

Un brin d'Amour!



AQDR

Des Moulins

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE
DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES
ET PRÉRETRAITÉES



Printemps 2025

Table des matières :

3	Mot de la présidente
4	Le soutien à domicile
5	Les rêves lucides
6	ACEF Lanaudière
7	Savoir se taire
8	Le meilleur outil du diable
9	Les bienfaits de la marche
10	Le chiffre 7
11	Améliorer le sommeil
12	Salon des ressources
13	Un brin d'histoire
14	La Belle Gang
15	L'inscription
16	Calendrier des activités



L'AQDR des Moulins tient à remercier

- ◆ le SACAIS (Secrétariat à l'Action Communautaire Autonome et aux Initiatives Sociales) pour son financement;
- ◆ les députés **Mathieu Lemay**, député de Masson, **Lucie Lecours**, députée de Les Plaines;
- ◆ les villes de Mascouche et de Terrebonne;
- ◆ les bénévoles de l'AQDR

Muguette Ratelle, coordonnatrice à l'**AQDR des Moulins**, est présentement en télétravail et accueille vos appels téléphoniques de **9h00 à 12h00** et de **13h00 à 16h30** du **lundi au jeudi**.

Téléphone: (450) 918 - 0800

L'adresse postale de l'**AQDR des Moulins**, 720 rue St-Louis, Terrebonne Qc J6W 1J6

Le journal *Un brin d'Amour* est publié, deux fois par année.

Le comité est formé de *Marie-Paule Bournival, Lise Corbeil, Évelyne Bélanger, Muguette Ratelle et Micheline Bélanger.*

La mise en page à été réalisée par *Véronique Lacoste.*

Pour photographie, graphisme ou mise en page, vous pouvez me contacter à l'adresse suivante:
vero.photographe@outlook.com ou **(438) 924-2417**



Ensemble pour nos droits

Mot de la présidente

Les personnes aînées souhaitent retrouver l'établissement de rapports sociaux fondés sur la justice, la liberté, l'autonomie et l'intégrité physique et psychologique.

Elles souhaitent vivre dans une collectivité où le respect et la dignité de la personne sont indissociables du vivre-ensemble.

Mais pour vivre dans la dignité, il faut des mesures qui correspondent aux besoins élémentaires, comme le logement abordable et adéquat, l'accès à des services de santé de proximité et bien sûr un revenu viable.

Voilà le message que l'ensemble des AQDR, fort de ses 30 000 membres répartis dans 42 sections à travers la province, a adressé aux candidats et candidates des élections fédérales.

- Nous sollicitons votre engagement à entendre nos préoccupations et à répondre à nos besoins pendant et après la campagne électorale. Il est de notre avis que chaque candidat et candidate doit se saisir de l'enjeu fondamental du respect des droits des aînés d'aujourd'hui et de demain. Nous espérons pouvoir compter sur vous afin d'être un allié ou une alliée de la défense de **nos droits**.

Comme nous sommes nombreux à voter le jour du vote, nous vous rappellerons vos engagements. Après le vote, nous vous rappellerons nos revendications pour un Québec digne de ses aînés.

L'AQDR des Moulins sera présente tout au long de l'année pour s'assurer que nous serons entendus des différents politiciens en collaboration avec l'AQDR national.

Micheline Bélanger

Présidente de l'AQDR des Moulins

Le Soutien à Domicile :

Une Solution essentielle pour le Bien-être des aînés

Viellir chez soi est un souhait partagé par la grande majorité des Québécois. L'attachement à son domicile, à ses souvenirs et à son environnement familial joue un rôle essentiel dans le bien-être et la qualité de vie. C'est dans cette optique que les soins à domicile prennent toute leur importance, permettant aux aînés de conserver leur autonomie tout en bénéficiant d'un soutien adapté à leurs besoins.

