

LE VENT DE LA VALLÉE

Bulletin de l'Association Québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées

Volume 1, numéro 1

Section de Salaberry-de-Valleyfield

Décembre 2008

Mot de la présidente

À titre de présidente, il me fait énormément plaisir de procéder au lancement du bulletin de notre section. Certains diront : « Pourquoi un bulletin? ».

C'est que nous y voyons un nouvel élément rassembleur nous permettant de renforcer davantage les liens qui nous unissent, faire valoir le dynamisme de notre organisme, sa vitalité, sa détermination et sa modernité. Nous espérons bien que vous y trouverez un intérêt particulier à le lire, voire même à le conserver.

Nous aimerions également communiquer avec tous ceux qui ne peuvent pas, pour différentes raisons, se joindre à nous lors de nos différentes rencontres. Par le biais de ce bulletin, nous pourrions ainsi vous visiter tous et vous démontrer, par le fait même, comme nous avons une section active qui travaille pour ses aînés.

Je désire ici exprimer une grande fierté pour ce premier bulletin et reconnaître tout le travail de notre équipe de rédaction laquelle saura sans doute assurer le succès de cette publication.

Avec toute la chaleur qui entoure la fête de Noël, je désire en profiter pour remercier très sincèrement tous les bénévoles car, sans le temps qu'ils nous donnent, il nous serait impossible d'atteindre nos objectifs. Également, à vous tous qui croyez en nous pour défendre vos droits, nous vous disons **MERCI!**

En terminant, comme le veut nos us et coutumes qui font partie de la tradition et la culture québécoise, je profite de l'occasion pour souhaiter **MES MEILLEURS VŒUX** à chacun d'entre vous. Que l'année 2009 vous livre chaque jour du bonheur, de la santé, de la paix et beaucoup d'amour.

Respectueusement vôtre,

Gilberte Blanchette



Mot du maire

Il me fait plaisir, au nom des membres du conseil municipal, et en mon nom personnel, de vous féliciter pour cette première édition du bulletin de l'AQDR LE VENT DE LA VALLÉE qui compte environ 1 000 membres à son actif.

Nous sommes persuadés que cette publication deviendra un outil de renseignements pratique sur la défense des droits culturels, économiques et sociaux des personnes retraitées et préretraitées. Un bulletin d'informations susceptible d'améliorer votre qualité de vie, que ce soit par l'alimentation, la santé, les activités récréatives, les services accessibles et les différentes politiques d'intervention auprès des pouvoirs publics afin d'enrayer la fraude et les abus de violence envers nos aînés.

Le conseil municipal vous remercie pour cette initiative et vous encourage à partager vos connaissances, votre expérience et à demeurer actifs et engagés comme citoyens et citoyennes.

Que cette période de l'année vous apporte paix, santé et sagesse, qu'elle vous permette de partager d'heureux moments avec ceux et celles que vous aimez.

Longue vie au bulletin LE VENT DE LA VALLÉE !



Denis Lapointe, ing.M.ing.env

Maire de Salaberry-de-Valleyfield



Garde d'abord la paix en toi, ensuite, tu pourras l'apporter aux autres.

Source : Kempis

AQDR

Association Québécoise de défense des droits
des personnes retraitées et préretraitées

Table des matières

Billet.....	2
Saviez-vous que/ Opinion.....	3
Tasse de réconfort/Humour.....	4
Personnalité.....	5
Aux 4 vents.....	6 et 7
Mot mystère.....	7
Douceur du palais/Pause-santé..	8
Temps libre.....	9
Bloc-notes.....	10
Divers.....	11
À votre agenda.....	12



Un nouveau-né nous arrive

Dame Nature nous envoie le vent du Nord, le vent du Sud... Quant à nous, il nous fait plaisir de vous faire parvenir LE VENT DE LA VALLÉE, et ce, trois fois par année.

Avant de vous concocter le 1^{er} numéro de ce bulletin, nous avons, au préalable, consulté nos archives afin de retrouver ce qui avait déjà été fait par le passé. Ce faisant, nous avons décidé de faire peau neuve car nous voulions un outil de communication adapté aux couleurs non seulement de l'équipe de rédaction mais de tous les membres.

Voilà donc qu'aujourd'hui, en toute simplicité, nous vous présentons notre nouveau bébé. Notre plus cher désir est que vous l'aimiez comme nous qui avons eu du plaisir à le faire afin de partager avec vous. Nous avons cru bon vous le livrer sous le signe de l'originalité et du bon goût avec des rubriques pouvant susciter l'intérêt de chacun d'entre vous.

De plus, nous avons opté pour ce format afin de vous rendre la lecture agréable. Quant à son contenu, vous y trouverez différentes chroniques où nous croyons que chacun pourra y trouver son compte. Nous voulons que nos pages foisonnent d'idées, de conseils judicieux, de trucs, de ressources professionnelles, de bonnes adresses etc...

Si vous avez vent de quelque chose ou, des commentaires, des suggestions, certains sujets que vous aimeriez que nous abordions, dites-le-nous. Nous irons aux sources ou chercherons les ressources nécessaires selon le cas.

Ce bulletin est vôtre et nous nous devons d'être à votre écoute... Aussi, votre collaboration est nécessaire afin non seulement de faire en sorte qu'il soit à votre image mais également pour développer un sentiment d'appartenance pour chacun de vous.

