

# Un brin d'Amour!

Printemps/été 2024



Des Moulins

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE  
DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES  
ET PRÉRETRAITÉES



LA QUIÉTUDE DE LA NATURE

**TABLE DES MATIÈRES**

Hommage à Richard Landry	3
Le bol de soupe	4
AQDR reçoit Gabrielle Coulombe	4
Comment aider une personne âgée	5
Le bonheur/le cœur Manon Coté	6
Afeas	7
Imaginez	8
Être jeune	9
Saviez-vous que	10
La vie	11
Les chats médiévaux	12
Un intérêt (la musique)	13
Mai mois de l'arbre	14
Adhésion/renouvellement	15
Calendrier des activités	16



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, Pierre Fitzgibbon, député de Terrebonne et Lucie Lecours, députée de Les Plaines;
- les villes de Mascouche et de Terrebonne;
- les bénévoles du journal et les téléphonistes

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 et de 9h00 à midi le vendredi. **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, Lise Frenette, Évelyne Bélanger et Muguette Ratelle. La mise en page est assurée par Lise Corbeil.

Photos : Lise Corbeil ou courtoisie si mentionnée.

## HOMMAGE À MONSIEUR RICHARD LANDRY



Nous voulons rendre hommage à Monsieur Landry pour le bon travail qu'il a accompli au sein de l'AQDR des Moulins, à titre de président. Monsieur Landry a été actif au conseil d'administration pendant 6 ans.

Il était toujours disponible pour répondre à nos questions. Il était très serviable. Il ne comptait pas son temps et il était toujours très patient et enjoué. Empathique, il savait apprécier le travail des employées et des membres du c.a. en nous apportant des commentaires constructifs sur notre travail. Il était toujours de bonne humeur et avait un sens de l'humour très développé produisant une agréable atmosphère de travail et quelques fois des rires. Travaillant en équipe, il acceptait facilement de nous venir en aide et il appréciait lorsque nous lui donnions des idées pour améliorer le travail.

Il a déjà occupé le poste de trésorier, voyait étroitement aux finances de l'AQDR et il savait poser les questions pertinentes au bon fonctionnement comptable et financier de l'association tout en apportant son expérience et son expertise.

## LE BOL DE SOUPE

Cette histoire vécue s'est passée en Suisse, dans un resto self-service.

Une dame d'un certain âge a pris un bol de soupe. Au moment de s'installer à l'une des nombreuses tables, elle se rend compte qu'elle a oublié de prendre une cuillère. Déposant son plateau, elle retourne en chercher une.

Mais lorsqu'elle revient, surprise ! Un Africain s'est installé devant la soupe et est même en train de la manger !

« Plutôt gonflé ce Noir ! » pense la dame. Mais c'est sans doute un pauvre homme et il a l'air gentil, ne le brusquons pas. Mais tout de même, je ne vais pas me laisser complètement faire... »

Elle s'adresse à lui en tirant le bol vers elle : « Vous permettez ? »

Le Noir ne répond que par un large sourire.

Madame commence à manger mais son vis-à-vis retire un peu le bol vers lui et retrempe sa cuillère dans le potage. Il le fait avec une douceur telle, dans le geste et dans le regard, que la dame le laisse faire, désarmée. Une silencieuse complicité s'établit ainsi.

La soupe finie, le Noir se lève et fait signe à la dame de ne pas bouger. Il revient bientôt avec une grande portion de frites qu'il pose au milieu de la table invitant sa nouvelle compagne à se servir.

Quand tout est partagé, toujours en souriant, il dit « merci » et s'en va.

La dame songe, elle aussi, à partir. Elle cherche son sac à main qu'elle avait laissé accroché au dossier de la chaise...

Plus de sac ! ... Tout devient clair : ce Noir avait endormi sa vigilance pour mieux la voler ! ... Elle s'apprête à ameuter toute la salle pour qu'on rattrape le pickpocket en fuite...

C'est alors qu'elle aperçoit un peu plus loin, près d'une fenêtre toute semblable, son sac qui l'attend patiemment depuis tout à l'heure... Et sur la table, un bol de soupe qui a cessé de fumer trône au beau milieu d'un plateau où manque la cuillère ! ...

Ce n'est pas l'Africain qui a mangé sa soupe, mais elle, en se trompant de table, qui a mangé la sienne... Et en partant, il lui a dit « merci ».