Le soutien à domicile ne s'adresse pas uniquement aux personnes en perte d'autonomie. Il est aussi un allié précieux pour les familles et les proches aidants, qui ont parfois besoin de répit et de soutien. S'occuper d'un proche en perte d'autonomie est un geste d'amour et de dévouement immense. Que ce soit un conjoint, un parent ou un ami, les proches aidants jouent un rôle essentiel dans le quotidien des personnes les plus vulnérables.

Ce rôle, bien que gratifiant, peut aussi être épuisant, tant sur le plan physique que mental.

C'est pourquoi il est crucial que les proches aidants aussi, aient accès à du soutien et à des ressources adaptées.



Bien Chez Soi :

Une Entreprise dédiée à Votre Bien-être

Fondée en 2008 par Alison Green, Bien Chez Soi est née d'un geste d'amour : celui d'aider son grand-père à rester chez lui le plus longtemps possible. Ce besoin personnel s'est transformé en une mission de cœur qui, au fil des ans, a permis à l'entreprise de se développer partout au Québec, avec plusieurs succursales offrant des services essentiels aux aînés et aux personnes en perte d'autonomie.

Chaque année, l'entreprise aide plus de **5000 familles** en leur apportant du soutien dans leur quotidien.

Étant la fière propriétaire des succursales de Terrebonne et de Repentigny, je travaille au bien-être des aînés et des familles de notre région depuis maintenant huit ans. Chaque jour, mon équipe et moi mettons tout en œuvre pour offrir des services de qualité qui permettent aux gens de vivre chez eux, en toute dignité.

Nos services inclus (entre autres) :

- ◆ Soutien aux familles et aux proches aidants qui ont besoin de répit
- ◆ Aide aux déplacements et accompagnement lors des rendez-vous médicaux
- ◆ Soins d'hygiène et aide à la toilette
- ◆ Entretien ménager et aide à la préparation des repas
- ◆ Stimulation physique et cognitive, afin de préserver les capacités et l'autonomie

Notre mission est simple :

Permettre aux personnes les plus vulnérables d'avoir une meilleure qualité de vie grâce à des soins à domicile adaptés à leurs besoins.

Nous croyons fermement que le soutien à domicile représente l'avenir des soins de santé, offrant une solution humaine et personnalisée.

Nous sommes fiers de jouer un rôle actif dans cette évolution et de contribuer à améliorer le bien-être des individus dans le confort de leur foyer.

Mylène Ouellette, Bien Chez Soi (514) 666-1232

Les rêves lucides

Le sommeil est une partie essentielle de notre vie, car nous y passons près d'un tiers de notre existence. Bien qu'il existe plusieurs méthodes pour influencer nos rêves, saviez-vous qu'il existe une technique permettant de ressentir les rêves comme si nous étions dans le monde réel ? Dans un lieu où vos rêves les plus fous peuvent devenir réalité, avec un peu de pratique, cette expérience porte le nom de « sommeil lucide » ou « rêve lucide ». Ce texte vous présentera différentes techniques pour entrer dans cette phase nocturne, ses bases et ses bienfaits.

Les rêves lucides se produisent lors du sommeil paradoxal. Les rêves lucides les plus courants sont ceux où vous êtes acteur dans un scénario que vous ne contrôlez pas totalement, mais que vous vivez pleinement. Pour maîtriser ces rêves et en prendre le contrôle total, il faut d'abord devenir conscient que nous sommes en train de rêver, en éveillant une partie de la zone frontale du cerveau pour atteindre un certain degré de lucidité. Cette pratique requiert de l'entraînement et l'utilisation de plusieurs techniques.

Voici quelques-unes des techniques pour faire des rêves lucides :

1. Se créer une habitude :

L'objectif est de créer un réflexe pour que, dès que vous êtes dans un rêve, vous puissiez reconnaître votre état. Les méthodes les plus courantes incluent : compter vos doigts pour vérifier que vous en avez bien cinq, car le cerveau fait souvent des erreurs dans les rêves ; vous demander où vous êtes, comment vous y êtes arrivé, et si cela a un sens ; ou encore bloquer brièvement votre respiration, car en rêve, vous pouvez toujours respirer. Ces petites astuces peuvent vous aider à réaliser que vous êtes dans un rêve, à condition d'y prêter attention.