Alors, en cette fin d'année 2008, v'la l'bon vent avec tous nos MEILLEURS VOEUX! Il ne nous reste plus qu'à nous souhaiter BON VENT ET... LONGUE VIE à notre nouveau-né.

Bonne lecture!

Claudette Major-Brideau
bulletin.aqdr@cgocable.ca

LE VENT DE LA VALLÉE

est publié 3 fois par année par l'AQDR,
section de Salaberry-de-Valleyfield
Case postale 334
Salaberry-de-Valleyfield (Qc) J6S 4V7
Tél. : (450) 370-0204

Courriel : bulletin.aqdr@cgocable.ca

L'équipe du bulletin :

Rédactrice en chef : Claudette M.-Brideau
Révision : Lucile Benoît
Services techniques : Diane Gagnon
et Jean-Marc Beauchamp

Dépôt légal : Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2008

Dépôt légal : Bibliothèque et Archives Canada, 2008

La direction du Bulletin se réserve le droit d'accepter ou de refuser les articles soumis ou, s'ils sont trop longs, d'en publier des extraits seulement.

Le masculin est employé comme genre neutre dans le but d'alléger les textes : on ne doit y voir aucune discrimination.

Tirage : 900 exemplaires

Impression : Art-Sélect inc. Imprimerie

**Merci à nos annonceurs :
Encourageons-les !**



LA MISSION DE L'AQDR

**L'Association a pour mission la
défense des droits culturels,
économiques et sociaux des
personnes à la retraite.**

Le temps

Le temps s'écoule pour notre bien à tous. Nous ne devrions jamais l'oublier, car le temps est un grand maître.

Combien notre vie serait belle si seulement nous donnions du temps à tout ce que nous entreprenons que ce soit dans le domaine du travail, de la santé, des désirs ou de l'initiative, car... le temps ne respecte pas ce qui est fait sans lui.

Apprenons donc à considérer la vraie valeur du temps, songeons que la nature ignore les sauts brusques, car rien de grand ne se fait vite.



Source : Revue 7 jours

Saviez-vous que...

Les 15, 16, 17 septembre 2008 se tenait au Parlement de Québec le 1^{er} **Parlement intergénérationnel**. Cette simulation parlementaire exceptionnelle et unique en Amérique du Nord se voulait une occasion de dialoguer entre les générations (écologistes, jeunes adultes et sages) des différentes régions du Québec.

En effet, pour la première fois de notre histoire 107 citoyens de tous âges étaient réunis, c'est-à-dire entre 12 ans et 80 ans. De ce nombre, il y avait 55 femmes, 52 hommes dont 53 participants issus du Parlement des Sages, 22 des niveaux primaire et secondaire, 17 des niveaux universitaire et collégial et 15 représentants des organismes jeunesse et communautaires. En tout, 58 circonscriptions électorales étaient représentées.

Le but premier de ce rassemblement historique était de **rédiger ce qui pourrait être la formulation d'une Charte intergénérationnelle** pour guider la société québécoise vers un même objectif, un même rêve; celui de faire du Québec une société qui a comme valeurs le respect, le dialogue et qui favorise l'entraide entre les générations.

Ils étaient tous engagés dans la poursuite de leurs idéaux avec des valeurs de partage et de dialogue

pour la rédaction de cette charte. La représentante de l'A.Q.D.R. de notre section était madame Micheline Major. Par conséquent, elle a eu le privilège de siéger à l'Assemblée nationale pour aider à établir les bases de ce grand projet gouvernemental. Madame Marthe Asselin-Vaillancourt, représentante de Jonquière, agissait comme Première Ministre du Parlement intergénérationnel. Monsieur Jean-Pierre Lord, de Terrebonne, a été assermenté en tant que chef de l'opposition. Après avoir pris un engagement écrit symbolique

par la signature du registre officiel, il y a eu la cérémonie d'assermentation de l'ensemble des députés dont Micheline faisait partie en tant que députée de Châteauguay. Comme le disait dans son allocution madame Mélanie Turgeon qui agissait comme Lieutenante-Gouverneure « La dénatalité et le vieillissement de la population nous mettent au défi de concevoir des solutions innovatrices. Notre société nous oblige à nous assurer que nos concitoyens peuvent vivre leurs différences dans l'harmonie et dans le

respect des valeurs fondamentales qui sous-tendent notre société ».

Tout comme la Charte canadienne des droits et libertés de la personne ne vous surprenez pas de voir apparaître plus tard une Charte intergénérationnelle qui serait adoptée à l'Assemblée nationale par nos élus à partir des discussions colossales de ces trois jours. Pour le moment toutefois, si vous désirez plus de détails à cet effet, vous pouvez aller voir sur Internet en débutant votre



Micheline posant devant la statue De Salaberry au Parlement de Québec

recherche par *AQDR Charte intergénérationnelle* et de cliquer sur *Le Parlement intergénérationnel UNE CHARTE POUR TOUTES LES...* Lorsque vous entrez dans **Portail Québec**, allez à la fin du document et cliquez sur l'adresse indiquant */Charte-finale*, ainsi, vous pourrez en faire la lecture. En citoyens avertis, vous y trouverez également plusieurs autres pistes de recherches très intéressantes pour satisfaire davantage votre curiosité sur ce sujet.

Mon opinion

Cette rubrique est réservée tout spécialement pour nos lecteurs. Vous avez des choses à dire concernant ce qui vous touche le plus dans votre quotidien, alors vous avez droit de paroles par le biais de cette rubrique.

