

Le Gardien

Volume 16 • numéro 3

Février - Mars - Avril 2010

Assemblée
Générale Annuelle
le 12 mai 2010

Renouvellement –
Cartes de membres

Non aux hausses
de tarifs!



AQDR

Association québécoise de défense des droits
des personnes retraitées et préretraitées

Section Montréal-Nord

www.aqdr.org

Présentation

AQDR Métropolitain : Ronald St-Jean
Table de Concertation des aînés :
 Ronald St-Jean et Marlène Biller-Fernando
Comité non-violence : Jean-Claude Delorme

Comités

Activités sociales :

Marlène Biller-Fernando
 Jean-Pierre Gladu
 Roger Trépanier

Anniversaires :

Monique Guyon

Commanditaires :

Jacques Benoît
 Roger Trépanier

Décès/maladie :

Secrétariat

Déjeuners :

Anita Ferland
 Jean-Claude Delorme
 François Béland
(en déjeunant avec vous)

Transport :

Ronald St-Jean

Plaintes :

Secrétariat

Santé :

Ronald St-Jean

Publications :

Ronald St-Jean *(Le Gardien)*

Comité rédaction :

Ronald St-Jean
 Marlène Biller-Fernando
 Jacques. Benoît
 Jean-Pierre Gladu
 Roger Trépanier
 Roch Gignac
 Jean-Claude Delorme

Recrutement :

Roger Trépanier

Téléphonistes :

Rolande Dupré

Collaborations spéciales :

Madeleine Béland
 Madeleine Hunt
 Thérèse Gladu

Sommaire

- 2 Sommaire
- 3 Agenda
- 4 Mots du Président
- 5 Les bienfaits du silence
- 7 Transport 2000 Québec
- 8 Photos Dîner des Fêtes
- 9 AGA 2010
- 10 Renouvellement de la carte de membre *2010-11
- 11 Bulletin mise en candidature
- 12 Saviez-vous que...
- 13 Expériences de retraite
- 14 Commandites
- 15 AGA 2010, Ordre du jour
- 16 Publicité

L'AQDR, section Montréal-Nord, ne vend, ne prête ni échange sa liste de membres : elle est confidentielle.

Il est permis de reproduire et d'utiliser le contenu du Gardien à condition d'en accorder tout le crédit à l'AQDR section Montréal-Nord.

Le Gardien est distribué gratuitement à ses membres.

Son tirage est de 750 exemplaires.

Le secrétariat de l'AQDR, section Montréal-Nord, est situé au :
 11 121, rue Salk (Centre des loisirs)
 100, Montréal-Nord (Québec) H1G 4Y3
 Tél. : 514 329-2333

Édition et conception : Kim G. St-Jean

Distribution : Jean-Claude Delorme

Commanditaires : Jacques Benoît, Roger Trépanier

Révision des textes : Marlène Biller-Fernando

Impression et réalisation : Impression Prioritaire

À nos agendas

Déjeuners mensuels

Mercredi le 3 mars
Mercredi le 7 avril
Mercredi le 5 mai

Restaurant
La Flamberge à 7h30

Café/Croissants

Mercredi le 10 mars
Solutions, santé, déplacements.

Mercredi le 14 avril
Exposé sur l'AQDR de Mtl-Nord.
Centre des loisirs
de 9 h 30 à 11 h 30



Pierre Fournier
Directeur

450-668-6061
1-888-225-6061
Télec.: 450-668-7370

pfournier@impressionprioritaire.com
3480, boul. Industriel, Laval (Qc) H7L 4R9

www.impressionprioritaire.com

Vos assurances : c'est réglé.



**Exclusivement
réservé aux
membres**

AQDR

Obtenez **jusqu'à 12 % de rabais** sur vos primes d'assurance automobile, habitation et véhicules récréatifs.

Concours

Par ici Paris!

Demandez une soumission
et courez la chance de gagner

Règlements disponibles à la
Vice-présidence marketing.




La Capitale
assurances générales

Cabinet en assurance de dommages

1 866 550-2737 • 514 788-3513 • www.lacapitale.com

Extermination

Destruction d'insectes Presto Inc.
M. Frank Barbieri - Montréal-Nord • 514 326-0224

**10% de la facture aux
membres de l'AQDR**



Mots du Président

par Ronald St-Jean

Le mois de mars annonce l'arrivée du printemps. Les journées s'allongent, le nettoyage de l'intérieur et de l'extérieur pour ceux qui sont propriétaires d'une résidence privée, ces gens s'activent pour entreprendre un bel été.