2. Se répéter des phrases avant de dormir :

Avant de vous endormir, répétez-vous que ce que vous allez vivre est un rêve. Cette technique, appelée « induction mnémonique », vise à rappeler à votre esprit conscient et inconscient que vous êtes en train de rêver. Des phrases telles que « cette nuit, je vais faire un rêve lucide » ou « cette nuit, je vais me souvenir que je suis dans un rêve » peuvent être efficaces.

3. Se rappeler de ses rêves :

En vous réveillant, prenez le temps d'essayer de vous souvenir de votre rêve pour entraîner votre cerveau à mémoriser vos rêves, ce qui facilitera le rappel des rêves lucides les nuits suivantes.

Attention, une fois en rêve, il est fréquent de ressentir une forte excitation après avoir pris conscience de son état, ce qui peut nous réveiller en raison d'une sur stimulation de la zone frontale du cerveau. Toutefois, il ne faut pas non plus être trop calme, sinon cette partie du cerveau se rendormira. Il est donc important de maintenir un équilibre en faisant quelque chose qui vous fasse réfléchir, mais pas trop, comme un petit calcul simple (par exemple, $4 + 7$). Au fur et à mesure que vous pratiquerez les rêves lucides, vous apprendrez à mieux les identifier et pourrez appliquer cette technique pour les contrôler.

Maverick Boulerice

Secondaire 3, PEI, École Armand-Corbeil

ACEF Lanaudière

L'ACEF Lanaudière est un organisme communautaire implanté dans la région depuis 1971.

Ses services s'adressent à toute la population de Lanaudière, peu importe les revenus, et sont offerts sur une base volontaire. Elle est là pour informer, accompagner et outiller les Lanaudois en matière de finances personnelles, d'utilisation du crédit, de prévention à l'endettement, de solutions aux dettes, de consommation de biens ou services et de droits des consommateurs.

Le site internet de l'ACEF Lanaudière offre une foule de renseignements et d'outils pour répondre aux questions générales sur ces sujets.



Lanaudière

Services offerts:

Renseignements:

Pour obtenir des informations et références au bout du fil ou d'un courriel sur des sujets tels le dossier de crédit, les agences de recouvrement, les programmes de soutien, etc.



Aide aux finances personnelles:

Consultation budgétaire gratuite et confidentielle pour organiser son budget, identifier des solutions, vérifier son admissibilité aux programmes sociofiscaux ou informer sur les droits et recours possibles des créanciers. Accompagnement dans les démarches de reprise en charge de la situation financière au besoin.



Aide aux consommateurs:

Soutien aux personnes ayant besoin d'information générale ou pour faire respecter ses droits en matière de consommation (garantie, annulation de contrat, etc.).



Ateliers thématiques:

Rencontres de groupe pour mieux comprendre différents aspects des finances et de la consommation (minimum 8 participants, frais possibles).

L'ACEF Lanaudière offre les services personnalisés sur rendez-vous à Joliette ou à l'un de ses points de service à Repentigny et Mascouche, permettant ainsi à tous les citoyens de la région d'y avoir accès facilement.

Que ce soit pour mieux gérer vos finances, défendre vos droits en consommation ou obtenir des conseils, l'ACEF Lanaudière est là pour vous.

Savoir se taire...

