

Un brin d'Amour!

Automne-Hiver 2024-2025



AQDR

Des Moulins

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE
DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES
ET PRÉRETRAITÉES



LA VIE REVÊT SON ENVELOPPE D'HIVER
VILLAGE AU PIED DU MONT-TREMBLANT
TOURISME MONT-TREMBLANT

TABLE MATIÈRES

Mot de la présidente	3
Le C.A. 2024-2025 et salon des aînés	4
AQDR vieillir chez soi	5
Entrevue avec CHAT GPT	6
La chaise Manon Côté	7
La petite valise Manon Côté	8
Desiderata	9
Pont de l'Arc-en-ciel	10
Cela va vous plaire	11
Comment la lecture alimente la santé	12
Peut-être que oui, peut-être que non	13
La ville de Terrebonne honore	14
Adhésion/renouvellement	15
Calendrier d'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, 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. **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 est assurée par Lise Corbeil.

Photos : Lise Corbeil ou courtoisie si mentionnée.



Il y a plus de quarante ans, des personnes âgées soucieuses de l'amélioration de leurs conditions de vie se sont mobilisées pour mettre sur pied des associations de défense collective de leurs droits. L'AQDR des Moulins est là au quotidien pour entendre et se faire le porte-voix des personnes âgées, retraitées et pré-retraitées afin que nos gouvernements leur reconnaissent leur droit à une vie décente.

Les personnes âgées souhaitent vivre dans une collectivité où le respect et la dignité de la personne sont indissociables du vivre ensemble.

Considérant la détérioration des conditions de vie des personnes âgées, que ce soit au niveau du revenu, du logement, du transport, de la santé, des soins et des services à domicile, oui il est temps que nos gouvernements prennent cela en considération et agissent concrètement pour contrer la dégradation des conditions de vie des personnes âgées.

Les personnes âgées sont une force d'avenir. Elles ont la sagesse de leurs expériences de vie et contribuent toujours activement à la société sur les plans économique, politique, social et culturel. Elles transmettent leur savoir-faire et leur savoir-être aux autres générations.

Nos revendications pour un Québec digne de ses aînés :

- Le droit à un revenu viable, un revenu suffisant et nécessaire afin de vivre dignement hors de la pauvreté.
- Le droit de vieillir chez soi exige des services publics de soutien à domicile accessibles, efficaces et adaptés aux besoins des aînés.
- Le droit à un logement abordable et convenable pour tous et toutes.
- Le droit à du transport collectif et adapté partout au Québec.
- Le droit à un leadership fort et imputable: Nous revendiquons la création d'un ministère des aînés.

Le conseil d'administration est reconnaissant pour tous les efforts que chacun a fourni cette année. Nous espérons que vous profiterez de ce temps libre et que vous passerez de merveilleuses fêtes. Soyez prudents, prenez soin de vous et passez un Joyeux Noël.

Micheline Bélanger

Présidente pour le conseil d'administration de l'AQDR des Moulins

Vieillir chez soi en pleine crise du logement

De plus en plus difficile pour les aînés

MONTREAL, le 17 octobre 2024. — En cette Journée internationale des Nations Unies pour l'élimination de la pauvreté, l'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR) tire la sonnette d'alarme concernant la crise du logement qui menace le droit des aînés de vieillir chez eux et dans la dignité. Une récente étude de l'Observatoire québécois des inégalités, intitulée [Vieillir chez soi : un souhait menacé par la crise du logement](#) et menée en collaboration avec l'AQDR, révèle que les conditions actuelles du marché immobilier risquent d'avoir un effet pervers sur le souhait de nombreux aînés de vieillir dans leur domicile.

