



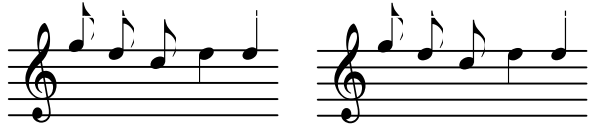
Section Montréal-Nord

**En déjeunant avec les gens de l'AQDR**

\*\*\*\*\*

**Bonjour...Bonjour...Quelles nouvelles...**

Par Francois Béland



*Mercredi 6 septembre 2006*



ESCAPADE DANS LES VERGERS...



**PETIT PLAISIR D'AUTOMNE...**

L'autocueillette des pommes en automne,  
Est l'activité parfaite pour se retrouver entre amis,  
En couple ou en famille avec les petits.  
Et si le soleil se met de la partie,  
Voilà bien le signe que l'été n'est pas fini,  
Et vous, vous le savez bien que la chaleur automnale,  
Est bienfaisante et n'a jamais fait de mal.

Allez-y ! Allez aux pommes dans la région de Rougemont,  
C'est beau et ça sent tellement bon,  
Là-bas, en plus des vergers, on offre aux gens,  
D'excellents blé d'inde chauds et appétissants,  
Sans oublier la gelée et l'incontournable tarte aux pommes,  
Le tout arrosé de savoureux "cidres de pommes,"  
Quoi de mieux pour mettre du pep,  
Et rendre de bonne humeur toutes les personnes,  
Aucune n'y résiste et tout le monde y participe ! F. Béland

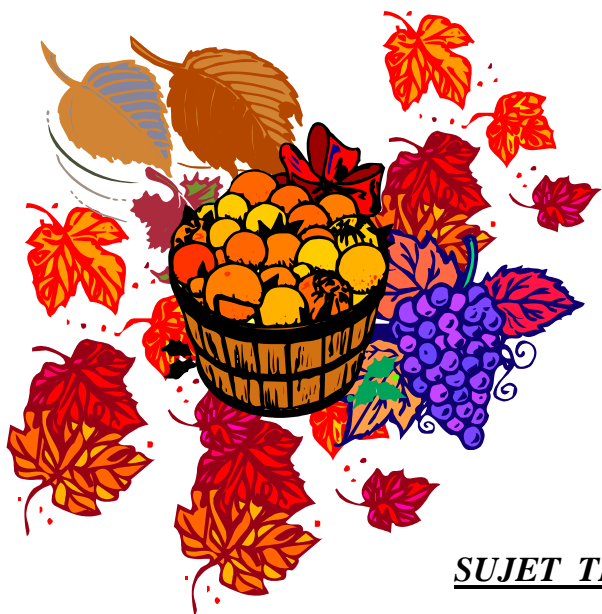
**VOICI LE NOUVEAU CONSEIL D'ADMINISTRATION (AQDR) ANNÉE 2006-2007**



**Dernière rangée, debout et de gauche à droite** : Messieurs Jean-Claude Delorme, vice-prés. et André Racine, adm., Mme Huguette Boissé, adm. et M. Joe Hajdamacha, 2<sup>e</sup> vice-prés. Mme Michèle Allaire, trés. M. François Béland, adm. et Mme Anne Barnes, administratrice.  
**2<sup>e</sup> rangée debout, au centre**: Mesdames Rolande Dupré, adm., Monique Côté-Petit, présidente et Murielle Dumont, secr.

**Assis en avant**: M. Clément Beaudoin, président de l'élection à l'assemblée générale annuelle du 16 mai dernier et Mme Marthe Biller-Fernando, secrétaire.

## Déjeuner AQDR Mercredi le 6 septembre 2006... (et la suite)



# COLLOQUE AQDR

mercredi le 18 octobre 2006 à 9 hres

Diner sur place à 8.00\$

Au Centre des Loisirs de Mtl-Nord  
1121 ave Salk (près Charleroi)

### SUJET TRAITÉ: DROIT DES AÎNÉS AUX CRÉDITS D'IMPÔT

#### Colloque du 18 octobre 2006

Ce colloque est organisé conjointement et en étroite collaboration avec la "Table de Concertation de Montréal-Nord".

#### Conférence 19 septembre 2006

Mardi le 19 septembre 2006 à 18 :30 heures à la "Maison culturelle et communautaire de Mtl-Nord" (12004, boul. Rolland à Mtl-Nord) aura lieu une intéressante séance d'information publique sur la santé.

Le sujet traité sera le suivant : "Le rôle de l'alimentation dans la prévention du cancer." Cette conférence sera donnée par le Dr. Richard Béliveau avantageusement connu du milieu nord-montréalais.

Une alimentation saine est importante pour rester en bonne santé : il s'agit de la façon la plus simple et la plus naturelle de se prémunir activement con-

tre un mal aussi redoutable que le cancer.

#### AQDR : Besoin de bénévoles

Pour ceux et celles qui sont intéressée(e)s, votre association a besoin de votre aide en certaines occasions.

