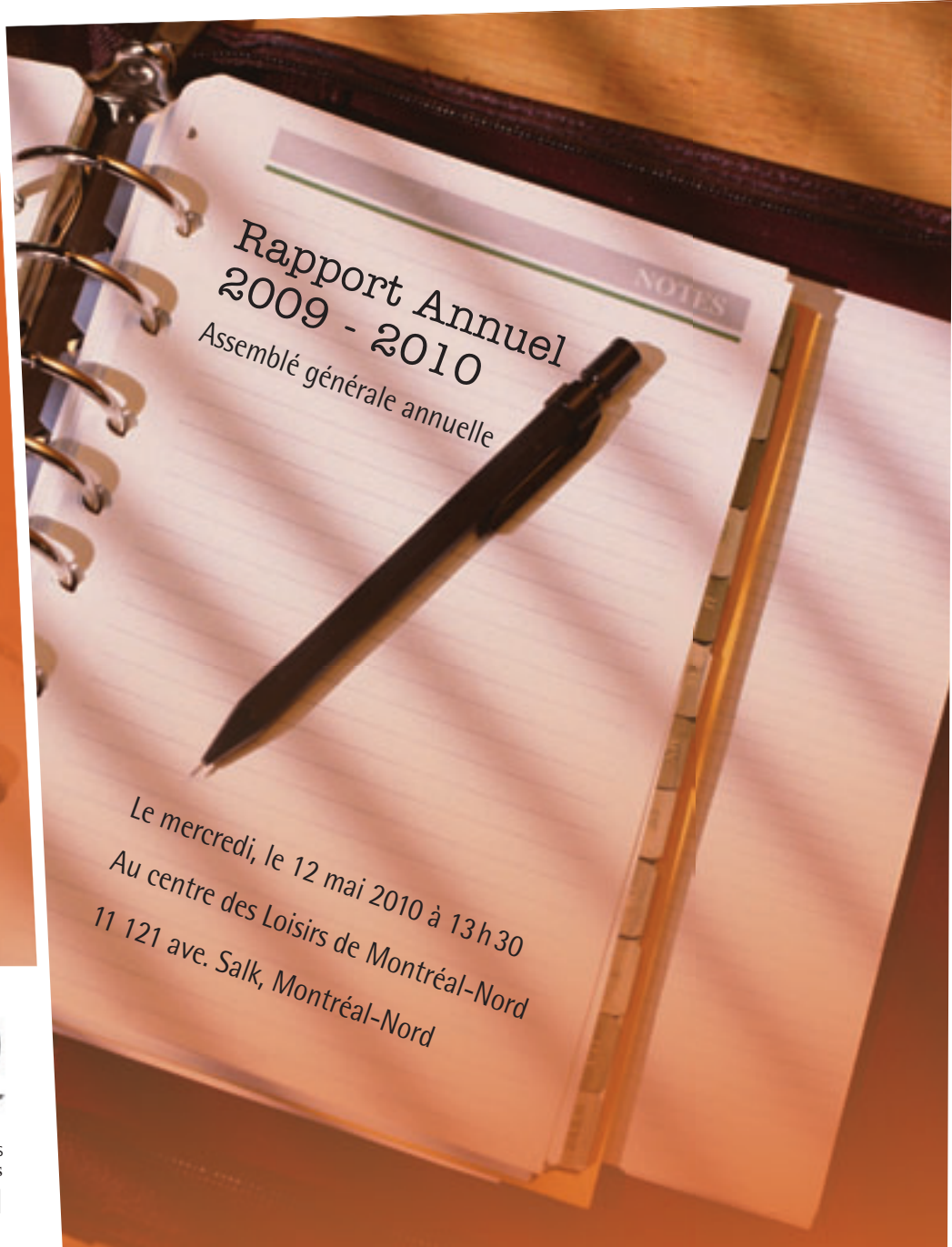
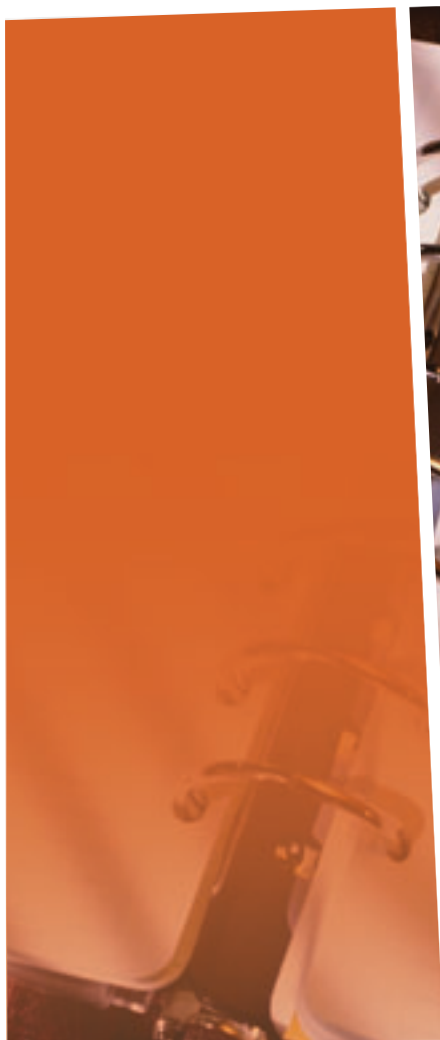