C'est également le temps de penser à renouveler sa carte de membre. Pour voter, il faut être en règle à savoir : posséder sa carte de membre.

Pour les membres de l'AQDR section de Montréal-Nord, spécialement pour les administrateurs du conseil d'administration, ces personnes doivent se pencher sur la prochaine AGA et voir à procéder à l'élection d'un nouveau conseil d'administration.

Trois membres du Conseil d'administration complètent un terme de deux ans au sein du C.A. Un autre poste d'administrateur vient à échéance cette année, suite à un désistement d'un membre du C.A. l'an passé. VOIR PAGE 11... concernant les administrateurs qui complètent leur mandat.

Au mois de mai 2000, les administrateurs du temps m'ont élu à titre de vice-président. En 2001, nommé président de notre section. Ayant complété 10 années au sein du conseil d'administration de l'AQDR section de Montréal-Nord, je quitte le bateau suite à ce long voyage auprès de gens de Montréal-Nord.

Nous avons une relève prête à relever des défis. Ces futurs membres du C.A. auront à faire face possiblement à de nouvelles orientations et à mener à bon port ce grand navire qui, pendant plusieurs années, a su traverser à l'occasion, des mers agitées mais plus souvent qu'autrement, des traversés très agréables.

Avec le départ de certains membres du C.A., le prochain conseil d'administration aura besoin de nouveaux administrateurs pour combler les postes vacants. Aurons-nous des candidats prêts à relever les défis? Je laisse le tout entre vos mains.

La revue « Le Gardien » sera remise, en premier lieu, aux membres qui assisteront à l'AGA le 12 mai, 2010. La distribution régulière de la revue se poursuivra plus tard avec la coopération des distributeurs.

J'espère de tout cœur voir la présence de plusieurs de nos membres lors de cette assemblée générale annuelle qui s'avère, pour l'année 2010-2011, un nouveau tournant pour notre section.

Magdi Tébéchrani, pharmacien-propriétaire

**Livraison 7 jours / 7
de 10h00 à 20h00
(Dimanche inclus)
514-323-5010**

Sur rendez-vous:

- Anticoagulothérapie
- Prise de pression
- Test de glycémie

Comptoir postal
514-323-7273

• Homéopathie • Photocopies • Test de grossesse

6000, boul. Henri-Bourassa Est • Place Bourassa



Les bienfaits du silence

par : Rock Gignac

Les espaces et le temps de paix se font de plus en plus rares dans notre vie quotidienne et dans la plupart de nos entreprises. Même dans nos campagnes avec la mécanisation des travaux agricoles, le paysan marchand lentement derrière une paire de bœufs ou de chevaux n'est plus qu'une image du passé.

Au saut du lit, on ouvre la radio pour connaître les dernières informations. La publicité entre déjà dans notre vie. Ensuite c'est une course marathon pour se rendre à son travail. En arrivant à l'usine, c'est le grondement des machines, le bruit des ordinateurs, les téléphones etc... Pour les personnes à la retraite, elles vivent sensiblement la même chose ayant des engagements bénévoles ou des loisirs à heure fixe, engagements pris délibérément par crainte de s'ennuyer... On a un agenda chargé qui nous tient prisonnier !

Le midi à la cantine, ce sont les derniers potins, parfois même les confidences de compagnons, compagnes de travail etc... Pour les retraités, ce sont les courses à faire, l'aide à apporter à leur famille, la préparation des repas, etc... À la fin de la journée ou des activités diverses, c'est le retour à la maison, la bousculade dans le métro, la difficulté à trouver un siège, la sonnerie des téléphones cellulaires, les conversations que nous sommes bien obligés d'écouter, un radio transistor en fonction, etc...

Arrivé à la maison, c'est la prise des messages laissés sur notre répondeur, la réponse aux appels plus ou moins urgents, la préparation du repas et dès le repas terminé, c'est la télévision interrompue quelque fois par un ou deux téléphones, Internet etc... pour finalement se retrouver au moment de se mettre au lit, las et fatigué et parfois même dégoûté.