La direction n'apportera nécessairement pas de solution ni de réponse à vos manifestations, à moins que d'autres désirent en rajouter et aient le goût de s'exprimer également sur le sujet relevé. Évidemment, votre opinion ne devra pas être irrévérencieuse envers autrui, c'est-à-dire sans attaque personnelle, ou, à tout le moins, un dosage respectueux pour une personnalité publique.

Cependant, veuillez noter que les textes peuvent être abrégés afin de respecter les espaces pour l'édition.

Donc, aimeriez-vous faire partie du prochain numéro? Avez-vous des idées pour des articles? Souhaitez-vous nous faire part de vos commentaires sur ce numéro? Par exemple, que pensez-vous du sujet concernant le projet du gouvernement pour une Charte intergénérationnelle dont il est traité dans ce numéro?

Nous serons enchantés de vous lire et de publier les textes signés. Pour ce faire, écrivez-nous à bulletin.aqdr@cgocable.ca ou par la poste à l'adresse mentionnée à la page deux. **Votre opinion est importante pour nous!**

Mon petit panier

L'autre jour, je me posais une question... Que vais-je laisser derrière moi lorsque je partirai?

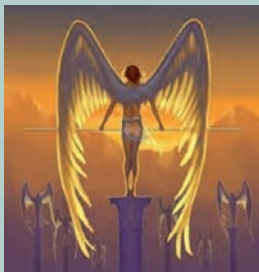
Sur le coup, je n'ai pas eu de réponse mais le lendemain matin, j'ai senti quelque chose dans ma main gauche. C'était un petit panier...

Dedans, il y avait des regrets, des... j'aurais dû, des... si j'avais su... Ce panier que je portais était complètement inutile. À quoi servent tous ces regrets?

Aussitôt, je l'ai laissé tomber, et il a disparu à tout jamais. Peu de temps après, j'ai senti quelque chose dans ma main droite, c'était un autre petit panier.

En regardant de plus près, j'ai vu des choses que j'avais reçues, déposées, tout au long de ma vie... Des sourires, des caresses, des gestes, des mots d'amour, de belles réunions, des repas, des appels téléphoniques, des regards... et j'en passe! Il y en a pour tout le monde, du plus petit au plus grand.

Il est tout petit mon panier, mais il est unique et il est à moi. Je continue à le remplir avec beaucoup de



*Les parents et amis
sont comme des anges
qui nous soutiennent
quand nos ailes
ont de la difficulté
à se rappeler
comment voler...*

joies. Je l'appelle mon panier des gestes d'amour.

Source : Ahlam

- N'est-ce pas que le temps des fêtes est propice pour remplir de gros paniers d'amour...? Avec un peu d'imagination, il n'en tient qu'à nous de saisir les occasions pour en faire le plus beau Noël d'amour et des heureux tout autour de nous.



Quelles sont les 4 étapes de la vie?

- 1) Vous croyez au Père Noël
- 2) Vous ne croyez pas au Père Noël
- 3) Vous êtes le Père Noël
- 4) Vous ressemblez au Père Noël

Oh!- Oh!- Oh!- Oh!- Oh!- Oh!- Oh!- Oh!- Oh!- Oh!

Un jour le Père Noël décide d'aller en Somalie avec ses lutins. Le Père Noël demande à ses lutins

- Pourquoi ces enfants sont-ils aussi maigres?
- Parce qu'ils ne mangent pas.

Ils ne mangent pas? O.K. d'abord pas de CADEAUX!

Oh!- Oh!- Oh!- Oh!- Oh!- Oh!- Oh!- Oh!- Oh!- Oh!

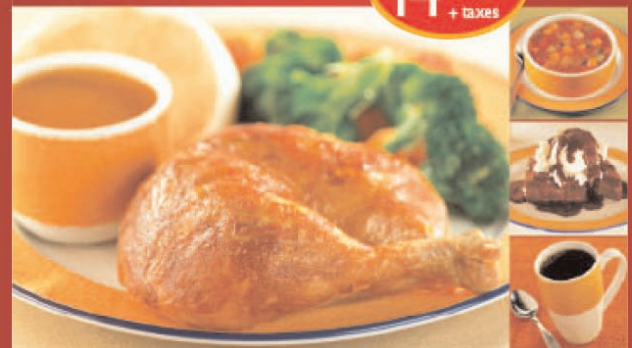
Allez-y... Gâtez-vous un peu !

Notre généreuse Table d'hôte comprend l'entrée, la boisson à volonté (thé, café ou tisane) et n'importe lequel des fabuleux desserts St-Hubert.

LA TABLE D'HÔTE ST-HUBERT*

Choix de 13 plats principaux

À partir de
14.95\$
+ TAXES



1370, boul. Mgr Langlois
Valleyfield 450.371.9222





C'est à cœur ouvert que notre 1^{ère} PERSONNALITÉ, madame Simone Brazeau-Léger a accepté, en toute simplicité, de se livrer lors de cette entrevue réalisée par Diane Gagnon.

DG – Ce que l'on a remarqué de vous Simone c'est que vous êtes une personne qui a beaucoup donné. Parlez-nous de vous...

SL – Native de Très-Saint-Rédempteur, je suis la cadette de la famille Brazeau de 10 enfants. J'habite à Saint-Timothée depuis 50 ans, mariée à Ernest Léger depuis 1957 et mère de deux filles, Manon et Marie-Josée.