Extrait du livre « Les chemins de la vie »

Il est parfois difficile de faire la différence entre ce que l'on se doit de dire et ce que l'on se devrait de taire. D'un côté, une maxime prétend que « trop parler nuit » et de l'autre, on affirme que « franchise est sœur de l'honnêteté ». Il n'est donc pas étonnant que parfois on ne puisse plus s'y retrouver. Combien de malentendus, pour ne pas dire de querelles, sont souvent engendrés par un seul petit mot... de trop. On pense bien faire en s'avouant, en s'ouvrant, et l'on s'aperçoit avec effroi qu'on vient de causer sa propre perte. Ah ! cette juste mesure, si seulement elle existait en tout. Malheureusement, ce n'est guère le cas et, à dire tout haut ce qu'on devrait penser tout bas... nous donne l'image du parfait scélérat. Il est évident qu'à être questionné, on ne peut faire autrement que répondre. Là où c'est plus grave, c'est quand on parle sans même être questionné. C'est comme si l'humain avait un besoin de s'affirmer en confiant avec exagération ce qui, inévitablement... prend des proportions. J'ai vu de mes propres yeux des gens perdre des amis en étant trop sûrs d'un appui et j'en ai vu d'autres perdre un amour en ouvrant trop grand le livre de leur vie. On pense être compris et l'on ne se doute pas un seul instant qu'on est dès lors jugé. Et dire que rien de malencontreux ne serait arrivé si on avait tout simplement pesé le pour et le contre de ce que l'on a dévoilé. Les sages ont toujours dit que « ce que l'on ne savait pas ne pouvait nous atteindre » et c'est juste. Par contre, devant toute faute, toute erreur que l'on tait, s'étale le remords de conscience. C'est comme si l'on se devait de l'avouer, ne serait-ce que pour en obtenir une absolution. On s'imagine que l'éponge va passer et c'est le gant de crin qui vient vous gifler. Combien de couples se sont désunis sur un seul excès de franchise de la part de l'un. Je me demande parfois s'il n'est pas préférable de se taire et de laisser le terrible enjeu au destin. Si vous préférez le juste milieu, de grâce, commencez par verser juste une goutte de lait sur le mal qui vous étreint avant d'en vider le contenu. Comme je l'ai dit, un seul mot de trop, mal placé, mal exprimé... et vous venez de vous mettre vous-même la tête sur le bûcher. Somme toute, savoir se taire, c'est être assez intelligent pour faire la différence entre le feu vert et le feu rouge. On ne gagne sûrement pas à tout cacher, à ne garder que pour soi ce qui se doit d'être partagé, mais il y a une façon de soupeser, une manière de penser... qui risque moins de faire tout exploser. Un aveu mal avoué peut être pire qu'une faute cachée. Oui, parce que c'est quand l'on croit que ça arrange... que ça dérange. On se met à nu, on s'explique, on s'enfarge, on se rétracte, on recommence d'une autre façon, on se cale davantage et on finit par perdre la face.

Denis Monette, Les chemins de la vie, 1989

Édition Le Manuscrit, pages 167-168

Le meilleur outil du diable

Un jour, fatigué, le diable décida de prendre sa retraite.

Comme sa couverture sociale n'était pas suffisante, il décida, pour arrondir ses fins de mois, de vendre sa trousse à outils.

Tout était là: la méchanceté, l'envie, la jalousie, la haine, l'avidité, la suffisance, le mépris, le cynisme, etc.

Mais l'un des outils était à part et semblait beaucoup plus usé que les autres. Intrigué, un passant lui demanda :

“Qu'est-ce que cet outil, et pourquoi le vendez-vous beaucoup plus cher que les autres ?”

Le diable répondit: “C'est le découragement”.

Mais l'autre insista: “Pourquoi vendez-vous le découragement beaucoup plus cher ?”

“C'est très simple. C'est l'outil le plus facile à enfoncer dans le cœur de quelqu'un. Et lorsque le découragement y a été introduit, il est beaucoup plus facile d'introduire tous les autres outils, quels qu'ils soient.”

Ne vous laissez pas décourager...

Cyril Godefroy

Club Positif



**On ne peut pas s'empêcher de vieillir,
mais on peut s'empêcher de devenir vieux.**

disait le peintre Henri Matisse (1869-1954)

**La vieillesse, loin d'être une défaite,
est une victoire sur le temps.**

Elle offre la sagesse forgée dans le creuset des expériences.