Il était une Foj, C.R.J.C., Liège, 1995

Repris dans « Direct » n° 115 – Octobre-Novembre 1987



# COMMENT AIDER UNE PERSONNE AGÉE À VAINCRE LA SOLITUDE

## C'EST QUOI LA SOLITUDE?

On définit la solitude comme un sentiment de manque, de privation ou de tristesse. Avec le vieillissement de la population, de plus en plus de personnes âgées souffrent de solitude. Ce sentiment d'isolement est ressenti plus intensément pendant les périodes festives. Bien qu'elle puisse aussi être présente quotidiennement, la solitude ne doit pas être prise à la légère puisqu'elle a de lourdes conséquences.

## LES CAUSES ET LES CONSÉQUENCES DE LA SOLITUDE

### LES CAUSES :

- La mort du conjoint
- L'éloignement des enfants
- Un changement de milieu de vie
- La perte du réseau d'amis
- La peur de devenir un fardeau
- La peur de sortir et de tomber
- La difficulté à communiquer (trouble du langage ou de l'ouïe)
- Une maladie (ex. : le cancer ou la maladie d'Alzheimer)

### LES CONSÉQUENCES :

- Perte d'autonomie
- Désordres alimentaires
- Élévation du stress et de l'anxiété
- Dépression
- Troubles du sommeil
- Pensées suicidaires
- Augmentation du risque de maladies chroniques (cardiaques ou vasculaires notamment)

## COMMENT AIDER À VAINCRE LA SOLITUDE

Appelez-la au téléphone régulièrement, et encouragez-la à vous téléphoner. Intéressez-vous aux sujets qui la préoccupent ou qui la touchent : son quotidien, sa santé et ses passe-temps.

Parlez également des sujets qui vous intéressent. Peut-être bénéficierez-vous de précieux conseils et cela vous donnera aussi l'occasion de faire sentir à cette personne qu'elle est importante.

Encouragez-la à rester active. Allez faire une promenade avec elle, ou accompagnez-la au centre commercial pour faire ses commissions.

Lorsque vous lui rendez visite, emmenez vos enfants ou ceux de votre famille. Les aînés apprécient souvent la compagnie des enfants, qui représentent pour eux une grande source de joie et de divertissement.

Suggérez-lui de se procurer un animal de compagnie. Offrez votre assistance pour les soins ou les rendez-vous chez le vétérinaire.

Offrez-lui votre aide pour les soins personnels ou les tâches ménagères.

Invitez-la à manger chez vous. Les repas animés sont aussi de belles occasions d'échanger et de goûter aux plaisirs de la vie.

Texte de Alexia Samson, élève de 5e secondaire à l'école Armand-Corbeil

## LE BONHEUR ... C'EST COMME LA POUSSIÈRE

Le *Bonheur* est un sujet infini.

On a toujours l'impression que tout a été dit .... Que toutes les façons imagées ont été prises

Mais non le *Bonheur* est un sujet qui se renouvelle constamment comme la poussière.

Oui oui la poussière et le *Bonheur*, il y en a toujours.

La poussière se faufile partout.

Tout comme le *Bonheur*, bien souvent il est dissimulé dans un regard, dans une parole, un geste, une attention, un sourire, une odeur.

Souvent il nous paraît invisible, mais il est là dans tout, à tout moment.

Le *Bonheur*, c'est un instant, aussitôt vécu il se renouvelle différemment.

Parfois le *Bonheur* est doux comme un murmure... Parfois il nous arrive et nous éclabousse comme une vague.

Il y a des moments où notre cœur est recouvert de la poussière du chagrin, de l'ennui, de la peur et de la douleur.

Faut le dépoussiérer pour voir à nouveau miroiter une lueur de *Bonheur*.

Dépoussiérons notre cœur pour ainsi sentir la caresse du *Bonheur*

Manon Côté



## LE CŒUR N'OUBLIE PAS

Ce texte n'est pas une certitude, c'est ma façon de voir les choses...il est issu de mon cœur.

L'humain...la plus belle création sur terre.

Nous possédons le cerveau pour traiter ce qui nécessite que l'on s'y attarde.

Notre cœur pour départager ce que notre cerveau a pris le temps de traiter .

Dans cet espace cœur on y laisse entrer émotions, amour et enchantement.

Les trois dernières années, on a évolué au cœur d'une rivière trouble et gourmande où se côtoyaient émotions d'amour et un sentiment d'impuissance.