Pour le président de l'AQDR, Pierre Lynch, « l'accessibilité à des logements décents et abordables est un droit fondamental. Nous demandons des mesures urgentes pour protéger les aînés des répercussions de la crise du logement, qui frappe durement les plus démunis d'entre nous. »

En effet, l'étude met en lumière les effets dévastateurs de la hausse des loyers et de la rareté des logements adaptés sur une population vieillissante déjà vulnérable. Sur le marché locatif privé, les locataires aînés du Québec font face à d'importantes hausses de loyer et la situation risque de se dégrader davantage dans les mois à venir, étant donné que la composante logement de l'indice des prix à la consommation (IPC) reste à un niveau élevé. En juillet 2024, la variation annuelle des prix du logement atteignait 6,6 %, bien au-dessus de l'IPC global, qui s'élevait à 2,3 %. Ce constat rejoint les préoccupations de l'AQDR, qui milite pour que chaque aîné puisse vieillir chez soi, en sécurité et avec un logement accessible.

L'AQDR exhorte donc le gouvernement non seulement à mettre en œuvre un véritable virage vers le maintien à domicile, mais également à mobiliser les différents acteurs du secteur immobilier pour garantir un accès élargi à des logements adaptés aux besoins des personnes âgées. « Ce n'est pas un luxe, mais une nécessité pour préserver leur dignité, leur autonomie et leur qualité de vie », insiste M. Lynch.

À propos

À propos de l'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR). L'AQDR a pour mission la défense collective des droits économiques, politiques, sociaux et culturels des personnes à la retraite et à la préretraite. Elle porte leur voix sur la place publique, représente leurs droits et agit comme moteur de changement pour l'amélioration de leur qualité de vie. L'AQDR représente plus de 30 000 membres regroupés en 38 sections.

Copie d'un communiqué de presse émis par l'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées. AQDR nationale.



Le Conseil d'administration de l'AQDR en 2024-2025



Monsieur François Legault, 1er ministre du Québec, au Salon des Aînés , le *droit de vieillir*, tenu à l'Assomption en présence de madame Plouffe présidente de l'AQDR de la section l'Assomption, et de madame Bélanger présidente de la section des Moulins.

UNE ENTREVUE AVEC CHATGPT, AUSSI APPELÉ INTELLIGENCE ARTIFICIELLE

Question : Qui est votre fondateur?

ChatGPT a dit :

Je suis ChatGPT, un modèle d'intelligence artificielle développé par OpenAI, une organisation de recherche en intelligence artificielle fondée par Elon Musk, Sam Altman, Greg Brockman, Ilya Sutskever, John Schulman, et d'autres. OpenAI a été fondée en 2015 avec pour mission de promouvoir et de développer l'intelligence artificielle de manière à ce qu'elle bénéficie à toute l'humanité.

L'objectif d'OpenAI est de créer une IA sécurisée et éthique, tout en explorant les possibilités et les risques de ces technologies. Depuis, OpenAI a publié plusieurs modèles de traitement du langage naturel (comme moi) et a également travaillé sur d'autres projets d'IA dans divers domaines.

Question : D'où proviennent vos informations?

ChatGPT répond :

Mes informations proviennent de vastes ensembles de données textuelles qui ont été collectées à partir de diverses sources publiques jusqu'à ma date de coupure en octobre 2023. Ces sources incluent des livres, des articles scientifiques, des sites web, des journaux, des forums, et bien d'autres types de contenus écrits disponibles publiquement. Je n'ai pas accès à des bases de données privées, des informations confidentielles ou en temps réel sans que tu m'y aides, comme en utilisant un outil spécifique.

Après mon entraînement, je ne me "rappelle" pas de sources spécifiques, et je n'ai pas accès à Internet par défaut, sauf si un outil de navigation m'y donne accès pour des recherches en temps réel. Cela garantit que je n'extrais pas d'informations privées ou inexactes d'Internet après ma formation.

Quand je donne des réponses, elles sont une synthèse des informations que j'ai apprises pendant ma formation, en fonction de la manière dont la question est posée.

À la fin des réponses données par ChatGPT il se trouve toujours cet avis :

ChatGPT peut faire des erreurs. Pensez à vérifier les informations importantes

Le texte a été écrit par le robot conversationnel CHATGPT, et volontairement, je n'ai apporté aucune correction.

En plus de réponses aux questions, il peut donner des recettes, parler de plantes et d'une foule de sujets... il ne semble pas y avoir de limites à ce robot! Au surplus, il s'exprime dans un français très correct.