Le Gardien

Volume 16 • numéro 4

Mai - Juin - Juillet 2010



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

Conseil d'administration 2009-2010



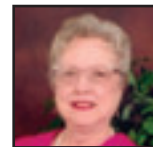
Ronald St-Jean
Président



Jean-Claude Delorme
Vice-président



Jacques Benoit
Trésorier



Marlène Biller-Fernando
Secrétaire



André Racine
Administrateur



Rolande Dupré
Administrateur



Jean-Pierre Gladu
Administrateur



Roger Trépanier
Administrateur



Roch Gignac
Administrateur

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 Benoit, Roger Trépanier

Révision des textes : Marlène Biller-Fernando

Impression et réalisation : Impression Prioritaire

- 2 Conseil d'administration 2009-2010
- 3 Sommaire
- 4 Rapport annuel du président
- 5 Rapport annuel du vice-président
- 6 Rapport annuel de la secrétaire
- 7 Rapport annuel de la chef téléphoniste
- 8 Organigramme des distributeurs
- 9 Organigramme des téléphonistes
- 10 Rapport Financier
- 11 Prévisions Budgétaires
- 12 Croissants/Café en croissance
- 13 Soyez heureux! Vivez que diable!
- 14 Bilan 2009-2010
- 15 Commanditaires!
- 16 Arrondissement de Montréal-Nord

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



Rapport du Président

par Ronald St-Jean

Le Conseil d'administration de la section de Montréal-Nord a poursuivi son travail en conformité avec les orientations de l'AQDR Nationale. Nous avons participé et contribué à la mise en marche de divers projets tels, « Fraude », « Abus violence » et la « Gouvernance »

Une de nos grandes activités fut portée sur le « Transport en commun » Navettes Or pour nos aînés. Par son implication, nous avons obtenu le prix très convoité « Yves Chartrand » devant les organismes impliqués dans les secteurs du transport soit terrestre, aérien et autres. La mission : « Contribuer à l'instauration et à la mise en œuvre d'une politique de transport durable pour le Québec. »

Cette démarche de l'AQDR de Mtl-Nord et de la S.T.M ouvre la porte pour la mise en marche actuellement de 7 navettes et d'une prochaine ouverture pour d'autres services pour nos aînés sur l'île de Montréal à compter du mois d'août 2010.

Membership

Notre membership continue d'augmenter. Nous avons atteint les 781 membres à la fin de l'année 2009. Par son implication et les d'informations, nos membres demeurent très bien informés sur nos activités et celles de l'AQDR nationale.

Activités sociales

Nous avons toujours notre déjeuner-causerie à tous les premiers mercredis du mois. La présence de plusieurs membres, plus de 80 personnes assistent à cette rencontre. Nos café/croissants continuent de prendre de l'importance et de permettre à nos aînés d'acquérir de nouvelles informations pour les aider dans leur quotidien. Nous avons sensibilisé nos membres concernant des sujets d'actualités tels : « Rendez-vous des générations, » « Suivi du dossier Navette Or 252, » notre journal « Le Gardien » 750 copies. « Montréal-Nord en Santé » « Comaco » et notre bulletin mensuel lors de nos déjeuners.

Pour la journée des Aînés, tous les bénévoles sont conviés pour célébrer cette journée dédiée à nos aînés avec un buffet en leur honneur. (50 personnes). Un colloque a eu lieu à l'automne ayant pour thème, « Les services rendus aux aînés par les organismes et à la collectivité » Notre invitée spéciale, Me Johanne Savard (ombudsman) a su garder un intérêt élevé sur un sujet inconnu de la majorité des citoyens de Montréal : « La Charte montréalaise » et pour compléter cette journée, nous avons accueilli la chanteuse Andréanne pour agrémenter l'heure du dîner. Pour la semaine des bénévoles en avril, le C.A. invite ces gens à un déjeuner en leur honneur. « Frais déboursé par la section ».