Le cerveau et le cœur ne faisaient qu'un tout.

Il nous en a fallu du temps pour adoucir cette rivière sous haute tension .

Certains ne sont pas parvenus à cet apaisement du cœur et de l'esprit.

Alors que d'autres ont eu la chance d'être éclaboussés et non submergés par tant d'émotions contradictoires.

Notre cerveau a cette capacité d'avoir son petit coffre-fort pour y déposer sans regret ce qui nous éloigne de notre bien-être .

Il peut faire la route de la tête à son cœur pour ne garder que l'essentiel que j'appellerais «le miel de l'âme».

De toute évidence, le cœur est l'endroit le plus douillet et réconfortant pour y déposer l'odeur de nos moments tendres et de nos émotions qui vibrent au murmure de l'amour...

Car le cœur n'oublie pas...

Manon Côté





2906 chemin Ste-Marie, Mascouche JK 1N5

(450) 474-7286

afeasmascouche@gmail.com

## L'AFEAS

L'association féministe d'éducation et d'action sociale reconnue sous le nom de l'Afeas, défend l'intérêt des femmes québécoises et canadiennes auprès de diverses instances comme les gouvernements, les conseils municipaux, les institutions publiques et parapubliques.

## NOTRE MISSION

L'Afeas pratique un féminisme social égalitaire qui vise l'obtention d'une identité propre, d'un statut égal, d'une liberté de choix, et d'une autonomie pour toutes les femmes en rupture avec les inégalités persistantes dans notre société.

L'Afeas travaille pour que les femmes deviennent des sujets de droit à part entière et, conséquemment, que soient modifiés toutes les lois et tous les codes qui entretiennent des inégalités entre les femmes et les hommes.

L'Afeas prône un discours positif et porteur d'espoir pour une société juste et égalitaire pour toutes et tous.

L'Afeas encourage le débat et aide les femmes à endosser leur rôle de citoyenne.

Formations, ateliers, conférences et rencontres d'échange permettent d'initier des réflexions sur les droits et responsabilités des femmes, afin de réaliser des actions en vue d'un changement social.

Venez rencontrer et échanger avec des femmes qui partagent vos préoccupations et vos intérêts.

Des rencontres hebdomadaires ont lieu les mardis de 9h à 15h30

Ensemble vers l'égalité!



## IMAGINEZ



Imaginez que vous vous donnez soudain le droit d'être... furieusement heureux !

Oui, imaginez une seconde que vous n'êtes plus l'otage de vos peurs, que vous acceptez les vertiges de vos contradictions.

Imaginez que vos désirs gouvernent désormais votre existence, que vous avez réappris à jouer, à vous couler dans l'instant présent.

Imaginez que vous savez tout à coup être léger sans jamais être frivole.

Imaginez que vous êtes résolument libre, que vous avez rompu avec le rôle asphyxiant que vous croyez devoir vous imposer en société. Vous avez quitté toute crainte d'être jugé.

Imaginez que votre besoin de faire vivre tous les personnages imprévisibles qui sommeillent en vous soit enfin à l'ordre du jour.

Imaginez que votre capacité d'émerveillement soit intacte, qu'un appétit neuf virulent, éveille en vous mille désirs engourdis et autant d'espérances inassouvies.

Imaginez que vous allez devenir assez sage pour être enfin imprudent.

Imaginez que la traversée de vos gouffres ne vous inspire plus que de la joie.

Citation du livre *Le zubial* d'Alexandre Jardin





## ÊTRE JEUNE

La jeunesse n'est pas une période de la vie,  
elle est un état d'esprit, un effet de la volonté,  
une qualité de l'imagination, une intensité émotive,  
une victoire du courage sur la timidité,  
du goût de l'aventure sur l'amour du confort.

On ne devient pas vieux pour avoir vécu un certain nombre d'années :

on devient vieux parce qu'on a déserté son idéal.

Les années rident la peau; renoncer à son idéal ride l'âme.

Les préoccupations, les doutes, les craintes et les désespoirs  
sont les ennemis qui, lentement, nous font pencher vers la terre  
et devenir poussière avant la mort.

Jeune est celui qui s'étonne et s'émerveille. Il demande,  
comme l'enfant insatiable : et après? Il défie les événements  
et trouve la joie au jeu de la vie.

Vous êtes aussi jeune que votre foi. Aussi vieux que vos doutes.