Les bienfaits de la marche pour la santé

Un pas vers un vieillissement optimal



Santé et mobilité des articulations:

La marche régulière peut soulager la raideur des articulations et des muscles, favorisant ainsi la flexibilité et la mobilité. Puisque c'est une activité à faible impact, la marche réduit la tension sur les articulations, ce qui en fait un exercice idéal pour les personnes souffrant d'arthrite ou d'autres problèmes articulaires. En gardant les articulations souples, la marche aide à conserver son indépendance et améliore sa qualité de vie globale.

Santé cardiovasculaire:

La marche rapide stimule la circulation sanguine, renforce le cœur et abaisse la tension artérielle. Cet exercice aérobique améliore la santé cardiovasculaire, réduisant le risque de maladie cardiaque, d'accident vasculaire cérébral et d'autres maladies cardiovasculaires. Une marche régulière peut également aider à gérer les niveaux de cholestérol, contribuant ainsi à un cœur plus sain.

Bien-être mental:

Les bienfaits de la marche ne sont pas seulement physiques. La marche a également un impact positif sur la santé mentale. Des promenades régulières à l'extérieur nous exposent à la lumière naturelle et à l'air frais, améliorant ainsi notre humeur et réduisant le stress. Cela offre également une opportunité de solitude et de réflexion, favorisant la clarté mentale et la résilience émotionnelle. Quant aux groupes de marche, ils offrent de la camaraderie et un sentiment de communauté, améliorant encore davantage notre bien-être.

Gestion du poids:

La marche, associée à une alimentation équilibrée, facilite la gestion du poids en brûlant des calories et en améliorant le métabolisme. Même des promenades courtes et fréquentes peuvent contribuer à la dépense calorique et aider à prévenir la prise de poids liée à l'âge.

Densité osseuse et prévention des chutes:

La marche est un exercice qui aide à préserver la densité et la force osseuse, réduisant ainsi le risque d'ostéoporose et de fractures. Des os plus solides, associés à un équilibre et une coordination améliorés grâce à la marche, peuvent réduire le risque de chutes chez les personnes âgées. Cela peut aider à maintenir l'indépendance et à prévenir les blessures.

Santé cognitive:

Une activité physique régulière, comme la marche, réduit le risque de déclin cognitif et de démence chez les personnes âgées. La marche stimule le flux sanguin vers le cerveau, favorisant ainsi la neuroplasticité et les fonctions cognitives. En gardant votre corps et votre esprit actifs, la marche peut contribuer à une vie plus longue et plus saine.

Origine de la barre du chiffre sept !

Une petite touche d'humour!



Encore aujourd'hui, de nombreuses personnes, en écrivant le chiffre 7 utilisent une barre supplémentaire horizontale au milieu du chiffre.

La plupart des typographies l'ont fait disparaître aujourd'hui.

Mais savez-vous pourquoi cette barre a survécu jusqu'à nos jours?

Il faut remonter bien loin, aux temps bibliques :

Lorsque Moïse eut gravi le mont Sinaï ; et que les 10 commandements lui furent dictés.

Il redescendit vers son peuple et leur lut, à haute et forte voix, chaque commandement.

Arrivé au **septième** commandement, il annonça :

« Tu ne commettras point d'adultère.
Tu ne désireras pas la femme de ton prochain. »

Et là... de nombreuses voix s'élevèrent parmi le peuple lui criant :

« **Barre le sept, barre le sept, barre le sept !!!** »

Et voilà ... l'origine de la barre du sept!

Améliorer le sommeil grâce aux habitudes de vie

Encore une nuit à compter les moutons...