Notre dîner des fêtes fut également un succès avec une chorale d'hommes (Cœur à neuf) qui a gardé notre monde dans une bonne ambiance du temps des Fêtes. « 82 personnes ».

Activités communautaires

Nos membres du C.A. demeurent impliqués dans divers organismes de Montréal-Nord, Pour en nommer quelques-uns : « Table de concertation des Aînés de Montréal-Nord » le « Comité famille de Mtl-Nord. » « Abus et violence chez les aînés » « Comité regroupement des aidants/aidantes région de Montréal, » Comité de « non-violence ». « Plaintes des membres ou des aînés. » « Montréal-Nord en santé »

Conseil d'administration

Lors de notre AGA en date du 12 mai 2010, plusieurs membres du C.A. quittaient le navire suite d'un long voyage en haute mer. Le président Ronald St-Jean laisse son poste de président, après 10 années en tant que membre du C.A. de la section de Montréal-Nord.. Mme Marlène Fernando se retire de son poste de personne-ressource, Jacques Benoît à titre de trésorier (15 ans) et M. Roch Gignac administrateur.

En terminant, je remercie tous les membres de l'AQDR section de Montréal-Nord pour leur appui lors de ces 10 dernières années et je souhaite bonne chance aux nouveaux membres du C.A : BON VOYAGE



Rapport du Vice-président

par Jean-Claude Delorme

L'année 2009-2010 se termine sur une bonne note et notre section a franchi une autre étape importante. De ma part, j'ai participé à toutes les assemblées du C.A. Également responsable de l'utilisation de notre système de son pour nos diverses activités, déjeuners, colloque, croissants-café et autres.

Autres implications : Membre du comité organisateur de la 5ième édition de la Coalition montréalaise de la non-violence (12 rencontres) La marche de la non-violence s'est tenue le 3 oct. 2009 sur le thème « Je choisis l'intelligence, non la violence. »

Le 23 octobre 2009, formation concernant les aidants-aidantes organisé par l'AQDR du Haut-Richelieu à St-Jean d'Iberville. En janvier 2010, compléter la dite formation.

Le 28 octobre 2009, notre colloque comprenait trois conférences : Montréal-Nord en santé, le bénévolat chez les aînés, la Charte de Montréal.

Mandaté par le président pour le remplacer lors de l'assemblée des présidents à Granby au mois de novembre 2009. Notre président agissait à titre de vice-président, AQDR nationale.

En janvier 2010, continuer la formation sur la relation d'être. Au mois de mars participation au projet « Abus-violence » formation toute la journée. Nous avons reçu le cartable et la trousse « SOS ABUS » concernant toutes les informations pertinentes et les activités reliées au programme en question.

Le 15 février, lors du C.A régulier, j'ai remplacé le président lors de son absence. (Retenu au C.A national).

Le 26 avril, participation à l'assemblée extraordinaire des présidents de section à Laval. Les sujets amorcés : Cartes de membre, Trousse SOS-ABUS, Polices d'assurance des sections. Une synthèse sera présentée par le C.A. national lors de l'AGA nationale au mois de juin 2010 à St-Félicien.

Pour tous vos besoins orthopédiques

Membres AQDR
Escompte de 15%

LABORATOIRE BERGERON
Division Ortho - Durand Inc.

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

ADAPTEL
514-328-1892

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



Rapport annuel de la secrétaire Personne ressource

par Marlène Biller-Fernando

Ma deuxième année comme secrétaire de notre section se termine et je puis vous assurer qu'elle a été très occupée à plusieurs niveaux tant au secrétariat qu'à titre de déléguée de l'AQDR Montréal-Nord auprès de la TCAMN c'est-à-dire la Table de concertation des aînés de Montréal-Nord.