Aussi jeune que votre confiance en vous-même.

Aussi jeune que votre espoir. Aussi vieux que votre abattement.

Vous resterez jeune tant que vous serez réceptif.

Réceptif à ce qui est beau, bon et grand. Réceptif aux mensonges  
de la nature, de l'homme et de l'infini.

Si un jour, votre cœur allait être mordu par le pessimisme  
et rongé par le cynisme, puisse Dieu avoir pitié de votre âme de vieillard.

Samuel Ullman

Texte témoin de tous les instants du Général Mac Arthur





## SAVEZ-VOUS BIEN DORMIR

Le sommeil réparateur connu sous le nom de sommeil profond est une phase du sommeil du cours de laquelle le corps réalise des fonctions de réparation et de régénération. Ce sommeil est suffisamment qualitatif pour se sentir bien reposé et en forme dès le réveil. La qualité du sommeil peut être aussi cruciale que la quantité, elle est intrinsèquement liée à la structure du sommeil. La durée idéale du sommeil réparateur varie en fonction de l'âge et des besoins individuels. La moyenne est de 7 à 9 heures. Chez les personnes de 65 ans et plus, le nombre d'heures peut être réduit en sommeil à 7 à 8 heures. Cela peut être suffisant.

### Conseils pour avoir un sommeil réparateur

- Dès les premiers signes de fatigue, écouter son corps et son horloge biologique.
- Maintenir une routine de sommeil... (coucher et lever à la même heure)
- Avoir un couvre-feu digital...bannir les écrans de 1 ou 2 heures avant de se coucher.
- Éviter les stimulants avant de se coucher...réduire sa consommation de caféine et d'alcool et d'écrans électroniques ou de regarder un film violent avant de s'endormir.
- Dormir dans le noir. (créer un environnement propice au sommeil)... une chambre sombre, calme et confortable.
- Garder une température aux alentours de 16 à 18 C.
- Pratiquer une activité en journée...faire de l'exercice régulièrement, mais pas de sport 3 heures avant d'aller se coucher;
- Note : L'activité physique peut améliorer la qualité du sommeil (promenade, marche).
- Gérer son stress et l'anxiété (prendre une bonne tisane en soirée) ou pratiquer une technique de relaxation pour favoriser le sommeil.
- Avoir une bonne literie.
- Prendre un souper léger (éviter les aliments lourds, épicés et sucrés.)
- Consulter un médecin en cas de troubles de sommeil.

Note : les heures de sommeil avant minuit sont les plus réparatrices.

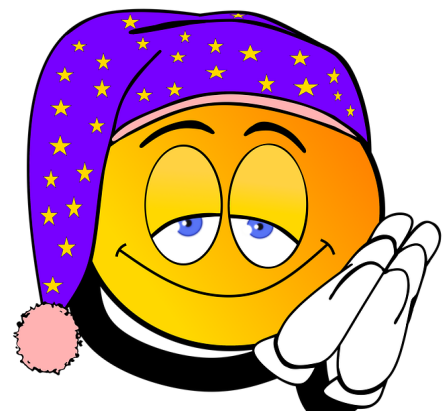
Éviter de faire des siestes longues, toutefois, le moment idéal est de 15 à 20 minutes au début de l'après-midi sans perturber votre rythme naturel veille-sommeil.

### Les phases du sommeil

- L'endormissement ... sommeil léger (ralentissement de l'activité cérébrale).
- Le sommeil lent profond (le cerveau est insensible aux stimulations extérieures).
- Le sommeil paradoxal survient de manière cyclique toute la nuit, maximal en fin de nuit, lorsque le corps commence à se réveiller.

Si vous vous réveillez en vous sentant reposé et alerte dès le réveil, c'est probablement un bon indicateur que vous avez bénéficié d'un sommeil réparateur.

Texte recueilli et colligé par Lise Frenette



## LA VIE

La vie... C'est la pluie c'est le beau temps...  
C'est la rosée du matin et la douceur d'un  
coucher de soleil. C'est un sourire, une larme...  
Des souvenirs, des espoirs... des jours noirs  
Et des jours bleus.

La vie, c'est toi, c'est moi... c'est nous, c'est  
tout. La vie... c'est un changement perpétuel et  
continuel. C'est s'adapter, essayer, tomber, se  
relever, gagner et échouer. C'est un jeu qui suit  
les caprices des vagues et du vent.