Les lieux de distraction et de détente sont souvent les endroits où on nous propose de la musique atteignant une intensité hallucinante qui nous empêche d'écouter ce que les gens ont à nous dire ou on devra hausser de beaucoup la voix pour se faire entendre. On se retrouvera à la fin de la soirée avec une gorge fatiguée, une voix éraillée, bien souvent aphone ou presque. C'est ainsi qu'on se dirigera vers notre lit, espérant une nuit de sommeil réparatrice qui ne viendra pas.

Il n'en tient qu'à nous de faire « le ménage » dans notre vie de tous les jours, de garder les éléments importants tels le dialogue et l'empathie envers les autres, de la musique choisie et que l'on écoute à notre rythme et selon nos humeurs, un souvenir qu'on couchera sur papier, un bon livre qui captera notre intérêt, etc...

Pour tous vos besoins orthopédiques

**Membres AQDR
Escompte de 15%**

LABORATOIRE BERGERON
Division Ortho - Dura Inc.

**2540, Henri-Bourassa Est
Montréal, Qc H2B 1V2
Tél: (514) 321-8424
Télé: (514) 321-9028**



Les bienfaits du silence

par : Rock Gignac

Nous croyons souvent et à tort, que le silence peut se comparer au vide, au désert ou à l'absence de vie, mais il n'en est rien. Le silence n'est pas une inertie : je dirais que c'est plutôt le langage de la paix et de l'harmonie, c'est une qualité de vie, une pureté de sentiments qui nous amène à développer une harmonie totale avec nous-mêmes.

Alors qu'on questionnait un grand philosophe qui avait acquis un contrôle de soi et un optimisme qui faisait l'envie de tous, une sérénité peu commune, comment il en était arrivé-là!

Celui-ci leur répondit : « C'est très simple, faites silence ! Faites taire vos voisins, réservez-vous au moins 30 minutes de silence complet par jour. Ne pensez à rien, écoutez les bruits et essayez de découvrir la beauté dans tout ce que vous entendez. Si j'étais médecin, ajoute-t-il, je militerais pour instaurer une cure de silence obligatoire remboursée par les services gouvernementaux ! On le fait bien pour une cure de sommeil, comment aussi importante serait cette cure qui résoudrait bien des dépressions nerveuses et des maladies mentales. »

Je crois, sans aller à l'extrême limite, qu'il est important de retrouver le chemin du silence. Ne pas attendre de « craquer » pour inventer une autre manière de vivre qui fera de nos congés, de nos vacances un temps de repos pour le corps et l'esprit, se réserver quelques minutes de méditation afin de se rendre compte que, malgré certaines difficultés, nous vivons de belles aventures.

Redécouvrir des plaisirs simples. Pour ma part, c'est dans la nature que j'aime me réfugier quand je veux me retrouver car les bruits de la nature ne sont pas de vrais bruits, ils sont l'expression de la vie, de la vraie vie, celle qui régénère, renforce, apaise et, finalement, nous fait penser à notre Créateur.

Organiser de petites excursions en forêt, écouter le chant des oiseaux, faire un peu de musique, de peinture, d'écriture, faire de courtes randonnées pédestres et pour ceux qui aiment le sport, la pratique d'une activité vivifiante, etc... bref des plaisirs à bon marché qui sont à la portée de tous.


Apprendre à apprivoiser le silence demande parfois un effort, mais combien il est salutaire pour ceux et celles qui, tout en n'en faisant pas une religion, le pratique régulièrement.



**Michel Côté
PHARMACIEN**

Affilié à
brunet

3651, rue Monselet
Montréal-Nord, (Qc) H1H 2B1
Tél.: 514.321.5880
Télec.: 514.321.9529



DAVID FORTIN
Pharmacien propriétaire

Centre commercial Forest
10551, boul. Pie IX
Arr. Montréal Nord
Montréal, QC H1H 4A3

Tél. : 514-321-1230
Télec. : 514-321-0794
fphx002@pharmaprix.ca
www.pharmaprix.ca



PRIX GUY CHARTRAND

Pour l'action et la mobilisation des usagers

TRANSPORT 2000 QUÉBEC

En date du 15 février 2010, lors du déjeuner bénéfique du Transport 2000 Québec et de la remise des Prix **Guy Chartrand**, le président M. Ronald St-Jean de l'AQDR section de Montréal-Nord, également le 1^{er} vice-président de l'AQDR nationale recevait devant 500 invités le prix **Guy Chartrand** de la part du président, M. Jean Léveillé du conseil Transport 2000 Québec.

