



## L'âge du sourire

Avoir vécu toutes ces années, passé par toutes ces épreuves  
L'âge où la vie est à un tournant, l'âge où tout, soudain, devient beau  
Entendre ta voix douce, ton rire ruisselant dans mes rêves  
Ton rire qui coule, comme un filet d'eau fraîche le long de ma peau.

Derrière ce rire, j'imagine ton beau sourire généreux  
Plissant cette peau finement hâlée par le rythme des saisons  
Annonçant les années passées, ces petites rides au coin des yeux  
Font adoucir les traits des visages et donnent cet air si bon.

Tes dents d'un blanc éclatant, telles des perles précieuses  
Garnissent l'écrin que sont ces lèvres pulpeuses et gourmandes  
Tout cela forme cet air avenant et ces belles lèvres rieuses  
Qui, pour ceux qui te regardent, est la plus belle des offrandes.

Souviens-toi de ceci : au fil des années qui doucement arrivent  
Pour chaque sourire donné, un peu de bonheur atteint le cœur  
De celui qui te regarde, et tu remarqueras, que très souvent,  
Automatiquement, un sourire répondra au tien, avec douceur.

Auteur : Alex 01, 30 novembre 2006

Service d'aide et de ressource en défense des droits :  
275-2737

# INFO AQDR

VOLUME 4 No: 3 JANVIER 2007 SECTION ROBERVAL

Association Québécoise de défense des droits des personnes  
Retraitées et préretraitées



« L'inquiétude c'est comme des intérêts payés à l'avance sur un prêt qui n'est pas encore échu. »

« Chaque jour, même dans les plus difficiles, la vie nous apporte toujours une bonne raison de ne pas l'abandonner. »

« Le bonheur est tellement plus facile quand on simplifie son cœur. » (Citations de Marie-Jo)

# Bonne Saint-Valentin



Informations : Bureau de l'AQDR  
243, rue Ménard, Roberval G8H 1P4  
Tel 275-2737 Fax : 275-8442  
Adresse internet : [aqdrob@bellnet.ca](mailto:aqdrob@bellnet.ca)

## DÉJEUNER DE JANVIER 2007

### Ordre du jour

- 9.00 Accueil  
9.15 Déjeuner  
10.00 Conférencier :

⇒ Jacques Dubois

Directeur général du CSSS du Domaine du Roy

- 10.30 Place aux membres

**Prix de présences**



### Messages

#### Le répit-gardiennage pour les proches aidants.

Ce programme est rendu possible grâce à une subvention de l'Agence Régionale, au réseau communautaire œuvrant auprès des aînés du territoire de la MRC Domaine-du-Roy.

Une entente est intervenue entre la Coopérative de solidarité en aide domestique et la Table de concertation des aînés du Domaine du Roy.

Ce service de qualité est offert par les employés de la Coopérative de solidarité en aide domestique au montant de 2.50\$ l'heure.

Pour de plus amples renseignements : 418-630- 2667

#### Rencontre Intergénérationnelle

Toutes personnes intéressées à participer à la rencontre intergénérationnelle préparée en collaboration avec la Cité Étudiante peuvent s'adresser au bureau de l'AQDR section Roberval pour recevoir plus d'informations.

### Le Conditionnement physique en six points.

Les mois de janvier et de février sont les mois idéaux pour se préoccuper de sa condition physique. Il faut relever le défi de quitter son fauteuil et de passer à l'action.

Voici six étapes qui peuvent vous aider :

1. Établir vos objectifs
2. Rassembler votre équipement si besoin
3. Prendre le temps de faire des étirements.
4. Mettre l'accent sur l'aérobic
5. Améliorer la force musculaire
6. Garder votre motivation

- ♥ Une activité physique régulière peut abaisser la pression artérielle de 5 à 10 mm HG.
- ♥ Dans une activité, la régularité est plus importante que l'intensité
- ♥ Il faut consacrer au moins 30 minutes à une activité d'intensité modérée, tous les jours de la semaine ou presque tous les jours.
- ♥ Une activité d'aérobic influence énormément la pression artérielle. Une activité est dite « d'aérobic » si elle exige un travail du cœur, des poumons et des muscles, et augmente les besoins en oxygène.
- ♥ Si le temps manque, il faut chercher des moyens d'inclure plus d'activités dans la routine québécoise.
- ♥ Il est bon de varier les activités. Une personne est plus susceptible de demeurer active en faisant des choses qu'elle aime.
- ♥ Les bienfaits de l'activité physique pour la santé sont presque toujours plus grands que le risque de blessure.

L'Info AQDR section Roberval est maintenant diffusé sur le site Internet de AQDR. Voici la démarche pour visiter notre site :



- ❖ [www.aqdr.org](http://www.aqdr.org)
- ❖ sélectionnez Section Roberval
- ❖ cliquez Journal
- ❖ ou sur document pour information plus complète.