La vie... n'essaie pas de la prévoir, de la  
deviner, de la comprendre ou de la changer.

La vie, vis-la au jour le jour... avec confiance,  
courage, optimisme et amour. Accroche un  
sourire à tes lèvres, regarde bien droit devant  
toi et suis ton étoile.

Des jours merveilleux t'attendent!

Auteur inconnu



## Les chats médiévaux dans les peintures

Imaginez que vous allez explorer un musée avec plusieurs tableaux fascinants de la vieille époque, puis vous commettiez l'erreur de regarder dans le coin de l'œuvre, vous voyez simplement cela : ces images sont devenues très populaires sur les médias sociaux au travers des dernières années, mais pourquoi sont-ils représentés comme ce portrait?



Pour débiter, les animaux étaient souvent montrés comme étant des portraits de la société humaine, donc il était normal de voir régulièrement des dessins avec des bêtes sauvages qui possédaient des traits humains. Ceci s'appliquait beaucoup au chien qui était décrit comme loyal, intelligent, utile bref le meilleur ami l'homme. Les chats, de leur côté, étaient souvent décrits comme étant détestables à cause de leur manque de dévouement et l'inhabilité de pouvoir les entraîner.

Mais il n'y a pas seulement leur comportement désagréable qui aurait poussé les artistes à les représenter d'une façon aussi misérable. Nos félins adorés sont beaucoup associés aux forces obscures, ce qui ne s'associait pas très bien avec les liens importants de la religion durant ce temps. Les chrétiens comparaient souvent l'habileté des chats de voir dans le noir aux hérétiques, développant ensuite la légende du chat noir qui symbolisait le démon. Ils étaient, par conséquent, dessinés avec des traits plus épeurants ou drôles. Il était aussi mentionné que les moines médiévaux avaient des opinions similaires, les décrivant comme un petit peu démoniaque.



Pour conclure, les chats étaient moins appréciés durant les temps médiévaux, parce qu'ils étaient plus difficiles à domestiquer et étaient généralement perçus comme des nuisances. Bien que ceci a pu produire plusieurs peintures hilariantes que nous pouvons apprécier maintenant, c'est un peu triste d'apprendre que les félins avaient une réputation aussi négative. Au moins, de nos jours, ils sont plus perçus comme étant des petits démons aimants et non comme des créatures diaboliques qui nous veulent du mal.

Texte de Megan Lefebvre, élève de secondaire 5 à Armand-Corbeil.

## UN INTÉRÊT QUI NE SE PERD PAS, NE SE CRÉE PAS, MAIS SE TRANSFORME

Tout avance et évolue très rapidement. Les goûts, les choix, les règles, les intérêts, tout change à un rythme exponentiel depuis quelques années. C'est assez impressionnant à voir. Cependant, n'est-il pas trop tôt pour déclarer que les technologies un peu moins récentes sont des objets inutilisables? Les nouvelles générations s'adaptent au fur et à mesure que ces appareils arrivent sur le marché. Par moment, c'est dur à suivre. Un jour, Mark Zuckerberg fonde Facebook et le lendemain, les gens accourent pour avoir le tout nouveau iPhone 10 pro max. Les chercheurs et les techniciens essaient de sortir de nouveaux modèles et avancements en luttant contre la montre, mais est-ce que c'est pour le mieux? Je pense qu'à vouloir trouver des idées révolutionnaires, chercher de la modernité, de la simplicité ou à vouloir changer le monde, on en vient à perdre certains éléments importants.

Prenons l'exemple des supports pour la musique. Oui, maintenant, il est possible d'écouter de la musique à partir de son téléphone. On peut y trouver n'importe quelle chanson, assez facilement et souvent gratuitement. Avec ce petit appareil intelligent, créer de nouvelles chansons, connecter de la musique en Bluetooth dans sa voiture, choisir précisément chacune des chansons qu'on a le goût d'écouter, se connecter avec n'importe quelle paire d'écouteurs en quelques secondes, tout est réalisable en peu de temps, assez simplement et de façon utilitaire. C'est révolutionnaire. Il y a 50 ans, personne ne pouvait même imaginer qu'un jour il serait possible de se connecter à sa voiture et d'y faire jouer n'importe quelle chanson. En revanche, savez-vous ce qu'il n'est plus possible de faire maintenant? Mettre une cassette dans la radio de sa voiture.

