de l'AQDR ont fait un DON de 77\$ à la Croix-Rouge.
- **Congrès des Aînés 2005 Jeudi 3 novembre 2005, 8h – 16h**
Au Centre récréatif de St-Henri, 120, rue Belleau, St-Henri (Québec)
Frais d'inscription de 10\$ couvrant une partie du repas.
- **Assemblée générale annuelle de la Table de concertation des Aînés de chaudière-Appalaches** : A l'intérieur du Congrès des Aînés 2005.
- **Information et sondage sur l'Euthanasie** : Les membres sont invités à se prononcer sur ce sujet le 20 octobre 2005.
- **Geste écologique : RECYCLAGE DES FEUILLES MORTES**
Il existe dans votre municipalité ou celle d'à côté, une *Ferme* ou un *Jardin* qui recycle en compostant les feuilles mortes.
- **Action de l'AQDR provincial**, pour prévenir tout abus lié à la prestation de services pharmaceutiques dans les résidences privées, en collaboration avec l'Ordre des pharmaciens, le Conseil des aînés du Québec et la FADOQ.

Conseil d'administration 2005-2006

Présidente :	Colette St-Onge	247-5246	
Vice-Présidente :	Alberta Gagnon	598-6959	
Secrétaire-Trésor. :	Marcelle J. Deschênes	247-5981	
Administratrices:			
	Pauline Bélanger	598-3878	Estelle Pelletier 598-7038
	Annette Bélanger	598-7207	Monique Journault 598-6551

Responsable du Bulletin : Colette St-Onge ☎ : 247-5246
Collaboratrice : Alberta Gagnon

Expressions populaires

Fragments de la mémoire collective des Québécois

- ❖ **Aboutir** : Achever, finir. « Puis, ce travail, quand va-t-il *aboutir* ? »
- ❖ **Aboiteau** : Barrage muni de vannes disposées de façon qu'elles se ferment automatiquement quand la marée monte et qu'elles laissent s'écouler l'eau quand la marée baisse. (acadien)

AQDR Association québécoise de défense des droits
Des personnes retraitées et préretraitées

ÉDITORIAL

Chers Collaborateurs,

La défense des droits et la valorisation des personnes retraitées nous intéressent. Nous choisissons de faire partie d'un organisme qui travaille à la promotion de ces champs d'activités. Notre Section a mis en marche, au printemps 2005, un projet de « Valorisation » par la conscientisation des nombreux domaines où la personne retraitée œuvre au mieux-être de ses proches et par la cueillette de données démontrant aussi son implication dans son milieu.

Nous entreprenons, cet automne, la 2^e étape de ce projet. Nous vous ferons connaître les résultats de cette recherche dès qu'elle sera complétée.

Les activités de l'année 2005-2006 sont bien enclenchées. Le volet information, très important dans notre plan d'action, est déjà bien couvert par des invités venant de la « Sécurité du revenu Canada », du Réseau québécois pour contrer les abus envers les aînés », de La Jardilec et en décembre nous aborderons « L'Amour » dans sa composante spirituelle.

Colette St-Onge

MOT de la directrice-cuisinière

Bonjour chers amis (es), en cette nouvelle saison 2005-2006, je vous souhaite la bienvenue à nos dîners-conférences. Je serai en mesure de vous apprêter des plats qui, je l'espère, sauront vous plaire.

Une contribution de votre part, et que j'apprécierais beaucoup, serait que *vous réserviez votre place au plus tard le mardi*.

Ainsi je pourrais mieux vous servir et mieux servir l'AQDR.

Au plaisir de vous revoir. Amicalement *Annette Bélanger*

❖ **Pensées à retenir** ❖

- « Les larmes qui coulent sont amères; celles qui ne coulent pas le sont plus encore. » proverbe irlandais
- « Le chagrin est une émotion naturelle qui nous permet de surmonter toutes les épreuves de la vie. » Elisabeth Kubler-Ross

CONFÉRENCE DU MOIS

Présentatrice : Mariette Lévesque, membre de l'AQDR

Thème : L'Action de Grâce

« L'homme présente des produits du sol en offrande à Yahvé.