Tout comme l'année précédente, mon rôle a consisté durant cette année 2009-2010 à assurer une présence au bureau selon l'horaire établi, à prendre les appels téléphoniques, entrer les informations concernant nos membres et/ou nouveaux membres sur le site de l'AQDR Nationale, à imprimer les étiquettes, cartes de membres et préparer les envois postaux, préparer également les dépôts pour notre trésorier, les ordres du jour nécessaires aux différentes réunions du Conseil d'administration, y assister et en rédiger les procès-verbaux, à préparer toute correspondance lorsque requise pour notre président et tout autre membre du C.A., aider les personnes en charge de comités tels le Comité journal, le Cocktail des bénévoles, le Colloque annuel, les Croissants-Café par exemple. J'ai aussi collaboré avec notre président Ronald St-Jean, les membres de la TCAMN, pour obtenir de la part de la STM que la Navette Or 252 actuelle soit remplacée par un minibus afin que, dans un avenir rapproché, le trajet de celui-ci puisse être modifié pour offrir un meilleur service aux aînés de notre arrondissement. J'ai également participé au Parlement des Sages à Québec en compagnie

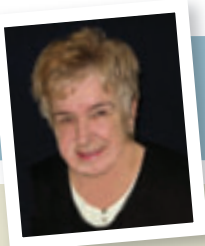
de notre président Ronald St-Jean et d'autres aînés venant des diverses régions du Québec; je dois dire que cela fut pour moi une expérience tout à fait enrichissante d'assister à cet événement, d'agir à titre de «députée» et surtout très émouvant d'y prononcer un discours relié aux besoins de nos aînés.

Malheureusement et à mon grand regret, j'ai dû démissionner de mon poste bénévole comme administratrice-secrétaire pour de sérieuses raisons de santé dès le mois d'octobre 2009. Par contre, je suis restée au sein du Conseil d'administration comme personne-ressources jusqu'à maintenant afin de ne pas trop perturber le fonctionnement du secrétariat en attendant mon remplacement définitif lors de l'Assemblée générale du 12 mai prochain.

L'année 2010-2011 me verra encore agir, en collaboration avec Ronald St-Jean, dans le dossier de la Navette Or 252 dont nous voulons améliorer le trajet en présentant un nouveau plan à la STM pour desservir davantage de résidences dans Montréal-Nord, avec la participation active des élus de notre arrondissement, l'appui des membres de la TCAMN et de plusieurs organismes oeuvrant dans le domaine des services aux aînés. Mais nous avons aussi BESOIN DE VOUS toutes et tous car, dans ce dossier, c'est en réalité POUR VOUS que nous travaillons à obtenir un meilleur service de transport en dehors des heures de pointe. Alors AIDEZ-NOUS À VOUS AIDER s.v.p. en nous indiquant vos réels besoins en matière de transport soit par téléphone, par écrit ou par courriel. Je vous en remercie à l'avance.

Pour terminer je tiens à remercier tout particulièrement les membres du C.A., les téléphonistes et distributeurs, tous les bénévoles qui ont fait et continuent de faire un travail extraordinaire pour nos membres. Je suis et resterai de tout cœur avec vous. Au plaisir de se revoir lors des déjeuners mensuels auxquels je compte bien participer le plus souvent possible.





Rapport annuel de la chef téléphoniste 2009-2010

par Rolande Dupré

Une nouvelle année s'achève et je ne puis que rappeler combien une chaîne téléphonique, dans une organisation comme la nôtre, est une ressource indispensable pour le bon maintien des communications entre les membres en général.

Je tiens à remercier chaleureusement mes chefs téléphonistes qui me secondent d'une façon tout à fait remarquable, prenant souvent à leur charge les listes de téléphones que leurs téléphonistes, pour diverses raisons, sont parfois dans l'impossibilité d'exécuter. Et ceci, bien sûr, en plus de leur propre liste ! Alors BRAVO et encore merci !

Naturellement un MERCI tout à fait particulier à nos téléphonistes qui, mois après mois, contribuent au succès de notre section tant pour les Déjeuners mensuels que pour les Croissants-café et autres activités. J'ai un très grand respect pour toutes ces personnes, pour leur disponibilité et leur constante collaboration. Elles ont, en effet, passé des heures à rejoindre nos aînés pour les informer de toutes les activités réparties au long de l'année. C'est un travail qui se fait dans l'ombre, mais oh ! combien apprécié de tous nos membres, contribuant ainsi à entretenir et établir des liens d'amitié avec nos aînés. Certains d'entre eux y trouvent même un certain réconfort. Un grand merci aussi aux téléphonistes qui nous ont quitté pour diverses raisons durant l'année 2009-2010. Leur contribution reste très importante pour nous tous.