Que ce soit comme téléphoniste, distributeur, ou encore, à l'accueil lors des déjeuners ou événements spéciaux. En parlant de ces événements spéciaux, nous avons aussi besoin de bénévoles pour préparer nos salles.

#### Septembre : mois de l'arthrite

A savoir : L'arthrite frappe des milliers de personnes avant l'âge de 50 ans.

Certaines formes de la maladie s'attaquent même aux enfants de moins de trois ans.

L'arthrite est une maladie qui affecte les articulations et les os, causant ainsi de la douleur et de la perte de mouvement.

Certains types d'arthrite peuvent même s'attaquer également à plusieurs parties du corps.

La pratique d'une activité physique adaptée permet de renforcer les muscles autour des articulations affectées par l'arthrite

#### Dates à retenir en septembre

Le 4 : Fête du Travail.

Le 8 : Journée internationale de l'alphabétisation.

Le 9 : Grand nettoyage des rives canadiens.  
(du 9 au 17 septembre).

Le 10 : Journée nationale des grands-parents.

Le 21 : Journée internationale de la paix.

Le 22 : Rosh Hashanah – Le nouvel an Juif.  
(Du 22 au 24 septembre)

Le 23 : Début de l'automne.

F. Béland

**Prochain déjeuner AQDR:** Notre prochain déjeuner aura lieu, mercredi le 4 octobre 2006, ici même au "Restaurant La Flamberge" situé au 5600 boul. Henri Bourassa, est, (coin Lacordaire) à Mtl-Nord. Venez nombreux, nous aimons vous revoir et amenez vos amis, nous aimerions les connaître. Au menu: rires, bonne humeur, entrain, joie de vivre! F.B.



**AQDR: 679 membres**

## **JOYEUX ANNIVERSAIRE AUX MEMBRES - septembre- 2006**

Di Civita	Antimo	1	Belli Battani	Adriana	9	Lavoie	Roger	21
Dubé	Betty	2	Gagné	Madeleine	10	Meunier	Lucille	21
Nadeau	Solange	3	Beaulieu-Marcoux	Christiane	10	Louette	Georges	21
St-Pierre	Julienne	3	Bédard	Françoise	12	Lembo	Maria	21
Lessard	Monique	3	Trudel	Isabelle	12	Trudel	Marie-Ange	22
Dufour-Béland	Louise	3	Bolduc	Jean-Paul	13	Dubuc	Monique	23
Doré	Guy	3	Ouimet	Claude	13	Larose	Aline	23
Beck	Martine	4	St-Jean	Ronald	13	Gallant	Jeanne	24
Ballard	Diane	4	Sylvestre	Marguerite A	14	Piché	Aline	25
Barnes	Anne	4	Savoie	Rosaire	14	Boucher	Grace	26
Hunt	Madeleine	5	Sacy	Nicole	14	Quirion	Sylvas	25
Parent	Colette	5	Guernon	Aline	15	Labonté	Hélène	28
Hogue	Monique	5	Thomas	Jo-Anne	15	Bernier	Patricia	29
Larin	Jacqueline	6	Dagenais	André	16	Therrien	Fernand	30
Barbieri	Giuseppe	8	Paré	Micheline	16	Lagacé	Roger	30
Calce	Giulo	9	Perreault	Yvon	19	Paquette	Claudy	30

### **Bienvenue aux 22 nouveaux membres de L'AQDR**

<b>Bélangier</b>	<b>Alain</b>	<b>Ciampanelli</b>	<b>Mario</b>	<b>Huot</b>	<b>Jacques</b>
<b>Bergeron</b>	<b>Bertrand</b>	<b>Doutre</b>	<b>Raymond</b>	<b>Lacombe</b>	<b>Ghislaine</b>
<b>Bissonnette</b>	<b>André</b>	<b>Dubé</b>	<b>J.Normand</b>	<b>Nantel</b>	<b>Gisèle</b>
<b>Bouchard</b>	<b>Rosaire</b>	<b>Dumais</b>	<b>Normand</b>	<b>Prévost</b>	<b>J-Claude</b>
<b>Bourque</b>	<b>Pierre</b>	<b>Galan</b>	<b>Julio</b>	<b>Perreault</b>	<b>Reine</b>
<b>Cardone</b>	<b>Mauro</b>	<b>Henley</b>	<b>Anita</b>	<b>Ulisse</b>	<b>Maria-Gratia</b>
<b>Caron</b>	<b>Cécile</b>	<b>Hiszar</b>	<b>Rita</b>	<b>Wecsu</b>	<b>Josette</b>
<b>Champagne</b>	<b>Thérèse</b>				



### **DÉSIREZ-VOUS AMÉLIORER VOTRE MÉMOIRE ?**

**Alors ne manquez pas la conférence sur les causes des défaillances de la mémoire et comment faire pour y remédier. Date : jeudi le 28 septembre 2006 à 19: 30 hres.**

**RÉSERVATION ET INFORMATION (514) 324-7247**

**Denise Cardinal, auteure, conférencière et animatrice certifiée (membre AQDR)**