Simone et... le Travail

DG – Quel a été votre parcours professionnel?

SL – J'aime beaucoup les enfants et j'ai enseigné au primaire pendant 37 ans. D'ailleurs, je fais partie de l'A.R.E.Q. (Association des retraités de l'enseignement du Québec) et lors de nos rencontres sociales, il est toujours plaisant de nous rappeler quelques anecdotes qui nous ont fait rire aux larmes. En prolongement de ma profession, je suis très impliquée avec la Société Saint-Jean-Baptiste de Saint-Timothée depuis environ 30 ans. Cet organisme me tient particulièrement à cœur car il vient en aide aux jeunes pour leurs études. Ils peuvent obtenir un prêt d'honneur sans intérêt, recevoir aussi une bourse d'Excellence. J'occupe encore un poste au conseil d'administration à ce jour parce que les jeunes manquent de temps pour s'impliquer.

... la Relève

DG – Que pensez-vous des professeurs d'aujourd'hui?

Le but de cette rubrique est, d'abord et avant tout, de mieux nous connaître. Chacun a une personnalité unique et des expériences de vie enrichissantes hélas parfois méconnues. Sans nécessairement tomber dans le piège de la nostalgie et de l'indiscrétion, nous croyons qu'il serait intéressant de partager ensemble de beaux et de mauvais souvenirs. Si vous avez des noms à nous suggérer pour cette rubrique, n'hésitez pas à communiquer avec nous car il nous fera plaisir de vous faire découvrir à chaque parution le reflet d'une nouvelle PERSONNALITÉ.

SL – Je les trouve très généreux et je leur lève mon chapeau. Cette profession est beaucoup plus difficile aujourd'hui avec les familles recomposées. Les professeurs manquent d'appui de la part des parents. Je suis contente d'être passée avant cette génération.

... l'Amour

DG – Quel est le secret de l'amour qui dure depuis 51 ans?

SL – J'attache une grande importance à la compréhension et au respect mutuel. De plus, je dirais que l'amour en lui-même est un secret! Ce qui se passe à l'intérieur du couple est une complicité difficile à décrire que ce soit dans les bons ou les moins bons moments de la vie...

... les Gens

DG – Qu'avez-vous partagé avec d'autres gens?

SL – J'ai occupé le poste de secrétaire-trésorière, organisatrice et accompagnatrice de voyages pour le club de l'Âge d'or de Saint-Timothée. L'activité la plus grandiose et mémorable à laquelle j'ai participé c'est le Bal des Aînés au Château Frontenac à Québec. De plus, je suis membre de l'A.Q.D.R. depuis une vingtaine d'années. J'y ai cumulé plusieurs responsabilités dont l'organisation de soupers annuels et soirées dansantes, planification de conférences, organisatrice et accompagnatrice de voyages de 2001 à novembre 2007. Pour organiser ces événements et avoir du succès, que de téléphones et rencontres sociales j'ai dû faire!

... la Musique

DG – Auriez-vous aimé être chanteuse populaire?

SL – Non, mais j'aime chanter. J'ai fait du chant choral pendant plusieurs années. À ce jour, je chante encore mais dans une chorale d'aînés pour des aînés.

... la Vieillesse

DG – Que signifie vieillir pour vous?

SL – On dit que les voyages forment la jeunesse et aident à bien vieillir, alors, c'est mon cas. J'ai parcouru notre belle province et j'ai visité plusieurs pays. Je considère que nous commençons à vieillir quand nous ne sommes plus intéressés à apprendre. Il n'y a pas de barrière tant que la santé le permet et que le cœur reste jeune. Il faut toujours avoir des rêves à notre mesure et réalisables. C'est la souffrance et la solitude qui font vieillir. Heureusement, je suis en santé... mais elle devient un peu plus fragile...

... la Foi

DG – Êtes-vous croyante et, si vous aviez à revenir dans une autre vie, qu'aimeriez-vous faire?

SL – J'ai toujours eu la foi. Je crois qu'il y a un être suprême qui m'a guidée dans l'accomplissement de ma vie. En grande passionnée de voyages, si j'avais à revenir dans une autre vie, j'aimerais aller voir et vivre sur une autre planète, là où la paix dominerait. Fini les guerres, la violence et les agressions qui ruinent les familles.

En CONCLUSION, Simone a toujours une joie de vivre et elle est un modèle à suivre. Dynamique, avec une soif d'apprendre et de rencontrer les gens, elle a de belles qualités de bonté et de générosité de sa personne. Nous avons avantage à découvrir encore plus cette personne dont les priorités demeurent encore la famille, l'enseignement sous toutes ses formes et le bénévolat. Sa recette pour être heureuse, c'est de s'oublier pour être à l'écoute des besoins des autres. Les gens heureux n'ont pas d'histoire, voilà pourquoi il était important de vous raconter celle de Simone.

**MERCI Simone
pour tant de générosité!**

Aux 4 vents

Pour l'année qui se termine, des petits voyages de quelques jours ont été organisés par la responsable madame Micheline Major fortement assistée par la présidente Gilberte Blanchette. Voici de joyeux lurons en photos lors des voyages, entre autres, à l'auberge Le Cabanon à Saint-Zénon dans la région Lanaudière et à l'Auberge-Spa Watel à Sainte-Agathe-Des-Monts dans les Laurentides.