Recueilli par Lise Corbeil



CETTE CHAISE!

La chaise que j'ai vue en prenant une marche m'a inspirée ce texte.

Cette chaise abandonnée sur le trottoir... on pourrait dire qu'elle est non récupérable.

Je l'associe à notre propre vie, dans ce sens qu'on a tous et toutes un jour ou l'autre ressentit que notre vie est non récupérable, et nous avons cette impression de vivre à la lueur de la brunante

Cette chaise a déjà été belle et confortable. Elle a sûrement fait le bonheur de bien des gens.

Mais si on y met de l'amour et des efforts on peut lui redonner vie.

La sabler et lui offrir un nouveau vernis qui la fera scintiller et un beau coussin moelleux aux couleurs qui réchauffe le cœur

La voilà scintillante et vibrante, elle a fière allure.

Quand le vernis de notre vie est presque inexistant, on possède en nous le pouvoir de le raviver .

Parfois ça demande de gros efforts, surtout si la base est fragilisée.

Il se peut qu'on se voit dans l'obligation de demander de l'aide.

On peut y arriver en écoutant notre cœur.

Tout le monde mérite de se relever.

Ça commence par un premier pas... partir du trottoir et rentrer à la maison.

Donnons-nous cette chance de briller à nouveau.

Manon Côté



LA PETITE VALISE



Oui oui, une petite valise, tous les gens en ont une.
Elle est toute petite, elle n'a pas de fond, donc elle peut contenir sans limite.

Son poids est celui de l'amour, du partage, des gestes tendres, de joie, de la folie et du bonheur de la vie, tous ces instants de bonté.

Dans cette petite valise, on y empile nos moments uniques.

Ce qu'on y met est permanent.

Elle ne possède pas de clef,

On peut l'ouvrir aussi souvent que notre cœur a besoin d'y piger un peu de réconfort et d'énergie.

Il y a des gens gourmands qui lèvent le couvercle à tous les jours pour se nourrir de cette étincelle de vie.

Il y a aussi ceux qui ne l'ouvrent que très rarement.

Il y a aussi ceux qui ne connaissent même pas l'existence de cette petite valise.

Il est rare que quelqu'un ne dépose jamais de beaux moments dans cette petite valise, bien souvent on le fait sans y prêter attention.

Peu importe la quantité et l'intensité de ce qu'on y dépose, cela fera une différence dans notre vie.

On peut penser que c'est triste qu'une personne n'ait pas grand-chose dans sa petite valise..

Non, ce qui est triste c'est que cette personne n'ouvre jamais sa petite valise.

En fait cette petite valise porte aussi un autre nom.

On l'appelle le Cœur, alors ouvrez-le pour puiser cette énergie, celle de votre vie.

Notre cœur, on doit l'entretenir pour vivre du bonheur et le voir s'épanouir

Ouvrons notre cœur, n'ayons pas peur. ♥

Manon Côté



DESIDERATA

Reste calme au milieu du bruit et de l'impatience et souviens-toi de la paix qui découle du silence. Autant que tu le peux, mais sans te renier, sois en bons termes avec tout le monde. Dis ce que tu penses, clairement, simplement; et écoute les autres, même les sots et les ignorants; eux aussi ont quelque chose à dire.

Évite les gens grossiers et violents car ils ne sont que tourments pour l'esprit. Si tu te compares aux autres, tu risques de devenir vaniteux ou amer, vu qu'il y aura toujours quelqu'un de plus grand ou de plus petit que toi.

Sois fier de ce que tu as fait et de ce que tu veux faire. Aime ton métier, même s'il est humble; c'est un bien précieux en notre époque trouble. Sois prudent dans tes affaires, car on pourrait te jouer de vilains tours. Mais que ceci ne te rende pas aveugle à ce qu'il y a de beau; bien des gens luttent pour un idéal et, partout sur la Terre, ont fait preuve de courage.

Sois toi-même, surtout dans tes affections. Fuis par-dessus tout le cynisme en amour, car il persiste même après avoir desséché ton cœur et désenchanté ton âme.