Avant de terminer, je me dois de souligner tout spécialement le travail impeccable accompli par Monique Guyon responsable, au nom de notre section AQDR, des vœux d'anniversaires auprès de nos membres. GRAND MERCI à toi ! Je profite aussi de faire un APPEL à ceux et celles qui pourraient avoir quelques heures par mois à nous consacrer; nous avons toujours besoin de bénévoles alors n'hésitez pas à vous joindre à notre équipe, vous serez accueillis à bras ouverts. Il faut penser à la relève alors appelez sans tarder au (514) 329-2333. Je vous en remercie profondément à l'avance.

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

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



Organigramme des distributeurs

1 Secteur Ouest Roger Trépanier	29 Secteur Centre Jaques St-Pierre	3 Secteur Est-Nord Ronald St-Jean	4 Secteur Est-Sud Léonardo Cemdamo
Zone 10 Jeanine Pivetta	Zone 02 Claude Plante	Zone 30 Rolande Dupré	Zone 40 Léonardo Cemdamo
Zone 11	Zone 20 Rosaire Bourbonnais	Zone 31 Lisa St-Onge	Zone 41 Thérèse Latour
Zone 12 Jean-Claude Delorme	Zone 21 Jacques Benoît	Zone 32 Solange Nadeau	Zone 42 Rolande Durocher
Zone 13 Louise Dunberry	Zone 22 Léo Guilbault	Zone 33 Gilberte Arsenaault-Cyr	Zone 43 Léonardo Cemdamo
Zone 14 Berthe Dunn Boudreau	Zone 23 Ronald St-Jean	Zone 34 Denis Morier	Zone 44
Zone 15	Zone 24 Rosaire Bourbonnais	Zone 35 Madeleine Clair	Zone 45 Margot Boucher
Zone 16 Lise Rabeau	Zone 25 Raymond Lavallée	Zone 36 Gérard Tourangeau	Zone 46 Marie-Marthe Descoteaux
Zone 17 Evelyne Rioux	Zone 26 François Béland	Zone 37 Normand Corbeil	Zone 47
Zone 18	Zone 28	Zone 38 Rosaire Bourbonnais	Zone 48 Paul Morency
Zone 19 Madeleine Hunt	Zone 29 Jacques Benoît	Zone 39 Léo Guilbault	Zone 49 Albert Bardelli





Organigramme des téléphonistes

Chef d'équipe # 10 Denise Perreault	Chef d'équipe # 47 Anita Ferland	Chef d'équipe # 59 Bibianne Arcand Laverdière	Chef d'équipe # 70 Rolande Dupé
# 14 Thérèse Latour	# 47 Anita Ferland	# 51 Gloria Testa	# 71 Rolande Dupré
# 16 Muriel St-Germain	# 32 Denise Ouimette	# 52 Madeleine Hunt	# 72 Françoise Bélanger
# 21 Denise Perreault	# 33 Lydia Christophi	# 53 Aline Piché	# 73 Claude Plante
# 48 Jeanine Legault	# 37 Mireille Teolis	# 54 Margot Boucher	# 75 André Racine
# 62 Madeleine Clair		# 55 Jacqueline Marcotte	# 76 Lise McDonald
		# 57 H. Chalut-Lauzier	# 77 Solange Nadeau
		# 59 Bibianne Arcand Laverdière	# 78 Rolande Durocher
			# 61 Marie-Marthe Descoteaux

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) 323-5485

Pharmacie Marc Kanou et Roba Youssef
Affiliée à





Rapport Financier

Exercices terminés le 31 mars 2010

par Jacques Benoît, trésorier

	2010	2009
Revenus :		
Commanditaires	6 446,00\$	6 753,00\$
Activités (Dîner)	1 646,00\$	2 374,00\$
Activités (Colloque)	2 241,00\$	-----
Adhésions	6 717,00\$	5 890,00\$
Autres revenus	778,00\$	548,00\$
Total Revenus	17 828,00\$	15 656,00\$
Débourses :		
Assurances	537,75\$	-----
Activités	4 403,81\$	1 453,72\$
Le gardien	4 046,97\$	1 562,67\$
Frais représentation	71,47\$	315,00\$
Frais d'adhésions	2 010,00\$	2 139,00\$
Secrétariat	1 932,08\$	2 233,14\$
Rapport annuel	382,36\$	436,75\$
Local (Télé-Internet)	1 121,78\$	1 185,14\$
Activité (Dîner)	5 838,03\$	-----
Autres dépenses	321,86\$	711,09\$
Total Déboursés	20 666,11\$	10 036,91\$
Excédent ou (Déficit)	(2 838,11\$)	5 528,09 \$
Bilan :		
Caisse populaire	9 155,72\$	13 349,51\$
Part sociale	5,00\$	5,00\$
Petite caisse	100,00\$	100,00\$
Équipement (Filière, Scanner etc.)	7 636,14\$	6 280,57\$
Moins : Réserve pour dépréciation	(4 419,00\$)	4 419,00\$
Solde aux livres le 31 mars 2010	12 477,86\$	15 316,08\$