Voyage à Saint-Zénon



Sur la photo, les deux organisatrices du voyage mesdames Gilberte Blanchette et Micheline Major accompagnées du chauffeur d'autobus.

Plusieurs activités avec animation de jour et de soir ont été organisées par nos hôtes. De plus, madame Diane Gagnon, l'une de nos membres, a donné un cours sur la thérapie par le rire. Les résultats ont été instantanés car ils ont tous bien ri et ce fut un réel succès.



Diane est au centre entourée par mesdames Gilberte et Micheline.



Voici une vue qui en dit long avec les participants en plein exercice lors du cours. Vous reconnaissez-vous?

Voyage à Sainte-Agathe-Des-Monts à l'Auberge-Spa Watel

Plusieurs activités de groupe ont été organisées par les animateurs de l'auberge. L'un des jeux populaires a été **LE BANQUIER EN FOLIE** où les éclats de rire fusaients de toutes parts non seulement pour les déguisements des Beautés avec leurs valises mais également pour la participation à ce jeu et les prix à gagner.



VIVRE, C'EST...

Redécouvrir le plaisir de donner.

Ce n'est pas le prix d'un cadeau qui détermine sa valeur. Sa véritable valeur vient de l'intention qui m'a poussé à l'acheter, du temps que j'ai pris pour le choisir et du plaisir que j'ai à le donner.

Auteur anonyme



Tout le groupe à l'arrivée à l'Auberge-Spa Watel.



Lors du tirage au sort, madame Gilberte Blanchette s'est retrouvée la grande gagnante pour ce jeu.

En bref, voilà de belles petites escapades où tous les participants ont apprécié se dilater la rate en chœur.



Temps libre

MOT MYSTÈRE

HIVER - Un mot de 5 lettres

E	L	U	T	A	P	S	M	E	C	A	L	G	R	E
L	S	I	O	R	U	A	S	S	T	G	L	I	F	D
S	U	F	L	A	N	I	V	A	L	A	S	L	R	A
A	E	G	E	T	B	S	H	M	C	N	U	H	O	S
U	G	S	E	L	U	O	B	I	A	T	U	O	I	S
T	U	A	O	U	E	N	A	R	E	M	A	D	D	I
F	U	R	Z	V	R	T	T	F	E	M	M	R	D	L
P	S	E	E	T	I	V	I	T	A	N	A	E	S	G
T	R	G	R	O	C	N	T	O	N	Z	G	L	T	K
E	E	I	N	V	A	H	N	R	Z	R	G	E	E	S
M	T	E	S	S	I	G	A	I	E	I	F	O	N	D
P	I	N	O	E	L	G	L	L	R	I	J	P	F	R
E	E	R	E	E	L	B	O	N	E	R	R	U	M	O
T	A	R	E	V	E	T	S	I	P	T	E	T	R	N
E	E	P	P	A	R	T	I	G	E	L	I	V	E	A

ALLOS	JURA
ANZERE	LUGEUR
AROSA	MANTEAU
BISE	MEGEVE
BLIZZARD	MURREN
BOULE	NATIVITE
CAILLER	NEIGER
CHALET	NIVAL
DAMER	NIVOSE
DEGRE	NORD
ETRIER	ONGLEE
FEU	OUATE
FOND	PISTE
FRIMAS	POELE
FROID	PRISE
FUEL	RHUME
FUSEAU	ROIS
GANT	SAISON
GAZ	SAUT
GELIVE	SPATULE
GIVRE	STEMM
GLACE	TEMPETE
GLACIATION	TOLEE
GLISSADE	TRANSIR
HIEMALE	TRAPPE
IGLS	VENT
ISOLANT	

Si je choisissais ce que me dictait mon intuition, j'aurais non seulement la sensation de suivre ma route, mais d'être profondément fidèle à moi-même.

Source : Vivre

Couronne de biscuits à l'avoine et aux raisins

Préparation : 15 minutes, plus la décoration
Cuisson : 15 minutes

¼ tasse (175ml) de beurre ramolli ou de margarine
¼ tasse (175ml) de cassonade légèrement tassée
¼ tasse (50ml) de sucre granulé
1 gros œuf
1 c. à soupe (15ml) de lait
1 c. à thé (5ml) de vanille
1 1/3 tasse (325ml) de farine tout-usage
1 c. à thé (5ml) de cannelle
½ c. à thé (2ml) de bicarbonate de sodium
¼ c. à thé (1ml) de sel
2 ¼ tasses (550ml) de flocons d'avoine
1 tasse (250ml) de Raisins Secs Sun-Maid

Décoration :

- Ruban, bonbons, cerises, paillettes colorées

- Dans un grand bol, battre le beurre, la cassonade, le sucre granulé, l'œuf, le lait et la vanille jusqu'à texture légère et mousseuse.
- Dans un autre bol, mélanger la farine, la cannelle, le bicarbonate de sodium et le sel.
- Incorporer à la préparation ci-dessus et bien mélanger.
- Ajouter les flocons d'avoine et les raisins.
- Refroidir la pâte durant une heure ou jusqu'à ce qu'elle soit ferme. Rouler la pâte sur une surface légèrement enfarinée et former un rouleau de ½ po (1,25cm) de large sur 6 po (15cm) de long. Puis, former une couronne et pincer les extrémités ensemble. Saupoudrer le dessus de la couronne de paillettes colorées en pressant légèrement celles-ci dans la pâte ou décorer à votre goût avec des bonbons variés ou cerises rouges. Déposer sur une plaque à biscuits graissée ou recouverte d'un papier parchemin. Cuire au four préchauffé à 350°F (180°C) de 12 à 14 minutes ou jusqu'à ce que la couronne soit dorée. Retirer de

la plaque à biscuits et laisser refroidir sur une grille.