Un autre offrit des premiers-nés de son troupeau... » Genèse

MIEUX CONNAÎTRE L'AQDR

QUELLE EST L'ORIGINALITÉ DE L'AQDR ?

Il y a des centaines de regroupements de personnes retraitées et préretraitées. Alors pourquoi l'AQDR ?

Se défendre plus que se distraire

Se regrouper plutôt que de se renfermer

S'organiser plutôt que de se faire organiser

En considérant sa vision du vieillissement, les prises de position de l'AQDR s'inscrivent dans les sujets posant problèmes aux personnes âgées :

- Les régimes de pensions
- Le revenu
- Le logement
- La sécurité
- Tout ce qui touche les aînés quotidiennement.
- La violence
- L'exclusion sociale
- Le transport
- Le maintien et les soins à domicile
- La santé
- L'âgeisme

PROMOUVOIR L'INFORMATION, LA RECHERCHE, LA FORMATION ET LA MOBILISATION

En croissance continue, les personnes âgées sont ouvertes aux changements, capables d'évolution et d'engagement. La société doit par contre leur assurer paix et sérénité.

Juriguide

**L'INAPTITUDE : une ÉVENTUALITÉ
qu'il ne faut pas négliger d'ENVISAGER**

** « Vous vous demandez ce qui se passera si vous devenez inapte un jour et n'êtes plus en mesure de vous occuper de votre personne ou de vos biens ?

Qui prendra soin de vous votre conjoint, vos enfants, le Curateur public ? Devez-vous préparer un mandat en cas d'incapacité ?

** Y penser dès maintenant peut vous éviter bien des soucis, à vous et à vos proches. Si vous nommez un mandataire, il s'occupera de vous et de vos biens. Il est tenu d'agir dans votre seul intérêt en tenant compte, autant que possible, des volontés que vous avez déjà exprimées."

Source : Fondation du Barreau Québec

ANNIVERSAIRES DU MOIS

ANNIVERSAIRES DE NAISSANCE

OCTOBRE :

Françoise Anctil

Maurice Bertrand

Rose-Aimée Deschênes

Jeanne-D'Arc Gagnon

Françoise Robichaud

Germaine Anctil

Lucille Caron

Rita Desrosiers

Rose-Ange Leclerc

Joseph Bélanger

Claudette Caron

Georgine Frigault

Clémence Ménard

ANNIVERSAIRE DE MARIAGE

40° : le 20 octobre, Mme Rébecca French et M. Laurent Bouchard,
309, boul. Bégin, St-Pacôme

RECETTE D'ALBERTA

Gâteau 5 rangs

Pâte :

2 tasses cassonade 4-5 tasses farine

1 tasse graisse 1 tasse lait

2 c. à thé soda à pâte (dissoudre dans le lait)

Sel une pincée

Mélanger tous les ingrédients avec les mains jusqu'à ce que le gras soit en petits morceaux.

Abaisser avec un rouleau à pâte ou étendre avec les mains dans cinq (5) assiettes à tarte.

Cuire 5 minutes, au four préchauffé à 350°

Sauce « Pichounne » :

2 tasses cassonade 2 tasses eau bouillante

6 c. à thé féculé de maïs 1 c. à thé vanille

Mélanger tous les ingrédients dans une casserole.

Faire cuire à feu doux en brassant continuellement jusqu'à consistance épaisse. Retirer du feu.

Monter le gâteau sur un plateau ou une grande assiette en alternant pâte et sauce. Finir avec la pâte. Laisser refroidir avant de servir. *Miumm!!!*

Rions un peu

« J'ai rompu avec Jean il y a six mois, raconte une femme à sa copine. Il paraît que, depuis, il est soûl tous les soirs. - Eh bien, il fête ça longtemps ! »