Prévisions Budgétaires

par Jacques Benoît, trésorier

Revenus:

Commanditaires	6 000,00\$
Activités	2 000,00\$
Adhésions	6 500,00\$
Autres revenus : subventions	500,00\$

Total Revenus	15 000,00\$
---------------	-------------

Déboursés:

Activités	4 000,00\$
Frais d'adhésions	1 800,00\$
Frais de représentation	500,00\$
Secrétariat	2 000,00\$
Journal (Le Gardien)	4 000,00\$
Local (Téléphone, Internet, etc.)	1 200,00\$
Autres dépenses	500,00\$

Total des déboursés	14 000,00\$
---------------------	-------------

Excédent des revenus	1 000,00\$
----------------------	------------

Auditions Des Livres

Nous informons tous les membres de l'AQDR section Montréal-Nord que nous avons passé en revue les dépenses ainsi que les pièces justificatives aux entrées de fonds et aux déboursés des dépenses de notre section de l'AQDR de Montréal-Nord pour l'exercice financier couvrant la période du 1er avril 2009 au 31 mars 2010.

Nous sommes d'accord que notre trésorier, monsieur Jacques Benoît a respecté les politiques établies de l'AQDR section Montréal-Nord en inscrivant aux livres toutes les entrées et déboursés, le tout accompagné des pièces justificatives qui démontrent la crédibilité des finances de l'AQDR section Montréal-Nord.

Cette tenue de livres apportée par votre trésorier, a facilité notre travail par sa précision et sa clarté.

Clément Beaudoin
Auditeur

Guy Baril
Auditeur





Croissants/café en croissance

par Jean-Pierre Gladu

Une année d'ajustements

La formule croissants/café termine sa deuxième année complète. Initiée à l'origine par Mme Murielle Dumont alors vice-présidente de notre section, nos rencontres ont explorées différents thèmes depuis le début. Durant la période 2009-2010 l'accent a été mis sur la recherche de conférenciers et conférencières de notre milieu. L'importance des échanges avec les participants a été maintenue et encouragée. La dernière rencontre de l'année a mis en évidence la nécessité de mieux connaître notre propre Association. Voici un bref retour sur nos croissants/café 2009-2010

Je bénévole, nous bénévoles, vous bénévoles

En septembre, nous nous sommes posé la question : « le bénévolat...qu'osse ça donner ? ». Josée Messier et Nathalie Huard du Centre d'Action Bénévole de Montréal-Nord (CAB) ont dressé un portrait des activités bénévoles (en réseau) disponibles pour les aînés. Elles en ont profité pour expliquer le fonctionnement du CAB ainsi qu'identifier les ressources mis à la disposition de la population. Nous avons pris conscience que nous (les aînés) avons participé de différentes façons à construire les bases d'une société dans laquelle les valeurs promues permettaient d'entrevoir un monde encore plus épanouissant pour tous. Parmi ces valeurs, l'entraide a souvent fait la différence.

Se loger...une question toujours d'actualité

En novembre, nous avons bénéficié de la présence d'une représentante du Comité logement de Montréal-Nord. Gabrièle Laliberté-Auger a abordé une foule de sujets concernant les locataires et locateurs. Parmi ceux-ci : le bail est un contrat, obligations du ou de la propriétaire, obligations du locataire, droit au maintien dans les lieux, recours légaux ainsi que plusieurs autres détails pratiques. Plusieurs questions sont venues des participants. Nous avons été unanime pour affirmer : « lorsque des problèmes surviennent, il devient indispensable de savoir ce que la loi et les règlements ont prévu pour rendre des décisions équitables en cas de litiges. Incidemment, nous apprenions dernièrement la possible fermeture de cet organisme pour manque de financement. L'AQDR sera-t-elle disponible pour appuyer ce service à la population ?

Au-delà d'alimenter la conversation, la sécurité alimentaire une préoccupation vitale

En janvier, nous avons eu droit à une présentation documentée et concrète sur la sécurité alimentaire. L'agent de mobilisation en sécurité alimentaire à Montréal-Nord en la personne de M. Jean-Yves Rousseau est venu interpeller les participants. À partir de la déclaration de L'Organisation des Nations Unies de 1996 au sujet de la sécurité alimentaire dans le monde, nous sommes appelés à nous poser des questions et trouver des réponses à plusieurs niveaux. Voilà un sujet en constante évolution pour toutes les générations.