Les difficultés de sommeil peuvent se présenter sous plusieurs formes: avoir de la difficulté à s'endormir le soir, se réveiller pendant la nuit et avoir de la difficulté à se rendormir, se réveiller beaucoup trop tôt et ne pas arriver à retrouver le sommeil ou alors se réveiller le matin aussi fatiguée que la veille.

Certaines difficultés de sommeil qui perdurent ne sont pas à prendre à la légère, car elles peuvent avoir de nombreux impacts négatifs sur la santé physique et psychologique. On peut penser à des effets sur le niveau de stress et d'anxiété, la concentration et la capacité à prendre des décisions, l'humeur, le système immunitaire, les problèmes cardiaques, le bien-être et les relations avec les autres...

Si ces difficultés de sommeil deviennent récurrentes ou persistantes, ou alors qu'elles vous inquiètent et affectent votre qualité de vie, la première chose à faire est d'en discuter avec une professionnelle de la santé. Il est ensuite possible de mettre en place des stratégies pour améliorer votre sommeil en changeant quelques habitudes de vie toutes simples.

Saviez-vous que le sommeil du soir se prépare dès le lever le matin ? En effet, de simples habitudes comme se réveiller à la même heure tous les matins et s'exposer à la lumière du jour dès le lever favorisent la mise en place d'un cycle régulier de veille/sommeil.

Nos habitudes de vie en journée, comme faire de l'activité physique (en évitant de le faire en soirée si cela affecte votre sommeil), éviter les siestes de plus de 20 minutes, cesser la caféine au moins 4 heures avant le coucher et éviter la consommation d'alcool en soirée, peuvent également favoriser l'endormissement et/ou la qualité du sommeil.

D'autres stratégies peuvent également faire partie de la routine de sommeil du soir (eh oui, les adultes aussi peuvent tirer avantage d'une routine de dodo !), comme éviter les écrans au moins une heure avant d'aller au lit. Et de beaux outils tout simples, comme la méditation et des techniques de respiration, peuvent vous aider à retourner dans les bras de Morphée lors de réveils nocturnes.

Et vous, pourriez-vous vous engager à mettre en place dès aujourd'hui l'une de ces stratégies afin d'améliorer cet aspect si important de votre vie ? Après tout, nous dormons à peu près le tiers de celle-ci...

Bon dodo !

Autrice: Isabelle Rodrigue, Thérapeute en relation d'aide

Elle offre le service SomnamBulle: Soutien à la gestion du sommeil sous la forme de rencontres individuelles en relation d'aide ou d'une conférence dans votre milieu (entreprises, organismes, écoles, organisations).

Salon des ressources communautaire

Événements marquants

Le 25 mars dernier, AQDR des Moulins a participé au salon des ressources communautaires de la MRC des Moulins, moment privilégié où de l'information et des échanges fructueuses favorisent de belles collaborations qui contribueront à améliorer notre qualité de vie.



À gauche: Madame Marie-Paule Bournival

Au centre: Madame Micheline Bélanger

À droite: Madame Céline Turcotte

Un brin d'histoire

Réalisations



Pavillon de l'Harmonie

Projet de 48 logements sociaux pour personnes âgées.

Ce projet fût parrainé par l'AQDR des Moulins pendant 4 ans avant sa réalisation en 2006.

**Le bénévolat est devenu une force importante dans notre vie...
car il est impossible pour l'humain de vivre séparé d'autrui.**
Nos vies sont interdépendantes, non par choix, mais par nécessité.

-Nils Shweizer

Pièce de théâtre

Faudrait pas prendre grand-mère pour une dinde
et grand-père pour son dindon.



AQDR DES MOULINS

Dimanche le 26 Octobre 2025 à 14h

Endroit: Cité GénérAction 55+

Coût: 10.00 \$ non membre

Pour information: (450) 918-0800



AQDR Des Moulins

(514) 935-1551 ou 1 (877) 935-1551, poste 0
membres@aqdr.org

FORMULAIRE (Veuillez cocher une case)*

ADHÉSION

RENOUELEMENT

INFORMATIONS IMPORTANTES:

Votre cotisation **annuelle** est de **20 \$**.

