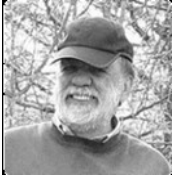


MOT DU PRÉSIDENT



Bonjour à toutes et tous,

La fin de l'été, plutôt de la saison des pluies, approche et les activités d'automne recommenceront bientôt. Cependant, les activités d'été ne sont pas terminées. Vous pouvez vous joindre aux randonnées à vélo le mercredi ou encore aux activités de marche le lundi lorsque la température le permet. Les sorties prévues au programme qui ont été annulées pour cause de pluie, seront reprises en septembre. Vous pouvez contacter Christiane Laporte pour plus d'information au 450 774-5192 ou krilap@hotmail.com.

Le journal de l'ADR provincial, « le Démocrate à la retraite », fera le point sur les dossiers provinciaux avec plusieurs textes. Le journal paraîtra à la fin de septembre. Pour ceux et celles qui voudraient avoir des informations plus rapidement et qui ont accès à Internet, je vous invite à consulter le site de l'ADR, soit www.adr-quebec.org. Vous y trouverez aussi beaucoup d'autres informations.

La participation aux voyages en autocar a beaucoup diminué. Nous étions 41 pour le voyage à Montebello et 40 pour la visite des Forts de Lévis et pour le théâtre d'été. Pour le moment aucune décision n'a été prise concernant ces activités; cependant, à un prochain CA, nous devons analyser ce phénomène, regarder les chiffres des deux dernières années et prendre des décisions concernant ce genre d'activités.

Votre CA a aussi nommé Guy Desruisseaux membre honoraire du souper du président. Guy a mis en place cette activité il y a cinq ans.

En janvier de chaque année, les membres du CA organisent un souper et chaque membre contribue à l'organisation en apportant un mets. Tous les coûts sont partagés par les membres du CA et aucuns frais n'est payé par l'ADR. C'est une occasion spéciale de réjouissances entre les membres du CA. De plus, au dîner de Noël, un tirage parmi les participants permet à un membre de l'ADR et à son invité de se joindre à nous pour ce souper. Merci à Guy d'avoir eu l'excellente idée d'organiser ce souper.

Vous trouverez dans ce bulletin la liste des activités et les coupons de réservation pour l'automne. Christiane Laporte et son groupe nous ont préparé des activités fort intéressantes et vous êtes invités à y participer. La ligue de quilles reprendra en septembre. La seule personne autorisée à prendre les réservations est madame Nicole Ledoux; vous avez les informations pertinentes dans ce bulletin.

Je veux profiter de l'occasion pour remercier les membres du CA qui forment une équipe dynamique. À tous les membres, soyez assurés que je ferai de mon mieux pour conserver l'harmonie et le plaisir dans l'organisation.

Au plaisir de se retrouver à l'épluchette de blé d'inde à l'Abri du Lac le 16 septembre et je souhaite à tous un bel automne.

Louis Lambert, président

LES P'TITES ESCAPADES

Il m'apparaît quelque peu bizarre d'écrire un article sur « *Les P'tites Escapades* » de l'été alors que nous n'avons pas d'été. Mais nous avons quand même réalisé quelques escapades. Alors voici quelques données concernant nos sorties estivales.

Lors du lancement le 6 mai dernier auquel 33 personnes ont assisté, un programme comprenant 29 sorties a été présenté. 23 sont déjà choses du passé et 9 ont été annulées pour cause de prévisions désastreuses, c.-à-d. **DE LA PLUIE**. Restons positifs. En considérant uniquement les participants aux escapades de marche et de vélo, nous obtenons un total de 111 participants pour 12 activités, soit une moyenne de 9.25 par activité.

Si je continue mon analyse des réalisations estivales, sur les 9 activités annulées, 6 concernent le vélo et seulement 3 concernent la marche. Le plus petit nombre de participants pour une activité est de 2 pour la marche (6 juillet, Québec) et de 3 pour le vélo (22 juillet Acton Vale --- Wickham). Pour ce qui est du plus grand nombre, la marche l'emporte facilement avec 19 participants (25 mai, Nicolet) tandis que le vélo en a eu 8 (3 juin, Chambly). Même si nous n'étions pas toujours nombreux, il demeure que chaque réalisation a été très agréable et toujours intéressante.

Il me faut mentionner une petite déception survenue au Parc des Îles de Boucherville. En effet, une participante espérait voir un mammouth à travers les herbes du parc... malheureusement, il n'y en avait pas au moment de notre passage !!! Consolation : Avec le groupe cette même personne a pu admirer un magnifique chevreuil mâle à quelques mètres de nous pendant plusieurs minutes.