Crise financière : pour mieux comprendre et réagir

Puisque dame nature a fait des siennes en décembre (tempête de neige), c'est en février que ce thème a pu être abordé. Avec la présence de Messieurs Sébastien St-Hilaire et Stéphane Martineau de Valeurs mobilières Desjardins, les participants ont eu l'occasion d'apprendre les raisons et l'histoire des crises financières. Les conférenciers ont répondu à plusieurs questions dont : quelles sont les tendances du marché ainsi que les précautions à prendre afin d'éviter de se retrouver victime de fraudeurs?

Se déplacer sans se blesser

En mars, on se déplace pour venir se renseigner d'une façon concrète sur les meilleures pratiques à utiliser pour des déplacements sécuritaires. Pour ce faire, nous avons fait appel à l'entreprise : Formation Solution Santé laquelle a pignon sur rue à Montréal-Nord. Mesdames Sophie Côté et Michelle Messier ont fait démonstration de plusieurs situations quotidiennes pour lesquelles la manière de s'y prendre est de première importance.

L'AQDR...qu'est ce que ça mange en hiver?

Pour terminer la saison, la rencontre du 14 avril a porté principalement sur des échanges par rapport à nos perceptions, aspirations et motivations de poursuivre l'aventure amorcée depuis plus de quinze ans. Ce fut un moment pour se dire « les vraies affaires ». La question de notre mission a été abordée avec franchise. Bien que toutes nos activités sociales demeurent des éléments clés, notre pertinence dans la sphère politique est fondamentale. Nous devons rester apolitiques tout en étant conscients que « tout est politique ».



Soyez heureux ! Vivez que diable !

par François Béland

Ensemble... continuer de naviguer jusqu'à bon port
Rassemblons-nous pour mieux connaître notre Association, particulièrement notre section...
elle sera aux couleurs de nos implications !

L'art de prendre la vie du bon côté

Prendre la vie du bon côté

Les gens qui ont de l'humour et le sourire facile retirent des enseignements positifs, et ce, même lors de moments sombres de l'existence. La gaieté véritable est un signe de grande maturité.

"Je sais que je ne sais rien"

Cette phrase du penseur grec Socrate contient, non seulement une profonde vérité philosophique, mais aussi une bonne dose d'humour. Celui qui peut se moquer de lui-même possède suffisamment de distance pour rire de ses propres insuffisances. Car le véritable humour, à n'en pas douter, possède une dimension philosophique.

Qu'est-ce qui caractérise un individu plein d'humour ?

D'instinct, il reconnaît sans faillir le cocasse d'une situation. Il est capable d'appréhender les contradictions comiques entre l'idéal et la réalité. Et il a le don de trouver des formules qui font mouche presque à tout coup.

Le sens du paradoxe

Le véritable humour dissimule un zeste de créativité. Les individus qui réfléchissent de manière, rigoureusement logique, sont souvent étrangers au plaisir léger de l'absurde. On suppose donc que le sens de l'humour trouve sa source dans l'hémisphère droit du cortex cérébral, l'hémisphère créatif.

Toutefois, l'humour ne semble pas être inné, même si ses jalons sont posés très tôt. On a remarqué en effet que plus l'enfance est heureuse, plus le sens de l'humour est, par la suite, accentué.

Un processus de maturation

Plus l'âge avance et plus la maturité intellectuelle évolue et plus l'humour se développe lui aussi. Les personnes se trouvant dans leur vie à des stades de développement différents rient rarement des mêmes choses et les esprits simples ont également un humour rudimentaire.

Ainsi bien souvent, les enfants ne remarquent pas l'humour caché des films ou des livres. En revanche, les personnes mûres ne jettent pas sur le monde un regard naïf. Elles sont conscientes de la détresse, de la souffrance et du mal, mais refusent de se laisser déprimer. L'humour est un signe de leur optimisme.

Un baume pour l'âme

Néanmoins, on peut dire en général, que les gens, qui ont de l'humour, ont un moral plus difficile à saper et surmontent mieux les vicissitudes de la vie. Leur humour a un effet calmant tant sur leur âme que sur celle des gens de leur entourage, car ils rient volontiers d'eux-mêmes et des autres.