Transport 2000 Québec a créé en 2005 les Prix **Guy Chartrand** pour reconnaître les réalisations et la contribution d'individus qui sont congruentes avec la mission et les objectifs de l'organisation à savoir :



2010 - Président M. Ronald St-Jean
AQDR - Montréal-Nord

Mission

Contribuer à l'instauration et à la mise en œuvre d'une politique de transport durable pour le Québec.

Objectifs

Promouvoir l'accessibilité aux moyens de transport collectifs efficaces pour le plus grand nombre de personnes à travers le Québec.

Promouvoir le développement des moyens de transport ayant le moins d'impact sur l'environnement.

Promouvoir l'utilisation plus rationnelle des ressources énergétiques destinées au transport des personnes.

Aider le regroupement des usagers.

Pendant plus de 5 ans, M. Ronald St-Jean a travaillé pour l'obtention de navettes de transport pour les personnes âgées sur le territoire de la STM. Aujourd'hui, déjà sept navettes sont à la disposition des aînés. La STM prévoit d'autres navettes pour la fin de l'été 2010 sur son territoire.



Site web: www.adaptel.ca E-mail: mario.williams@adaptel.ca
Tél.: 514-328-1892 Fax: 514-328-7837
1-866-328-1892

Mario Williams
Président

5164, rue Charlevoi
Montréal-Nord
H1G 3A1





Dîner des Fêtes!

En date du 9 janvier 2010, les membres du C.A de l'AQDR section de Montréal-Nord recevaient plusieurs membres (76) pour le « Dîner annuel des Fêtes. » Nous avons reçu avec plaisir, la ministre du Développement durable de l'Environnement et des Parcs, madame Line Beauchamp, le député de Bourassa, M. Denis Coderre, le maire de Montréal-Nord, M. Gilles Deguire et son épouse, également M. Claude Major, directeur-général de l'AQDR nationale.

Pour cette occasion, nous avons changé le rituel habituel de cette activité. La chorale « Le cœur à neuf » sous la direction de M. Poulin a su combler les attentes de plusieurs de nos membres. Considérant l'horaire chargé, nous n'avons pu permettre aux amateurs de danse de se délasser. Nous trouverons l'an prochain, une période pour permettre aux amateurs de danse de faire valoir leur talent de bons danseurs.

Plusieurs « prix de présences » contribution de plusieurs commanditaires ont été remis, au grand plaisir des gagnants. Sincères remerciements à toutes les personnes ayant participé à la réussite de cette fête.

Les photos sont l'œuvre de M. Jean-Claude Delorme.



Monsieur Ronald St-Jean, président de l'AQDR, accompagné de Monique Côté-Petit et François Bêland



Monsieur Jacques Benoit, Madame Marguerite Benoit, Madame Françoise Bêlanger et Madame Rolande Dupré



La chorale « Le cœur à neuf » sous la direction de Monsieur Pierre Poulin.



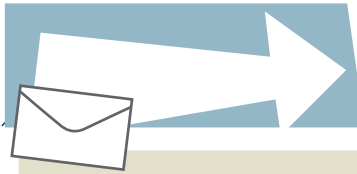
Madame Côté-Petit accompagnée de Jean-Pierre Gladu ainsi que Madame Thérèse Gladu.



La ministre Madame Line Beauchamp, le député Fédéral Monsieur Denis Coderre et Madame Deguire.



Monsieur Claude Major, directeur général de l'AQDR Nationale, Madame Claire St-Jean ainsi que Madame Line Beauchamp, Député de Bourassa-Sauvé



12 Mai 2010

Assemblée générale annuelle

Nous vous convoquons à l'assemblée générale annuelle le mercredi 12 mai 2010, tenue à 13 h 30 au Centre des loisirs de Montréal-Nord, 11121 avenue Salk, (salles 2-4.) Au cours de cette rencontre, nous procéderons à l'élection des nouveaux administrateurs. Pour ceux et celles qui désirent poser leur candidature à un poste au prochain Conseil d'administration de l'AQDR section de Montréal-Nord, veuillez prendre connaissance des art 4.1.4.2 des règlements (appel des candidatures) et 4.1.4.3 (les élections.)

