



## Gâteau d'amour

### Ingrédients

Une bonne mesure de bonté  
 Une portion de douceur  
 Un grand trait de patience  
 Beaucoup de jovialité  
 Une pincée d'indulgence  
 Une bonne once de compassion  
 Une goutte d'ouverture  
 Beaucoup de compréhension  
 Une pointe d'humour  
 Un peu de paix  
 Quelques traits de générosité  
 Beaucoup de sagesse



### Méthode

Choisissez un moule en cœur et garnissez-le délicatement de joie de vivre et d'optimisme.  
 Réchauffez votre foyer et votre environnement pour les rendre accueillants.  
 Mesurez la bonté et la compassion, sans les tamiser; ajoutez-leur de la douceur et de la patience et mélangez le tout dans la joie.  
 Défaites vos erreurs en crème et incorporez-leur un peu d'indulgence et d'ouverture, en mélangeant délicatement de façon à ne rien brusquer et en utilisant avec sagesse les vertus de l'intelligence.  
 Ajoutez de la paix, par petites quantités, et battez avec générosité.  
 Mélangez bien ensemble ces différentes préparations doucement le tout dans le moule en cœur et placez celui-ci bien au chaud, au cœur de votre foyer, jusqu'à l'apparition d'une lumière dorée.

### Glaçage

Recouvrez le tout de tendresse et garnissez de fins gestes d'amour.  
 Servez quotidiennement ce grand gage d'amour à tous ceux et celles qui ont faim d'amour.  
 Vous récolterez en retour des sourires radie, de la paix intérieure et ... le secret du bonheur



# INFO - AQDR

Volume 5

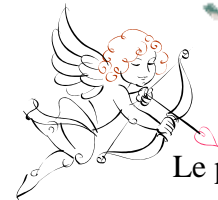
No 5

5 février 2009

Section Roberval

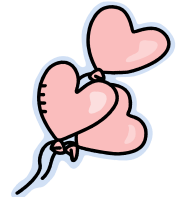
Association québécoise de défense des droits  
des personnes retraitées et préretraitées

Le guide des services pour les aînés



Le partage de revenu  
de pension

Hausse du crédit d'impôt  
en raison de l'âge



Simplification du processus de demande  
du supplément de revenu garanti

Transfert dans un fonds enregistré  
de revenu de retraite à 71 ans



Les régimes enregistrés d'épargne-retraite

Démarrer une entreprise

Trouver un emploi



Services offerts par le gouvernement du Canada  
1-800-622-6232

[www.servicecanada.gc.ca/aines](http://www.servicecanada.gc.ca/aines)

Service d'aide et de ressource en défense des droits

275-2737

Service d'écoute et de références professionnelles

## Déjeuner - Rencontre

- 9.00 Accueil
- 9.15 Déjeuner
- Pause
- 9.45 Sujet : La fiscalité chez les retraités  
Invité : Monsieur Jacques Petitclerc, AVA
- 10.30 Place aux membres
- 10.45 Tirage

prix de présence



**L'honorable Denis Lebel**  
Ministre d'État (Agence de développement économique  
du Canada pour les régions du Québec) et député du  
comté Roberval - Lac-Saint-Jean



**Circconscription**  
797, boul. St-Joseph, suite 102  
Roberval (Québec) G8H 2L4  
Téléphone : 418 275-2768  
Télécopieur : 418 275-6535  
Sans frais : 1 800 667-2768  
Courriel : lebel@parl.gc.ca



Prochain déjeuner : 5 mars 2009

### AQDR Locale

Suite au programme : nouvelles activités

Financement, comité de milieu de vie, recherche pour les cours de préparation à la retraite et l'intergénérationnel.

### AQDR Régionale

La prochaine rencontre est prévue au cours du moi de février.



### AQDR National

Suite de la journée des présidents

Les points retenus par les participants concernant la santé sont :

«La privatisation du système de santé, les médicaments, améliorer le système public».

Le résultat des échanges peut être consulté au bureau de l'AQDR.

### Information communiqué FERR

«Mesure fiscale qui passe inaperçue. L'objectif consiste à réduire de 25% pour l'année 2008, le retrait minimum d'un fonds enregistré de revenu de retraite. (FERR) Cette mesure est déjà appliquée par les institutions financières. Elle fait l'objet d'un avis de motion déposée le 28 novembre 2008 à la Chambre des communes». À porter à votre attention!

### Vivre et vieillir en santé..... Saviez-vous que :

Le principal défi pour les aînés est de consommer assez d'éléments nutritifs.

Selon le guide alimentaire canadien, il est important d'inclure chaque jour à son menu des aliments provenant des quatre groupes alimentaires :

Les groupes alimentaires suggérés sont :..... ↗

Groupes alimentaires (portion recommandés)	Exemples de portion	Quelques conseils...
Produits laitiers (2 à 4 portions/jour)	1 tasse de lait ¼ tasse de yogourt nature 2 tranches (50 g) de fromage	Les produits laitiers allégés fournissent moins de gras et de calories, mais autant de protéines de haute qualité et de calcium. Choisir lait, fromage et yogourt ayant un pourcentage moins élevée de matières grasses.
Viandes et substituts (2 à 3 portions/jour)	50-100g de viande maigre, poisson ou volaille ½-1 tasse de légumineuses en conserve 1 à 2 œufs 2 c. à table de beurre d'arachide	En bref, choisir des viandes, volailles et poissons plus maigres et incorporer des légumineuses à son menu, par exemple des pois chiches et des lentilles.
Produits céréaliers (5 à 12 portions/jour)	1 tranche de pain ½ bagel ½ pain à hamburger ½ tasse de riz ou macaroni après cuisson 30 g de céréales prêtes à servir ¾ tasse de céréales chaudes	Les produits céréaliers à grains entiers sont préférables parce ce que, riches en amidon et en fibres. Les produits céréaliers enrichis sont un bon choix parce qu'on leur a ajouté des vitamines et minéraux. Manger du pain multigrains, des bagels de seigle foncé, des pâtes alimentaires enrichies, du riz brun, des céréales de son ou d'avoine prêtes à servir.
Fruits et légumes (5 à 10 portions/jour)	Légumes ou fruit de grosseur moyenne ½ tasse de jus ½ tasse de fruits de légumes frais, surgelés ou en conserve	Les légumes vert foncé ou orange et les fruits orange sont plus riches en nutriments importants. Privilégier les salades, le brocoli, les épinards, les courges, les patates douces, les carottes, le cantaloup et le jus d'orange.