Dans les meilleurs des cas, leur humour n'est jamais railleur et froid, mais reste toujours empreint d'une chaleur pleine de compassion. L'humour observe les petites faiblesses à la lumière d'une ironie bienveillante. C'est un gai miroir qui se tient en face de l'être humain sans le démasquer.

Quelques petits trucs :

La règle suprême contre la mauvaise humeur c'est la décontraction car elle est imperméable. Le sourire aux lèvres aussi a fait bien souvent ses preuves. La bonne humeur est contagieuse et l'humour est le meilleur antidote contre les grincheux. (La pensée positive aussi.)

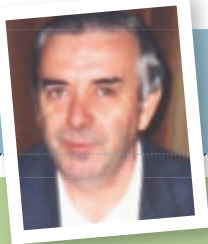
RESTAURANT

LE NUVO

**GRILLADES - FRUITS DE MER
APPORTEZ VOTRE VIN**

RÉSERVATIONS : 514-328-7381

5800, BOUL. HENRI-BOURASSA EST, MONTRÉAL (QUÉBEC) H1G 2T3



Bilan 2009 - 2010

par Roger Trépanier

L'exécutif de la section Montréal Nord a organisé, avec succès, diverses activités au cours de la dernière année.

Je suis responsable des distributeurs de la revue le Gardien, dans le secteur ouest de Montréal Nord, depuis plusieurs années. Dans le cadre de l'organisation du 15^e anniversaire de l'association, le 26 avril 2009. J'ai relevé le défi de solliciter des commandites pour des napperons publicitaires. Ces napperons ont été distribués, à 4000 copies, dans toutes les salles de repas des résidences d'aînés de Montréal Nord. L'association a profité de cette visibilité, auprès des aînés des résidences privées.

Les nouveaux commanditaires locaux ont permis, à la section de l'AQDR, d'offrir de nombreux prix de présences.

Les gens font du bénévolat, dans 81% des cas, pour faire profiter les autres de leur expérience acquise au travail. Donc, la retraite est une occasion de relever de nombreux défis stimulants.

Je suis heureux d'offrir mon temps pour faire vivre des expériences enrichissantes, à d'autres personnes retraitées et ainsi offrir plus de services aux aînés de Montréal Nord.

En collaborant avec l'exécutif de la section pour recruter de nouveaux bénévoles au déjeuner du mois, en participant activement à toutes les conférences organisées dans le cadre de croissants/café et en recherchant de nouveaux commanditaires, ces activités m'ont permis une meilleure connaissance de l'action bénévole, pour revaloriser mon engagement citoyen à Montréal Nord.

Mon objectif, de développer et valoriser le bénévolat dans la section, s'est manifesté lors de l'organisation du colloque annuel, sous le thème * Les aînés, des citoyens à part entière *. Depuis ce colloque, la section recherche des moyens pour recruter et encadrer la formation des bénévoles. L'AQDR de St-Jean sur Richelieu profite d'un programme du gouvernement pour la formation des aînés. J'ai suivi, l'hiver dernier, des conférences sur les relations d'aide aux aînés. J'ai également participé à une formation, sur le contenu d'une trousse SOS abus, produite par l'AQDR Nationale. Cette trousse, pour aider les intervenants travaillant auprès des aînés, est un répertoire d'outils (dépistage) pour des pistes de prévention et d'interventions, face à certains comportements. Elle permet, aussi, d'organiser, sur mesure, des conférences de formation.

Le gouvernement a émis des certificats de conformité, selon des critères socio-sanitaires, aux résidences privées pour aînés. L'agence de la santé et des services sociaux de Montréal, reçoit les plaintes, sur la qualité des services. Dans le secteur public, des comités d'usagers s'assurent d'apporter des mesures correctives, aux plaintes formulées par les usagers. Donc, notre section et l'AQDR Nationale devront s'impliquer, en 2010-2011, pour compléter la création de comités de milieu de vie, dans les résidences privées d'aînés, principalement sur le Boul. Gouin à Montréal Nord.

Les nouveaux défis de l'exécutif de la section seront de promouvoir l'action bénévole, de s'impliquer par des formations sur la gouvernance et le fonctionnement des comités de vie dans les résidences d'aînés. Dans le plan d'action de la section, une demande d'aide financière à un des programmes gouvernementaux, afin d'offrir un service continu au bureau de l'AQDR section de Montréal Nord.



Merci à nos commanditaires !

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
Ave. Montréal Nord
Montréal, QC H1H 4A3

Tél : 514-321-1230
Télc. : 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



D^r Chantal Doucet
CHIROPATICIENNE



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

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 avoies 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