Permets-toi de t'enrichir de l'expérience des ans, te défaisant progressivement de tes puérités. Affermis-toi pour faire face aux malheurs de la vie.

Mais ne te détruis pas par une imagination maladive; bien des peurs prennent naissance dans la fatigue et la solitude.

Malgré la saine discipline qui s'impose, sois bon envers toi-même.

Tu es un enfant de l'univers, tout comme les arbres et les étoiles: tu as le droit d'être ici. Et même si cela n'est pas clair en toi, sois assuré que tout se passe dans l'univers selon ses règles propres. Par conséquent, sois en paix avec ton Dieu, quelle que soit en toi son image. Et par-delà tes peines et tes aspirations, au milieu de la confusion de la vie, sois en paix avec ton âme.

Dis-toi qu'en dépit de ses faussetés, de ses ingratitude, de ses rêves brisés, le monde est tout de même merveilleux.

Répands la bonne humeur. Et tâche d'être heureux.

Auteur: Max Ehrmann



QUI A ÉCRIT LE POÈME «RAINBOW BRIDGE»

Comme l'explique un article paru dans le magazine *National Geographic*, cette [histoire](#) a ému des millions de personnes à travers le monde et trouve son origine dans un poème intitulé *Rainbow Bridge* (Le Pont de l'arc-en-ciel). L'autrice, *Edna Clyne-Rekhy*, a rédigé ce [texte](#) en hommage à son chien *Major*. Le Labrador est mort dans ses bras en 1959, alors qu'elle avait 19 printemps. Pour surmonter son chagrin immense – et sur les conseils de sa maman – la jeune femme éplorée a écrit ce qu'elle ressentait à la suite de cette perte tragique.

Découvrez, ci-dessous, le poème original :

« Dans un petit coin du paradis, il y a un endroit que l'on appelle le Pont Arc-en-ciel. Lorsqu'un animal qui a été particulièrement proche de quelqu'un meurt, il rejoint le Pont Arc-en-ciel. C'est un pays de prairies et de collines dans lequel tous nos compagnons, si chers à nos cœurs, peuvent courir et jouer ensemble. Ils y trouvent beaucoup de nourriture, d'eau et de soleil. Nos amis sont au chaud, et ils se sentent bien. Tous les animaux qui ont connu la vieillesse et la maladie retrouvent leur santé et leur énergie, et ceux qui ont été blessés trouvent la guérison et la force. Ils redeviennent tels que nous nous souvenons d'eux avant leur départ au paradis. Ils sont heureux et satisfaits, mais quelque chose ne va pas : tous ont dû dire au revoir à quelqu'un de très spécial, quelqu'un qui leur manque. Nos amis courent et jouent tous ensemble, mais un jour, l'un d'eux s'arrête soudainement et regarde au loin. Ses grands yeux se mettent à briller, son corps frémit. À toute vitesse, il se met à courir et s'éloigne du groupe. Il se précipite sur l'herbe, ses pattes le portent de plus en plus vite. Et lorsque vous et votre grand ami vous retrouvez enfin, vous vous enlecez joyeusement. À présent, plus rien ne pourra vous séparer. Vous pleurez tous les deux. Vos mains caressent à nouveau la tête de votre cher compagnon, et vous plongez à nouveau votre regard dans ses yeux confiants, disparus depuis si longtemps de la vie, mais jamais disparus de votre cœur. Puis, ensemble, vous traversez le Pont Arc-en-ciel. »



Humour**CELA VA VOUS PLAIRE...!**

Pour vivre vieux, on nous répète qu'il faut faire attention à ce que l'on mange et faire du sport.

L'inventeur du tapis de course est mort à 54 ans.

James Fuller Fixx, l'inventeur du fitness est mort d'une crise cardiaque pendant son jogging à l'âge de 52 ans.

Le champion du monde du culturisme est décédé à 41 ans.

Le meilleur footballeur (soccer) du monde, Maradona, est décédé à l'âge de 60 ans.

MAIS

Michele Ferrero, l'inventeur du Nutella est décédé à l'âge de 89 ans.

