

➤ **1^{er} octobre 2005 - Journée Internationale des personnes âgées**
 « *Que serait l'arbre sans ses racines ?* »

Ce thème a été choisi par considération de la place et de la contribution des aînés à la société ainsi que de l'importance des liens inter-générationnels et de leur viabilité.

« Cette métaphore nous ramène à l'essentiel du cycle de vie où les racines sont non seulement le point d'ancrage des communautés humaines, mais tout autant leur force et leur capacité de renouvellement.

Ces aînés représentent non seulement le canal de source de vie, mais aussi l'histoire d'un peuple et la condition *sine qua non* au partage de la connaissance et au transfert de la tradition. »

➤ **Le 17 octobre 2005 à 20h00**

À Rivière-du-Loup, «Blanche détresse», pièce de théâtre au Centre culturel, salle Alphonse Desjardins. (Billets disponibles à compter de la mi-septembre)

Notre nouveau 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
	Annette Bélanger	598-7207
	Estelle Pelletier	598-7038
	Monique Journault	598-6551

Responsable du Bulletin : Colette St-Onge stongecolette@globetrotter.net
Collaboratrice : Alberta Gagnon

Expressions populaires

- ❖ « *Avoir le cœur sur la main* »
Être serviable, prêt à tout faire pour aider quelqu'un.
- ❖ « *Être entre quatre planches* »
Expression qui veut dire être enfermé chez-soi, ne pas sortir de la maison.

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

Un mot de la nouvelle présidente, madame Colette St-Onge

En mai dernier, j'ai accepté la présidence de l'AQDR de la section L'Islet-Nord. C'est avec enthousiasme que j'exercerai mes nouvelles fonctions. Rapidement j'ai été appelée à mieux connaître l'AQDR en participant à la réunion provinciale d'orientation et à son Assemblée générale annuelle. J'ai déjà fait quelques contacts qui nous permettront de bien orienter notre action pour l'année 2005-2006.

Le Conseil d'Administration a déjà tenu deux réunions afin de donner l'élan pour l'automne. Le calendrier des activités de l'année avec ses conférences en rapport avec les orientations est presque complété.

Le plan d'action s'alignera sur les orientations données par l'AQDR provincial. Un suivi du projet lancé au printemps vous sera présenté en octobre. Nous restons sensibles à vos souhaits et suggestions; un sondage en ce sens vous sera bientôt soumis.

Soyez assurés de mon implication soutenue ainsi que de la collaboration de toute mon équipe.

Un mot de la présidente sortante, madame Alberta Gagon

Bonjour chers membres et amis. C'est avec plaisir que je viens vous apporter mon message de reconnaissance pour les douze (12) belles années de présidence que j'ai passées avec vous, autant les membres du CA que les participants à nos rencontres mensuelles. C'était toujours un plaisir de vous rencontrer et ce le sera encore longtemps, j'espère.

Je veux remercier particulièrement madame Marcelle Deschênes, secrétaire-trésorière, de m'avoir toujours encouragée à aller de l'avant.

Sans vous tous, chers amis, nous n'en serions pas à notre 18^e anniversaire. Je souhaite que l'avenir nous acheminera vers le 20^e avec succès.

Mille mercis, soyez assurés de mon affection.

CONFÉRENCE DU MOIS

Conférencière : Louise Fortin, infirmière
Centre de santé et de services sociaux - Secteur L'Islet

Thème : « Les huit (8) étapes menant à une vie plus satisfaisante »

Résumé :

1. Reconnaître les plaisirs de la vie
2. Pratiquer la bienveillance
3. Savourer les joies de la vie
4. Remercier un mentor
5. Apprendre à pardonner
6. Investir temps et énergie avec notre famille et nos amis
7. Prendre soin de son corps
8. Développer des stratégies pour faire face au stress et aux difficultés de la vie

MIEUX CONNAÎTRE L'AQDR

MISSION : La défense des droits culturels, économiques et sociaux des personnes retraitées et préretraitées (55 ans et plus).

OBJECTIF : Transformer les conditions de vie à la retraite.

PRINCIPALES REVENDICATIONS :

- Revenu décent, au-dessus du seuil de pauvreté.
- Logement convenable
- Égalité en droit et en fait, des femmes et des hommes
- Accessibilité universelle et gratuite aux services de santé et services sociaux.
- Services et soins à domicile.

ACTIVITÉ MENSUELLE :

Dîner-conférence, le 3^e **jeudi du mois**, de septembre à mai, excepté en janvier.
Lieu : Centre Communautaire Joly, 318 rue Verreault, St-Jean-Port-Joli.

Juriguide

LA DIGNITÉ ...des moyens pour se faire RESPECTER...

Avez-vous déjà été victime d'abus, de négligence ou de discrimination?
Il existe des lois qui visent à prévenir et à enrayer les comportements frauduleux ou négligents de ceux qui tentent de tirer profit des aînés.

ANNIVERSAIRES DU MOIS

ANNIVERSAIRES DE NAISSANCE

AOÛT :

Cécile A. Caron	Germaine Gamache	Jeanne-d'Arc Ménard
Marie Leclerc-Morin	Violette Peters	Fernande Thibault

SEPTEMBRE :

Marcelle C. Bélanger	Brigitte Bernier	Nicole Thériault
Lucie Caron	Laura Gamache	Louise Fournier

ANNIVERSAIRE DE MARIAGE

50^e : le 20 août, M. & Mme Jean-Louis Têtu, 39 Michon, Montmagny

À NOS PRIÈRES

- En juillet est décédée la 1^{ère} Présidente de l'AQDR de L'Islet, Madame Yvette Robichaud. Elle fut l'un des membres fondateurs, et présidente de 1987 à 1994.
- En août est décédé Patrick Bélanger.

Nos Condoléances aux familles et amis éprouvés

RECETTE D'ALBERTA

Tarte suédoise aux pommes

¼ tasse	cassonade	½ c. à thé de coconut (facultatif)
¼ tasse	sucré	1 c. thé de vanille
1	œuf	Sel
¼ tasse	beurre fondu ou margarine	
1 tasse	pommes en quartiers	
½ tasse	farine tamisée	1 c. thé de poudre à pâte

Mélanger le tout. Verser dans une assiette à tarte graissée.

Cuire au four à 350°, durant 30-35 minutes.

TRUC DU CHEF : *Patate au four*

Pour avoir une pelure de patate croustillante, badigeonner la pelure avec de l'huile mélangée à un peu de sel et de fines herbes.

Rions un peu

- « Chéri, que ferais-tu si je mourais ? – Je deviendrais fou, mon amour.
- Allons donc, je suis sûre que tu te remarierais...
- Non! Je ne deviendrais pas fou à ce point là. »