Note : Vous pouvez aussi décorer la couronne refroidie avec un glaçage royal ou du gel pour écriture du marché.

Source : Claudette Meloche




Pause-santé

Après les bleuets, le thé vert et le chocolat, c'est au tour du sirop et de l'eau d'érable de révéler leur pouvoir antioxydant et anti-inflammatoire. Selon des études publiées récemment par des chercheurs de l'Université du Québec à Chicoutimi et de l'Université du Québec à Montréal, une portion de 60ml de sirop d'érable a une capacité antioxydante comparable à celle d'une portion de brocoli ou de banane. Une raison de plus de privilégier les produits de l'érable au sucre et à la cassonade!

Source : Claudette Meloche

À croquer! Oui, les noix sont bonnes pour la santé. Malgré leur teneur élevée en lipides, la plupart sont riches en graisses monoinsaturées, lesquelles stimulent le bon cholestérol. D'après des chercheurs de Harvard, les femmes qui mangent une poignée de noix (ou une cuillerée à soupe de beurre d'arachide nature) cinq fois par semaine voient diminuer de 20 pour 100 leurs risques de souffrir d'un diabète de type II. Rassurez-vous messieurs : les médecins sont persuadés que cette découverte vous concerne également.


Source : Nouvelles médicales

L'Avent

L'Avent c'est la période avant Noël! Pourtant, ça ne veut pas dire « avant ». C'est un mot qui vient du latin

« adventus » qui veut dire la venue, l'arrivée. L'Avent est un temps pour se préparer à l'arrivée de Noël. Pour les religieux, cela veut dire se préparer pour la naissance, l'arrivée de Jésus, le fils de Dieu. Dans la vie de tous les jours, c'est un temps pour décorer le sapin et préparer la crèche.

**Mais aussi le temps
de commander les menus...**

Stéphane Villeneuve
Sylvain Villeneuve

*Pour les Fêtes,
NOUS CUISINONS
POUR VOUS*

58 Champlain
Salaberry-de-Valleyfield
450-371-7146

Histoire de Noël

Connaissez-vous bien l'histoire de Noël?

Pourquoi installe-t-on un sapin dans notre salon, une couronne aux portes de nos maisons à Noël?

Et qui est ce fameux Père Noël?

Ce sont là des traditions millénaires, passées dans les mœurs, mais dont les significations demeurent parfois mystérieuses.

1. Le houx et le gui :

Ces plantes qui ornent, encore de nos jours, nos sapins et nos couronnes étaient aussi à l'honneur, il y a de cela plus de 2 000 ans. Que représentent-elles?

- a) La paix b) L'amour c) L'hiver d) La protection du foyer

2. Le Père Noël :

D'où nous vient le célèbre bonhomme?

- a) États-Unis b) Asie c) Scandinavie d) Allemagne

3. Dans quel pays le Père Noël est-il, en fait, une Mère Noël?

- a) Japon b) Grèce c) Russie d) Roumanie

4. La tradition du réveillon de Noël nous vient des...

- a) Romains b) Celtes c) Gaulois d) Vikings

5. L'arbre de Noël

C'est dans la tradition celtique qu'on remarque le premier arbre de Noël. De quel type d'arbre s'agissait-il?

- a) Un poirier b) Un sapin c) Un pin d) Un pommier

6. D'où provient la tradition du sapin décoré?

- a) Finlande b) Allemagne c) États-Unis d) Canada

7. La dinde du réveillon :

À l'origine de cette tradition, en Angleterre, les jeunes hommes devaient aller à la chasse et rapporter un volatile dont les plumes étaient ensuite distribuées aux villageois en gage de prospérité. De quel oiseau s'agit-il?

- a) Roitelet b) Faisan c) Canard d) Oie

Réponses : 1) a ; 2) c ; 3) c ; 4) a ; 5) d ; 6) b ; 7) a

Le sapin

Autrefois, au temps des Romains, pour fêter le solstice d'hiver (la nuit la plus longue de l'année qui se situe aux environs du 21 décembre), on utilisait déjà des branches à feuilles persistantes (qui restent vertes) comme le gui ou le houx. Ensuite, la coutume de l'arbre de Noël est venue d'Allemagne.



Vers le Moyen-âge on décorait les sapins avec des pommes, pour rappeler l'arbre du Paradis. Peu à peu, les pommes ont été remplacées par des boules.

On accrochait aussi des bougies aux branches des sapins pour les illuminer, mais cela présentait quelques dangers. Lorsque l'électricité fut inventée, on a pu installer des guirlandes électriques.

La première guirlande électrique sur un sapin date de 1882; c'était à New-York avec l'aide de Thomas Edison, au tout début de l'électricité.

Source : Je sais tout

EN AVANT, MARCHE!