Appel de candidatures (4.1.4.2)

- A) Le conseil d'administration lors de l'avis de la convocation de l'Assemblée générale annuelle établit la liste des postes d'administrateurs à combler.
- B) Le membre désirant se porter candidat à un poste d'administrateur adresse sa candidature au secrétaire de la section, au plus tard 30 jours après l'avis de convocation et complète les informations établissant son identité et ses coordonnées. À noter, qu'il serait bon de connaître les motifs qui incitent tout candidat potentiel à devenir membre du Conseil d'administration de l'AQDR section de Montréal-Nord.
- C) Toute candidature devra être entérinée ou acceptée par deux membres en règle. C'est l'Assemblée générale annuelle qui élit les administrateurs.

Élections (4.1.4.3)

- A) Les candidats qui obtiennent le plus de voix sont déclarés élus.
- B) Si, lors de cette élection, un poste d'administrateur n'est pas comblé, ce dernier est déclaré vacant.
- C) Le nombre de votes obtenus par chacun des candidats n'est pas révélé et les bulletins sont détruits sur proposition de l'Assemblée. Le président d'élection est toutefois autorisé à révéler le résultat à un candidat qui en fait la demande.
- D) Suite à l'élection, les administrateurs élus se réunissent à huit clos pour élire l'exécutif. Cette élection de l'exécutif se fait par vote secret.

RESTAURANT

LE NUVO

GRILLADES - FRUITS DE MER
APPORTEZ VOTRE VIN

RÉSERVATIONS : 514-326-7381

5600, BOUL. HENRI-BOURASSA EST, MONTRÉAL (QUÉBEC) H1G 2T3

TALINE MINOYAN ET CLAUDIA RAHAL

10330, boul. Pie-IX
Montréal-Nord
(Québec) H1H 3Z6
Tél. : (514) 325-4307
Fax : (514) 321-6287

Pharmacie Taline Minoyan & Claudia Rahal

Affiliée à



MARC KANOU ET ROBA YOUSSEF

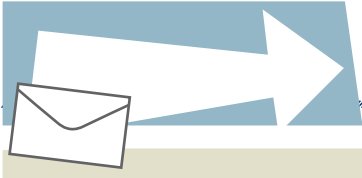
PHARMACIENS-PROPRIÉTAIRES

6405, boul. Léger
Montréal-Nord (Québec)
H1G 1L4
Tél. : (514) 323-6270
Fax : (514) 323-5465

Pharmacie Marc Kanou et Roba Youssef

Affiliée à





Renouvellement de la carte de membre* 2010-2011

Carte de membre 10\$ + Frais de poste 4\$ pour Le Gardien (extérieur de Montréal-Nord)

Je désire renouveler ma carte de membre : # _____

J'inclus un chèque au montant de : \$ _____

Signature

Lettres moulées

Dès la réception de votre paiement, vous recevrez votre nouvelle carte par retour du courrier.

11121, avenue Salk no 100, Montréal-Nord, Qc H1G 4Y3

Tél : 514 329-2333

Courriel : aqdr.mtlnord@videotron.ca

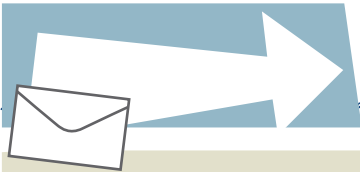
« Nous aimerions vous compter parmi nous »

* Le paiement annuel de la carte de membre est nécessaire afin de conserver vos rabais aux assurances La Capitale.

Souper gastronomique et franco

Vendredi le 19 mars 18 H30,
Centre Calixa-Lavallée, 4555 rue Amos, Montréal-Nord.