Si vous avez une police d'assurance de deux ans avec Beneva, **vous devez payer 40 \$**.

Un des avantages à être membre de l'AQDR est de pouvoir bénéficier d'un rabais avec la compagnie d'assurance Beneva, laquelle pourrait exiger une preuve de renouvellement.

Intéressé(e) à **renouveler pour plus d'une année ?**

Veuillez joindre un chèque d'un montant correspondant au nombre d'années souhaitées.

Veuillez compléter le formulaire ci-dessous en lettres majuscules à l'aide de l'ordinateur, ensuite imprimez-le ou l'imprimer et le remplir en lettres moulées.

INFORMATIONS PERSONNELLES:

Prénom: _____

Nom: _____

Numéro du membre (si vous êtes déjà membre): _____

Date de naissance (jj/mm/aaaa): _____

Numéro civique: _____

Nom de la rue: _____

Appartement: _____

Ville: _____

Code postal (H1H 1H1): _____

Téléphone (111 111 1111): _____

Cellulaire (111 111 1111): _____

Courriel: _____

Intéressé(e) à recevoir nos infolettres par courriel ? Oui Non

Assuré(e) avec BENEVA ? Oui Non

Langue de communication: Français Anglais

Sexe: Homme Femme

Êtes-vous retraité(e) ? Oui Non

Métier ou profession: _____

Merci de retourner ce formulaire rempli avec votre paiement.

Libellez le chèque de **20\$** ou plus à l'ordre de « **AQDR** » et joignez-le au formulaire complété.

Postez le tout à l'adresse suivante: **AQDR, 1090, rue de l'Église, bureau 204, Verdun (Québec) H4G 2N5**

SVP **ne pas** envoyer de paiement en argent comptant.



CALENDRIER DES ACTIVITÉS Printemps - automne 2025

Il est obligatoire de vous inscrire à l' AQDR pour assister aux activités

Mardi le 27 mai 2025 - Le Chalet- Parc St-Sacrement 1126 rue Gédéon M. Prévost, Terrebonne

- **10h30 : AGA** - Assemblée générale annuelle.

Une assemblée annuelle nous permet de tracer un bilan de l'année, de prendre conscience de nos forces et nous projeter vers l'avenir.

Votre présence est importante: elle est une preuve de l'importance de la vie démocratique de l'AQDR des Moulins. Un diner vous sera servi.

Mardi le 2 septembre 2025 - Le Chalet- Parc St-Sacrement 1126 rue Gédéon M. Prévost, Terrebonne

- **10h30 : Popote roulante Les Moulins** - Présentation de leur service

- **12h à 13h15**: Un diner vous sera servi

- **13h30 : Conférence d' Albatros** - Conférence sur le deuil et les services d'Albatros

Mardi le 7 octobre 2025 - Le Chalet- Parc St-Sacrement 1126 rue Gédéon M. Prévost, Terrebonne

- **10h30 : CAB des Moulins** - Nancy Bélanger, présentation de leur service

- **12h à 13h15**: Un diner vous sera servi

- **13h30 : Envie de vieillir en vie** - Conférence de Carole Miville

Dimanche le 26 octobre 2025 - Cité GénérAction 55+, 702 Montée Masson, Terrebonne

- **14:00 : Pièce de théâtre** -Théâtre la Belle Gang-
Faudrait pas prendre grand-mère pour une dinde et grand-père pour son dindon.

Une pièce sensible et humoristique, sur l'abus envers les aînés, écrite par François Jobin et mise en scène par Marie-Claude Hénault.

COÛT : 10.00\$ pour les non-membres

Dimanche le 30 novembre 2025 - Cité GénérAction 55+, 702 Montée Masson, Terrebonne

- **Diner de Noël**

Pour toutes questions, veuillez communiquer au (450) 918-0800

administration@aqdrdesmoulins.org