Winston, le fabricant de cigarettes Winston est décédé à l'âge de 102 ans.

L'inventeur de PFK (Poulet frit Kentucky) est décédé à 90 ans.

L'inventeur de la liqueur Hennessy est décédé à 98 ans.

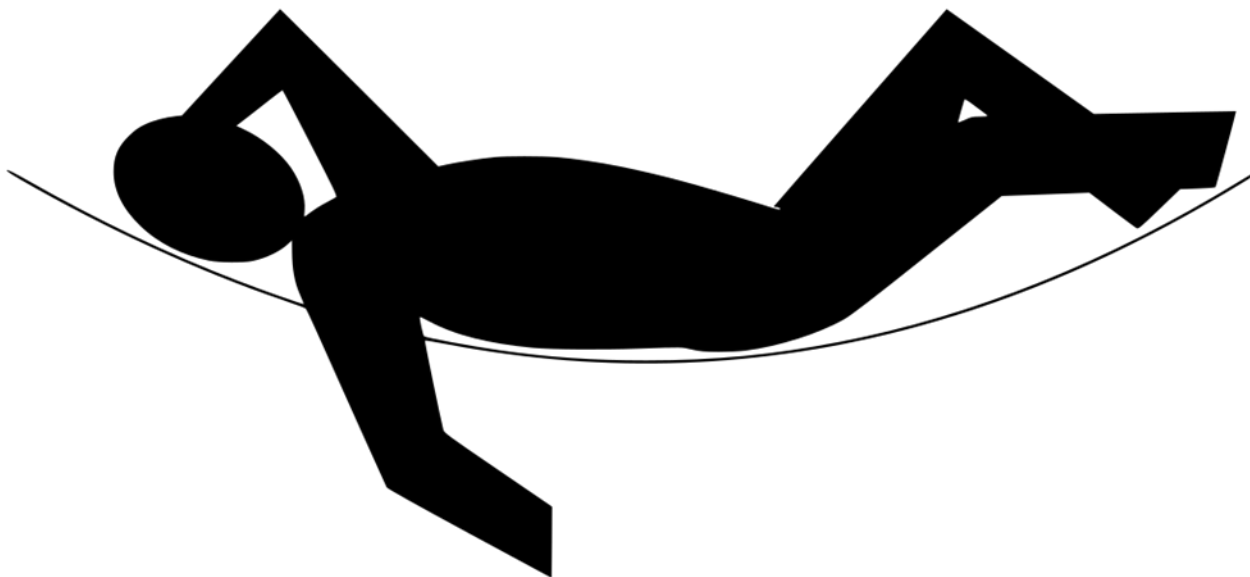
L'inventeur de l'opium est mort à l'âge de 116 ans, dans un tremblement de terre.

Comment les médecins sont-ils arrivés à la conclusion que l'exercice prolonge la vie?

Le lièvre saute toute la journée mais ne vit que 8 ans

Tandis que la tortue qui ne fait pas du tout d'exercice vit 400 ans.

Alors reposez-vous, détendez-vous, mangez, buvez, profitez de la vie.



COMMENT LA LECTURE ALIMENTE VOTRE SANTÉ

Juste après avoir lu :

Effet apaisant + ou— 6 minutes de lecture peuvent suffire à diminuer le stress de 70 %.

Moins de tension musculaire

Un sommeil amélioré: Mieux vaut lire le soir sur papier ou une liseuse adaptée sans rétroéclairage (sans émission de lumière bleue qui perturbe le sommeil).



À moyen terme:

Plus de créativité et d'imagination

Des capacités de concentration accrues: plus attentif et assimile mieux les informations lorsqu'on lit sur papier que sur un écran.

Un meilleur moral et moins d'émotions négatives: une étude a souligné que lire des livres de développement personnel peut aider à sortir de la dépression, même sévère.

Une empathie plus développée

Une meilleure confiance en soi: Une étude de l'université de Liverpool a montré que ceux qui lisent 30 minutes par semaine sont davantage satisfaits de leur vie et ont une meilleure estime d'eux-mêmes.