Coût : membre 50 \$, non-membre 60 \$.
Réservation : Roger Trépanier au 514-327-1121



Par la présence, je pose ma candidature au poste d'administrateur :

Nom : _____

Adresse : _____

Code Postal : _____

Groupe d'âge :

55-60 61-65 66-70 71-75 76-80

+80 (Facultatif)

Membre de l'AQDR depuis : _____

carte de membre _____

Téléphone : _____

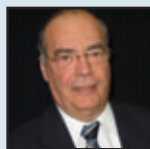
Bref sommaire de mes expériences que je veux mettre au service de l'AQDR :

Champs d'intérêts, objectifs :

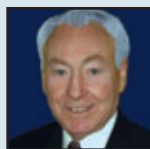
Les Administrateurs dont le mandat vient à échéance en mai 2010

- Votre mise en candidature à l'AQDR-section Mtl-Nord devra nous parvenir au plus tard le 1^{er} mai 2010, soit pas la poste ou directement à nos bureaux au ,11121 avenue Salk, no 100, Montréal-Nord, H1G 4Y3
- Aucune candidature ne sera acceptée passé cette date.

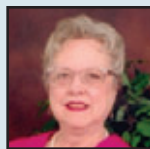
Les administrateurs dont le mandat vient à échéance en mai 2010



Ronald St-Jean
Président



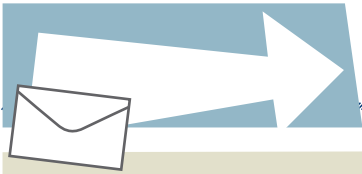
Jacques Benoit
Trésorier



Marlène Biller-Fernando
Personne ressource



Roch Gignac
Administrateur



Saviez-vous que ...

Montréal-Nord, le 1^{er} mars 2010

C'est encore à vous de payer pour la crise

Mouvement d'éducation populaire et d'action communautaire du Québec
MEPACQ (www.mepacq.qc.ca)

Voici quelques commentaires :

Saviez-vous que...

Annuellement, au Québec, l'ensemble des tarifs (électricité, immatriculation, etc.) totalisent des revenus de 22,2 milliards de dollars auxquels il faut ajouter les tarifs prélevés par les municipalités qui sont de l'ordre de 2,7 milliards de dollars !

La logique de la tarification c'est que l'individu riche en santé et sans enfants n'aurait rien à payer pour la santé et l'éducation qui sont pourtant l'affaire de tous et toutes. Est-ce vraiment ce qui est souhaitables ?

Saviez-vous que...

60% des entreprises ne paient pas d'impôts. Celles qui en payent ne contribuent qu'à 10% des impôts récoltés par le gouvernement, 90% provenant plutôt des particuliers. Pourtant en 1950, les entreprises contribuaient à hauteur de 50% !

Saviez-vous que... Les baisses d'impôts accordées depuis l'an 2000 privent maintenant l'État québécois de près de 10 milliards de dollars !

Saviez-vous que...

Les profits d'Hydro-Québec ont doublé entre 2004 et aujourd'hui, passant de 2 à près de 4 milliards de dollars !

Saviez-vous que...

Si nos voisins paient l'électricité plus cher, les provinces qui ont de grands-barages comme le Manitoba et la Colombie-Britannique, ont des tarifs semblables aux nôtres.

Saviez-vous que...

40% de la production d'électricité du Québec est destinée aux grands industriels et que les tarifs que paient ces industriels sont inférieurs à ceux que paie la population québécoise ? De plus, les tarifs préférentiels de ces entreprises sont tenus secrets ?

Quelles solutions à la tarification ?

- 1) Ajouter un palier d'imposition pour les particuliers.
- 2) Fin des contrats spéciaux consentis par Hydro-Québec aux grands industriels.
- 3) Nationaliser le secteur éolien.
- 4) Réduire les abris fiscaux.
- 5) Obliger les entreprises à payer la part d'impôt qui leur est dévolue.
- 6) Imposer une taxe sur les produits de luxe et produits polluants.
- 7) Lancer des campagnes de sensibilisation sur l'importance de nos ressources et sur la réduction de l'utilisation de l'électricité et de l'eau.



Expériences de retraite

par : Jean-Pierre Gladu

Que se passe-t-il ?

J'ai souvenir d'avoir assisté à une pièce de théâtre en compagnie de mon frère Denis (8 ans plus jeune que moi) laquelle mettait en scène une famille québécoise modeste. Tout au long de la pièce, l'on retrouvait les 2 parents « mettre le couvercle » sur les projets de leurs enfants. C'était trop risqué, pas assez payant ou de la folie pure à leurs yeux. Juste avant la fermeture du rideau on entend le père et la mère s'écrier : « pourvu qu'il ne se passe rien aujourd'hui... ». Mon frère et moi, lors du retour de fin de soirée, nous n'avons pas eu besoin de se parler très longtemps pour réaliser que l'histoire sur la scène c'était un peu la nôtre.