Ensuite, la majorité des adolescents ne pourraient pas opérer une table tournante. Bien sûr, les collections de vinyles redeviennent populaires, mais cette technologie, aussi intéressante qu'elle peut l'être, devient « vintage » ou « retro ». Elle disparaît peu à peu et c'est très décevant. Les jeunes de mon âge n'ont, pour la plupart, aucune idée de comment opérer un Walkman non plus. C'est toujours un appareil connu, mais c'est trop encombrant, compliqué et loin de la mode pour ma génération il paraît. Je n'en suis pas un expert non-plus, j'ai bien des choses à découvrir, mais je m'y connais bien plus que cette nouvelle génération d'enfants élevés par des tablettes intelligentes. Eux, ne connaîtront probablement jamais ce que c'est de rembobiner une cassette, de la retourner pour écouter le reste des chansons qui sont sur l'autre « face ». Non plus ce qu'est de placer l'aiguille de la table tournante au bon endroit sur le disque de 33 tours, ni ce qu'est d'écouter un disque de Kevin Parent en boucle dans la voiture parce qu'il n'y avait pas d'autre cd et bien d'autres éléments.

En concluant, je pense que ces technologies ne devraient pas être mises de côté. Un album des Beatles entendu à partir d'un téléphone cellulaire ne se comparera jamais à écouter de la musique en vrai ou de l'écouter en provenance d'une cassette. C'est juste un fait.

Texte de Liam Brisebois, élève de l'école secondaire Armand-Corbeil

## Mai : le mois de l'arbre et des forêts

Cela fait environ un siècle que le mois de l'arbre et de la forêt est né au Québec. Ce mois est celui où les gens peuvent, grâce à des activités organisées par les municipalités, les écoles et les organismes, planter des arbres, entre autres, offerts par le ministère des ressources naturelles et des forêts avec pour objectif premier de les valoriser. En 2022, 119 200 plants d'arbres ont été distribués à travers le Québec par l'ASFQ. Le mois de mai, moment où se déroule ces événements, a pour but d'informer la société à propos de l'importance de la forêt dans toutes les sphères de la vie quotidienne (produits dérivés, nombre d'emplois générés, domaines touchés, retombées économiques, poids environnemental, etc.

### L'importance de la forêt du point vue environnemental

Les forêts telles que nous les connaissons existent sur la terre depuis un peu moins de 400 millions d'années. Elles en sont venues à acquérir un rôle essentiel dans la régulation du climat, dans la filtration de l'eau, dans le maintien des sols (ce qui empêche les avalanches, les coulées de boues, l'effondrement des sols et les glissements de terrain) et dans le cycle de l'eau (évapotranspiration). Elles permettent aussi de contrôler le niveau de la mer, d'enrichir les sols (décomposition de matières organiques) et d'absorber les gaz à effets de serre (100 milliards de tonnes de CO<sub>2</sub> stocké dans le sol et dans la photosynthèse rien que dans la forêt amazonienne). Les forêts recueillent la majorité de la biodiversité terrestre. Il y a 60 000 différentes essences d'arbres, et elles contiennent 80% des espèces d'amphibiens, 75% des espèces d'oiseaux et 68% des espèces de mammifères. Elles permettent d'enrichir les sols grâce aux feuilles qui tombent des arbres et se décomposent. Les forêts filtrent à elles seules la moitié de l'eau potable consommée par les humains. Il y a aussi des gens qui vivent dans les forêts. C'est le cas d'environ 250 millions de personnes dans le monde et 4500 peuples autochtones dépendent d'elles pour garder leur mode de vie traditionnel qui tire son origine de leur terre ancestrale.

### Les causes de la déforestation

Lors des deux siècles précédents, la population a connu une croissance fulgurante. D'un milliard en 1800, nous sommes rendus presque à huit milliards aujourd'hui. Or, abriter autant de gens, ça prend de la place d'où la découpe de millions d'hectares de forêts nécessaire à l'étalement urbain. Une autre menace pour la végétation est l'agriculture et l'élevage qui ont besoin de grands espaces ouverts pour se développer. D'un point de vue économique, la vente du bois est très rentable et rapporte des milliards chaque année sans oublier qu'il y a des contrebandiers dans certains pays qui coupent illégalement des arbres aux bois précieux comme le tek, l'acajou et l'ipé pour s'enrichir. Ces trois essences servent notamment à faire des meubles de bonne qualité et en particulier, les meubles d'extérieur. Ses essences sont imputrescibles, solides et durables. L'Amazonie, les forêts d'Afrique équatoriale et celles d'Indonésie et de Malaisie sont les plus touchées. De fait, selon les estimations, un hectare (l'équivalent d'un terrain de football) de forêt serait abattu à chaque seconde. En Amazonie, ce serait environ 18 arbres coupés à la seconde en 2021.