Manger mieux et moins est déjà un défi de taille. Mais ça n'est pas tout. Tous les spécialistes claironnent qu'il faut aussi s'activer pour perdre des kilos ou maintenir un poids santé, surtout quand on passe le cap de la cinquantaine. Or, pas besoin d'aller au gym ou de dépenser une fortune en équipement sophistiqué pour se remettre en forme. Il suffit de dire : « En avant, marche ! » Que vous marchiez 30 minutes d'une traite ou que vous répartissiez l'activité physique en bloc d'au moins 10 minutes durant la journée, il y aura des effets salutaires sur votre santé. Allez-y, faites-le pour...
VOTRE SANTÉ!

Source : Virage

TRAM

En août dernier, la présidente, dans le cadre de sa participation au conseil d'administration de la *Table régionale des aînés de la Montérégie* (TRAM) a fait partie du comité de sélection pour les programmes *Nouveaux Horizons* et *Cœur à l'action pour les aînés du Québec* lesquels s'adressent spécialement aux aînés. Ces programmes des gouvernements seront mis sur pied prochainement. Ils permettront aux aînés de la région qui le désirent d'enrichir leur développement intellectuel, culturel et physique.

COLLOQUE 2009 – Granby

Les membres de votre Conseil d'administration seront appelés à participer à ce colloque les 26 et 27 mars 2009 sous le thème *Les aînés pour un avenir collectif et inédit*. Ce colloque se veut intergénérationnel. Par conséquent, les participants seront invités à discuter en atelier des différents thèmes touchant les valeurs des aînés.

REGROUPEMENT MONTÉRÉGIE

Les sections de l'A.Q.D.R. de la Montérégie se réunissent quatre fois par année pour échanger entre elles de l'information jugée utile et importante à diffuser aux membres des sections. Lors de ces rencontres, nous apprenons à mieux connaître les structures des autres sections et à établir des contacts futurs dans l'exercice de nos fonctions respectives.

PROJET FRAUDE

L'A.Q.D.R. nationale poursuivra en 2009 le *Projet Fraude*. La responsable, madame Micheline Major, est déjà inscrite à cette session de formation sur notre territoire. Le slogan publicitaire choisi pour vous sensibiliser est celui-ci : **SEREZ-VOUS LE PROCHAIN POISSON? FRAUDER C'EST VOLER, NE TE FAIS PAS ROULER!** Au fur et à mesure que ce projet avancera, nous vous donnerons plus de détails.

ACTIVITÉS 2009

Dans ce présent bulletin, nous avons inclus le programme des activités que nous prévoyons réaliser au cours de l'année 2009. De ce fait, il est important de conserver ce document pour consultations futures. Si des activités vous intéressent, veuillez nous rejoindre le plus tôt possible pour confirmer votre présence car les places s'envolent vite.

BELL CANADA

Pour votre information, tous les abonnés de 65 ans et plus peuvent bénéficier de la gratuité du service 411 en ce qui concerne la demande d'un numéro de téléphone local ou extérieur. Toutefois, pour bénéficier de ce service, vous devez en faire la demande auprès du Service à la clientèle de Bell Canada en composant le 450 310-2355. Si vous ne le demandez pas, des frais de service seront ajoutés à votre compte.

DÉMÉNAGEMENT À VENIR

Lors de votre passage à nos bureaux, ne vous surprenez pas de voir des boîtes car la ville prévoit un nouveau local pour notre organisme. Nous ne connaissons pas encore

notre adresse civique, cependant, notre numéro de téléphone demeurera le même.

JOURNÉE INTERNATIONALE DES AÎNÉS

La première journée internationale des aînés s'est tenue le 1^{er} octobre 1991. Depuis ce temps, cette journée est toujours soulignée par une fête. Pour ce faire, l'A.Q.D.R. a organisé une activité au centre communautaire du parc Sauvé. Environ 175 membres se sont réunis pour entendre un récital de **Carroll Caza**. Cette chanteuse, bien connue de chez nous, est choriste pour Richard Abel. Fidèle à elle-même, elle a livré une **superbe prestation**. Avec sa voix d'ange, elle a su faire chanter, danser et surtout faire vibrer toute l'assistance avec des sons mélodieux. Par la diversité des pièces, si magnifiquement interprétées, elle a su conquérir l'assistance et les transporter dans leurs plus beaux souvenirs de jeunesse. Bref, ce fut un succès mémorable pour tous.

UN ANGE PASSE

Parlant d'ange, avez-vous déjà entendu parler que selon une légende, quand un bébé vient au monde, il sait tout des mystères de la création, mais un ange pose aussitôt son index sur sa bouche et l'invite à garder le secret. C'est ce qui explique l'existence du petit creux sur notre lèvres supérieure; il ne serait rien d'autre que l'empreinte du doigt de l'ange. N'est-ce pas mignon comme légende?

Réfléchir à l'année qui se termine... et à celle qui commence.

On règle une sonnerie pour 23 h 30. On éteint alors les lumières et, pendant la dernière demi-heure de l'année, à la lueur des bougies ou d'une lampe à l'huile, on discute de nos espoirs et de nos rêves pour 2009.

Source : Coup de pouce



Saint Nicolas

Saint Nicolas a vécu une grande partie de sa vie en Turquie dans la ville de Myra.

De nombreuses légendes racontent qu'il a fait plein de miracles et en particulier pour des enfants. Il est devenu depuis le saint protecteur des enfants et le 6 décembre, jour de sa fête, est devenu le jour de la fête des enfants.