Vivre des expériences...

Cette pièce de théâtre, dont je ne me souviens pas du titre, m'a fait prendre conscience de liens entre ce vécu familial et mes choix de carrière. D'une part, j'ai choisi un peu de sécurité puisque j'ai travaillé durant 39 ans pour le même employeur. D'autre part, ma réaction à un certain conformisme fut de vouloir régulièrement relever de nouveaux défis. J'ai eu la chance d'évoluer à différents postes à travers l'entreprise.

La constance

Une bonne partie des objectifs de l'entreprise privée reposent sur la rentabilité financière. Mon expérience personnelle m'a fait réaliser l'importance des rapports humains autant pour l'intérêt de l'entreprise que pour la motivation et le bonheur au travail du personnel. Même à travers la compétition, l'aspect humain a toujours été présent pour moi. La réussite ou l'échec d'un projet demeure une expérience humaine sur laquelle je n'ai pas nécessairement le contrôle. Cette constance m'a permis d'éviter les pièges tel le « trip de pouvoir » ou les « crises d'égo » pouvant mener à des perturbations morales et physiques si fréquentes de nos jours.

La retraite ça change quoi ?

Les formateurs de préparation à la retraite nous avisent d'un nouveau bagage d'heures disponibles. L'utilisation de ces heures devrait devenir un beau problème. Enfin, il me serait possible de faire ce dont je n'avais pas le temps auparavant. En continuité avec son mode de vie, la retraite devient pour plusieurs une occasion de relever de nouveaux défis tout en se réservant du temps pour soi et pour ses proches. En ce sens, je suis heureux d'offrir de mon temps pour vivre et faire vivre des expériences enrichissantes à des personnes retraitées comme moi.

Pourquoi à l'AQDR de Montréal-Nord ?

J'ai pris ma retraite en 2005 à l'âge de 57 ans. Un jour, ma conjointe et moi, avons découpé une annonce de l'AQDR de Montréal-Nord et l'avons affichée sur notre réfrigérateur. Déjà, nous étions impliqués dans plusieurs organismes et engagements. Plusieurs mois ont passés avant de prendre notre carte de membre. Après avoir offert mes services à titre de personne ressource, je me suis retrouvé « administrateur » en 2009 à la demande de notre président actuel.

L'AQDR :

une mission au service des membres

J'ai toujours eu le souci de l'équité. Pour y parvenir, même de façon imparfaite, l'exigence d'une présence au niveau social me paraît indispensable. Notre Association s'y implique d'une façon exemplaire. L'approche « penser globalement et agir localement » me semble porteuse afin de s'assurer que les aînés occupent l'espace qui leur revient dans les orientations sociales présentes et à venir.

Une section ouverte et vivante

À Montréal-Nord nous avons plus de 15 ans d'existence. Si nous voulons poursuivre notre mission et nos services, il est impératif d'obtenir la collaboration de ceux et celles qui veulent vivre une expérience à leur mesure. En 2010 nous allons devoir renouveler plusieurs postes au sein du Conseil d'administration. Nous avons également besoin de bénévoles pour les téléphones, la distribution et le secrétariat ainsi que pour l'organisation d'événements. Un journal par les membres et pour les membres demeure un atout important. **...pour mieux saisir et goûter le plaisir de joindre un jeune groupe d'expérience :**

Réservez cette date à votre agenda :
MERCREDI LE 14 AVRIL

2010 de 9 h 30 à 11 h 30
ce sera un « *croissants/café* »



Merci à nos annonceurs

IGA EXTRA #573
Marché C.D.L. Tellier inc
6190, Boul. Henri-Bourassa Est
Montréal-Nord (Québec)
H1G 5X3

Téléphone : (514) 321-0120
Télécopieur : (514) 323-0228

**A.-Roger Simard**
Arpenteur - Géomètre
En affaire depuis 20 ans

5200 Henri-Bourassa
Montréal-Nord, Québec
H1G 6A8
Tél. : 514-325-7180
www.weblocal.ca/rogersimard

- bornage
- piquetage
- certificat de localisation
- condominium

PHARMAPRIX 

DAVID FORTIN
Pharmacien propriétaire

Centre commercial Forest
10551, boul. Pie IX
Arr. Montréal Nord
Montréal, QC H1H 4A3