À long terme:

Une meilleure mémoire: les adultes pratiquant une activité intellectuelle, comme la lecture, tout au long de leur vie présentent moins de risque de développer la maladie d'Alzheimer.

Un cerveau plus performant

Une meilleure capacité à lire et à comprendre les émotions des autres

Une espérance de vie accrue: d'après une étude de l'Université de Yale (2016), les personnes qui lisent beaucoup (plus de 3h30 par semaine) vivent en moyenne 2 ans de plus.

N.B. La plupart des études qui ont été menées sur la lecture concernent des ouvrages de littérature. Il n'est pas prouvé que la lecture d'essais ou de journaux ait les mêmes effets sur le gain d'espérance de vie.

Référence: Santé magazine, mai 2021.



PEUT-ÊTRE QUE OUI, PEUT-ÊTRE QUE NON

Il était une fois un modeste paysan,
Il était veuf et n'avait qu'un fils.
Un jour, son cheval disparu.
Tous ses voisins le plaignirent, en disant qu'une bien triste chose était arrivée.
Peut-être que oui, peut-être que non, répondit-il.

Trois jours plus tard,
Son cheval revint accompagné de trois chevaux sauvages.
Les voisins l'envièrent et lui affirmèrent : quelle chance tu as!
À quoi il répondit :
Peut-être que oui, peut-être que non

Son fils tenta de monter l'un des chevaux sauvages,
Tomba et se cassa une jambe.
Les voisins dirent : quelle malchance!
Peut-être que oui, peut-être que non
Répondit une nouvelle fois le paysan.

Trois jours plus tard, les soldats vinrent chercher
Tous les jeunes hommes valides pour les enrôler dans l'armée,
Et le fils du paysan ne fut pas enrôlé.

La morale de cette histoire :

**Nous ne savons pas ce que la vie nous réserve.
Nous ne voyons qu'un tout petit bout de notre réalité.**

Sagesse de LAO-TSEU

Provenance : site internet Chez Maya 2012



LA FÊTE DES BÉNÉVOLES DE LA VILLE DE TERREBONNE

TENUE LE 9 NOVEMBRE 2024



Chaque année, la ville de Terrebonne honore les bénévoles de Terrebonne en leur offrant un repas et un spectacle. Ces dernières années, ce repas chaud leur a été servi au club de golf *LE MIRAGE*. Et le spectacle leur a été offert par le dynamique Gregory Charles. Quelques bénévoles heureux d'être présents à cet événement festif.

MERCI À LA VILLE DE TERREBONNE DE PRENDRE SOIN DE SES BÉNÉVOLES.

Photo: Diane Lambert



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

RENOUELEMENT

- 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.

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

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

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

Hiver-printemps 2025

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

Mardi le 4 février 2025

Le Chalet – Parc St-Sacrement au 1126 rue Gédéon M. Prévost, Terrebonne

- **10h30 : Les impôts**, présenté par Luc Villeneuve de la firme comptable Sylvestre Roy & associés
- **12h à 13h15** : Un diner vous sera servi
- **13h30 : Phobie Zéro**, *Comprendre l'anxiété*, présenté par Daniel Richard

Mardi le 4 mars 2025

Le Chalet – Parc St-Sacrement au 1126 rue Gédéon M. Prévost, Terrebonne

- **10h30 : Le Bonhomme à lunettes**, *Lunettes à prix abordable*, présenté par Philippe Rochette
- **12h à 13h15** : Un diner vous sera servi
- **13h30 : Prendre soin de soi pour mieux prendre soin de l'autre**, présenté par la Maison Adhémar-Dion.

Mardi le 1^{er} avril 2025

Le Chalet – Parc St-Sacrement au 1126 rue Gédéon M. Prévost, Terrebonne

- **10h30 : Transport adapté, Rutal – Regroupement des usagers de transport adapté de Lanaudière**, présenté par Natalie Savard
- **12h à 13h15** : Un diner vous sera servi
- **13h30 : Apprivoiser la solitude**, présenté par la Maison Adhémar-Dion.

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