Saint Nicolas, accompagné parfois du Père Fouettard (un affreux personnage tout de noir vêtu) vient dans la nuit du 5 au 6 décembre apporter des récompenses aux enfants sages.

Les enfants prennent soin de lui laisser un verre de lait (ou de vin) pour qu'il reprenne des forces et ils ajoutent une carotte et des morceaux de sucre pour son âne, qui l'accompagne.

Pour les remercier Saint Nicolas leur apporte traditionnellement du pain d'épices, des bonbons et quelques petits cadeaux.

En 1821 un américain du nom de Clement Clarke Moore écrit une histoire qui s'appelle « Une visite de Saint Nicolas » dans laquelle Saint Nicolas change un peu et commence à ressembler au Père Noël.

En 1840 Thomas Nast, un dessinateur, dessine un personnage qui ne ressemble presque plus à Saint Nicolas mais beaucoup au Père Noël.



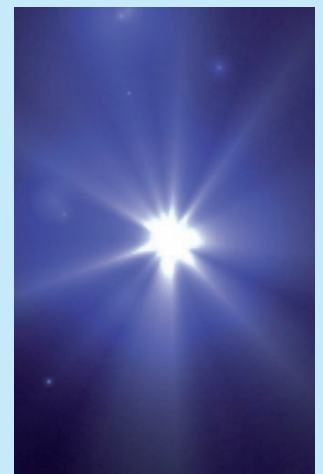
Depuis ce temps, certains enfants fêtent la Saint Nicolas le 6 décembre, avec Saint Nicolas, évidemment, et fêtent aussi Noël le 25 décembre, avec le Père Noël, bien sûr!

Source : Je sais tout

La véritable amitié est comme une étoile.

Elle ne brille vraiment que lorsque nous traversons les moments les plus sombres de notre existence.

Même si l'étoile de l'amitié finit pas s'éteindre, le soleil, lui, n'en continue pas moins de briller et d'éclairer.



C'est bien connu, le rire est le meilleur des remèdes. Il est un tranquillisant sans effets secondaires. Alors, il ne faut pas laisser passer la moindre occasion de se faire du bien! C'est si simple...

La Capitale
Immobilier S.E.N.C.
COURTIER IMMOBILIER AGRÉÉ
57, Ste-Cécile suite 201
Valleyfield, Qc J6T 1L6

Bur. : (450) 377-0101
Cell. : (450) 544-0001
Fax. : (450) 377-3054

raydg@qc.aira.com
www.lacapitalevendu.com

*Franchisé autonome et indépendant de
réseau immobilier La Capitale inc., franchiseur

Raymond Gagnon
Agent immobilier affilié



LE CONSEIL D'ADMINISTRATION 2008-2009



Assis :

Robert Latulipe, trésorier, Hélène Béland, 2^e vice-présidente - Recrutement, Gilberte Blanchette, présidente, Micheline Major, 1^{ère} vice-présidente - Communications, Michel Léger, secrétaire;

Debout :

Les administrateurs :

Yvon Thibert, Monique Masse, Lucien Plante, Claudette Meloche, Jean-Guy Meloche et Normande Doucet.

L'ÉQUIPE DU C.A.

VOUS SOUHAITE UN

JOYEUX TEMPS DES FÊTES !



Partie de sucre :

Le mercredi **4 mars 2009**

Endroit : Érablière Raymond Meunier & Fils à Richelieu

Au menu : Beignes chauds gratuits en matinée, repas à l'ancienne, visite de la cabane à bouillir rustique, tire d'érable sur la neige, promenade en traîneau ou en voiture avec chevaux, vente de produits d'érable et du terroir, danse et animation.

Voyage dans Lanaudière :

Les **6, 7 et 8 avril 2009** à l'auberge de Val Saint-Côme. Thème : Le tour du monde de Saint-Côme à Pékin.

Belle programmation dans les salles africaines, asiatiques, antillaises.

Conférence :

Le **15 avril 2009** à 13 h

La Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ)

Conférencière : Madame Danielle Loïselle

Sujet de la conférence :

Qu'arrive-t-il avec notre permis de conduire à 65 ans et plus.

Programme intégré d'équilibre dynamique (P.I.E.D.)

Un programme d'exercices en groupe deux fois par semaine. Inscrivez-vous pour apprendre comment prévenir les chutes, augmenter la force de vos jambes et garder vos os en santé. Pour tous les membres qui

ont déjà donné leurs noms, vous serez appelés par madame Nicole Beaudoin du CSSS du Suroît, responsable de ce programme.

Exercices physiques :

Les lundis et vendredis à 10 h, réservés uniquement aux membres de l'A.Q.D.R. N'oubliez pas, pour y participer vous devez, au préalable, être membre. Avis aux intéressés de vous présenter au bureau de l'A.Q.D.R.

Baseball poche :

Tous **les mardis** à 14 h. Pour y participer vous devez, au préalable, être membre. Pour réservation, veuillez téléphoner à nos bureaux.

Donner est une joie immense
Le monde a besoin de plus en plus d'amour,
de beauté, d'harmonie et de compréhension,
et tu es la personne qui est faite
pour les donner.
Pourquoi ne pas ouvrir ton cœur maintenant
et le faire?

(Eileen Caddy)



MERCI !

Merci à tous ceux et celles qui ont contribué de près ou de loin à la réalisation de ce bulletin. Il est avant tout le fruit d'un travail d'équipe.

À l'année prochaine!