Tél. : 514-321-1230
Télec. : 514-321-0794
fphx002@pharmaprix.ca
www.pharmaprix.ca

SYLVAIN BENOÎT & ÉRIC ROUSSEAU
PHARMACIENS - PROPRIÉTAIRES

5333, Henri-Bourassa Est
Montréal-Nord (Québec)
H1G 2T1
Tél. : (514) 322-7000
Fax : (514) 322-3456

6075, Henri-Bourassa Est
Montréal-Nord (Québec)
H1G 2V2
Tél. : (514) 324-0700
Fax : (514) 324-2535

Pharmacies Sylvain Benoit & Éric Rousseau
Affiliées à

 **Jean Coutu**

D^r Chantal Doucet
CHIROPRACTICIENNE



212, Fleury Ouest
Montréal, H3L 1T7

Tél.: (514) 385-5100
Fax:(514) 385-9522
www.chiropraticienne.com

Réduction de 15%
les membres de l'AQDR

Restaurant
LA FLAMBERGE




514-852-0642

5600 Boul Henri-Bourassa
Montréal-Nord, QC, H1G 2T3

Assemblée générale annuelle 2010

Ordre du jour



13 h 30 1) Bienvenue, ouverture, proposition d'un président et secrétaire d'assemblée.
2) Lecture et adoption de l'ordre du jour
3) Lecture et adoption du procès verbal du 13 mai 2009
4) Lecture et adoption du rapport d'activités du Conseil d'administration

14 h 00 5) Étude et adoption des états financiers vérifiés au 31 mars 2010
6) Dépôt des prévisions budgétaires 2010-2011
7) Rapport des auditeurs.
8) Nomination des auditeurs pour l'année 2010-2011

14 h 20 9) Rapport annuel du président.

14 h 35 10) Statuts et règlements

15 h 00 11) Période de questions.

15 h 15 12) Conclusion du mandat du 1^{er} vice-président
Conclusion du mandat du trésorier
Conclusion du mandat du président.

Présentation des membres dont le mandat se poursuit encore pour une année et les membres sortants.

15 h 45 13) ÉLECTIONS :
Nomination d'un président d'élection.
Nomination d'un secrétaire d'élection
Nomination de deux scrutateurs
Présentation des candidatures
Élection des administrateurs.

16 h 00 14) Le président élu présente le nouveau C.A en débutant par les membres de l'exécutif et les administrateurs

16 h 15 15) Levée de l'assemblée.



Arrondissement de Montréal-Nord

Les conseillers



Monica Ricourt,
conseillère d'arrondissement



Jean-Marc Gibeau,
conseiller de ville



Gilles Deguire, maire



Clementina Teti-Tomassi,
conseillère de ville



Chantal Rossi,
conseillère d'arrondissement



Denis Coderre Député de Bourassa

Édifice du Centre
Chambre des communes
Ottawa, K1A 0A6
Courriel : coderd1@parl.gc.ca

4975, de Charlevoix
Montréal-Nord (Québec)
H1G 2Z2
Tél : 514-323-1212
Télé : 514-323-2875
Courriel : coderd1@parl.gc.ca



NOS AÎNÉS,
LA RICHESSE DE NOTRE HISTOIRE,
À NOTRE PORTÉE !

Caisse populaire Desjardins
de Montréal-Nord
Caisse populaire Saint-Camille
de Montréal-Nord
Caisse populaire Desjardins
du Sault-au-Récollet
Caisse populaire Canadienne
Italienne



Conjuguer avoirs et être



Québec

Line Beauchamp
Députée de Bourassa-Sauvé
Ministre du Développement durable, de
l'Environnement et des Parcs

5879, boul. Henri-Bourassa Est
Bureau 305
Montréal-Nord (Québec)
H1G 2V1
Tél : 514-328-6006
Télé : 514-328-0763

line.beauchamp@mddep.gouv.qc.ca



Lisette Lapointe
Députée de Crémazie
Adresse de circonscription
1421, rue Fleury Est
Montréal (Québec) H2C 1R9

Téléphone : (514) 387-6314
Télécopieur : (514) 387-6462
Site Internet : lisettelapointe.org
Courriel : lisette.lapointe-crem@assnat.qc.ca