Texte de Maya Shamas, élève de 3e à l'école secondaire Armand-Corbeil



*Merci de retourner ce formulaire rempli avec votre paiement*

**AQDR Des Moulins**  
 514-935-1551 ou 1-877-935-1551, poste 0  
 membres@aqdr.org

**FORMULAIRE** (veuillez cocher une case)\*

**ADHÉSION**

**RENOUVELLEMENT**

- Votre cotisation annuelle est de **20\$**. Si vous avez une police d'assurance de deux ans avec La Capitale, 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 La Capitale, 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.*

<b>Prénom :* </b>	<input type="text"/>
<b>Nom :* </b>	<input type="text"/>
<b>Numéro du membre (si vous êtes déjà membre) :</b>	<input type="text"/>
<b>Date de naissance (jj/mm/aaaa) :</b>	<input type="text"/>
<b>Numéro civique :* </b>	<input type="text"/>
<b>Nom de la rue :* </b>	<input type="text"/>
<b>Appartement :</b>	<input type="text"/>
<b>Ville :* </b>	<input type="text"/>
<b>Code postal (H1H 1H1) :* </b>	<input type="text"/>
<b>Téléphone (111 111 1111) :* </b>	<input type="text"/>
<b>Cellulaire (111 111 1111) :</b>	<input type="text"/>
<b>Courriel :</b>	<input type="text"/>
<b>Intéressé (e) à recevoir nos infolettres par courriel ?*</b>	<input type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non
<b>Assuré (s) avec La Capitale *</b>	<input type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non
<b>Langue de communication :* </b>	<input type="radio"/> Français <input type="radio"/> Anglais
<b>Sexe :* </b>	<input type="radio"/> Homme <input type="radio"/> Femme
<b>Êtes-vous retraité(e) ?*</b>	<input type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non
<b>Métier ou profession :</b>	<input type="text"/>

Veuillez libeller le chèque de **20\$** ou plus à l'ordre de « **AQDR** » et le joindre à votre formulaire complété. Page 15  
 Poster 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.



AQDR des Moulins  
720 rue St-Louis  
Terrebonne, Qc J6W 1J6

Téléphone : 450 918-0800

Muguette Ratelle, coordonnatrice

Courriel : [administration@aqdrdesmoulins.org](mailto:administration@aqdrdesmoulins.org)

## CALENDRIER DES ACTIVITÉS AUTOMNE 2024

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

**Mardi le 3 septembre 2024 à 13h30.**

**Cité GénérAction 55+ situé au 702 Montée Masson, Terrebonne**

**-Pièce de théâtre Parminou – *La vie des autres*.** La bienveillance entre voisins, c'est plus simple que l'on pense. Ça s'apprend et même, ça se pratique! Traitant de ce sujet sérieux avec une approche humoristique, la pièce **LA VIE DES AUTRES** vous amène à réfléchir et à rire entre les rires. Vous allez faire connaissance avec des personnages qui sont confrontés à la nécessité de veiller les uns sur les autres.

**Mardi le 1er octobre 2024 (Endroit à déterminer).**

**-10h30 : Bien manger à bon compte :** Cet atelier propose une multitude de trucs, d'astuces et d'informations en alimentation. La gestion du frigo, le marketing des grandes chaînes, la compréhension des étiquettes et les façons de maximiser le pouvoir d'achat à l'épicerie y sont abordés. Atelier présenté par l'ACEF (Association Coopérative d'Économie Familiale) de Lanaudière

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

**-13h30 : Aîné-Avisé/ Dans la peau d'un aîné.** Conférence qui a pour sujet la maltraitance et la fraude. Conférencière Guylaine Villemure, coordonnatrice multirégionale des programmes sociaux à la FADOQ-Lanaudière.

**DIMANCHE le 1er décembre 2024**

**Cité GénérAction 55+ situé au 702 Montée Masson, Terrebonne**

**Dîner de Noël – repas traditionnel, musiciens et danse.**

**Pour toutes questions, veuillez communiquer au 450-918-0800**