Je termine en vous invitant à participer aux activités à venir, entre autres les escapades annulées qui sont automatiquement remises à la fin du programme prévu, soit à partir de septembre. Aux intéressés, je suggère de surveiller vos courriels pour la nouvelle programmation.

Au plaisir de vous revoir nombreux

Réginald Marchand (pour le comité des P'tites Escapades,
Christiane Laporte et Guy Desruisseaux)

ATTENTION - ATTENTION

Du nouveau pour vous, les membres

Le CA du secteur a décidé, à sa séance du 4 juin, de faire tirer 1 montant de 50\$, lors de la rencontre du dîner de Noël, à chaque année, pour récompenser ses recruteurs. Cela veut dire que chaque fois que l'un d'entre vous réussira à amener une nouvelle personne comme membre de l'ADR secteur, vous aurez une chance pour le tirage du prix.

Donc plus de membres vous recrutez, plus de chances vous avez. Parlez-en à vos amis, vos parents, dites-leur à quel point notre ADR est remplie d'activités pour tous les goûts; mettez-les au courant pour le rabais des assurances avec la SSQ.

Souvenez-vous que plus on sera nombreux dans l'ADR, plus on aura de poids pour revendiquer nos droits, quels qu'ils soient; alors, **quelles seront vos chances ?**

Les membres du CA

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE L'ADR PROVINCIALE

Nous voulons vous informer que l'assemblée générale de l'ADR provinciale aura lieu le mardi, 27 octobre 2009 à 13h30 (accueil à compter de 12h30) au :

Centre Multifonctionnel de Boucherville
1075, rue Lionel-Daunais
Boucherville QC J4B 8N5

Si vous désirez y assister, vous êtes les bienvenus.

À conserver pour vos dossiers

Épluchette de blé d'inde
Mercredi 16 septembre 2009

Chèque no _____
Date _____

Abri du Lac
Grand Rang St-François
(1^{ère} entrée à gauche en haut de la côte du coteau)
Accueil à 10h30

ÉPLUCHETTE DE BLÉ D'INDE et PIQUE-NIQUE

Mercredi 16 septembre 2009

Nom _____

Adresse _____

Téléphone (_____) _____

Nombre de personnes _____

Retourner ce coupon accompagné d'un chèque
à l'ordre de **ADR Saint-Hyacinthe** au montant de _____

Membre : 10 \$ - Non-membre : 15 \$
Date limite d'inscription : 11-09-2009

À conserver pour vos dossiers

**Sherbrooke
Orford Express**
Mercredi 7 octobre 2009

Chèque no _____
Date _____

Départ 7h
Stationnement de la SAQ

SHERBROOKE – ORFORD EXPRESS

Mercredi 7 octobre 2009

Nom _____

Adresse _____

Téléphone (_____) _____

Nombre de personnes _____

Retourner ce coupon accompagné d'un chèque
à l'ordre de **ADR Saint-Hyacinthe** au montant de _____

Membre : 110 \$ - Non-membre : 125 \$
Date limite d'inscription : 28-09-2009

À conserver pour vos dossiers

Le repas de Noël
Mercredi 9 décembre 2009

Chèque no _____
Date _____

Salle Châtelaine
525, Grand Rang St-François
Saint-Hyacinthe
Accueil à 11h00

LE REPAS DE NOËL

Mercredi 9 décembre 2009

Nom _____

Adresse _____

Téléphone (_____) _____

Nombre de personnes _____

Retourner ce coupon accompagné d'un chèque
à l'ordre de **ADR Saint-Hyacinthe** au montant de _____

Membre : 20 \$ - Non-membre : 25 \$
Date limite d'inscription : 02-12-2009

À conserver pour vos dossiers

Dîner conférence
Mercredi 11 novembre 2009

Chèque no _____
Date _____

Salle Châtelaine
525, Grand Rang St-François
Saint-Hyacinthe
Accueil à 9h00

DÎNER CONFÉRENCE

Mercredi 11 novembre 2009

Nom _____

Adresse _____

Téléphone (_____) _____

Nombre de personnes _____

Retourner ce coupon accompagné d'un chèque
à l'ordre de **ADR Saint-Hyacinthe** au montant de _____

Membre : 20 \$ - Non-membre : 25 \$
Date limite d'inscription : 04-11-2009

--	--



ÉPLUCHETTE DE BLÉ D'INDE et PIQUE-NIQUE

16 SEPTEMBRE 2009

Lieu : Abri du lac (Érablière de Michel Gilbert)

Heure : les activités commencent à 10 h 30

Pour dîner : blé d'inde et chiens chauds servis à volonté. Poêle BBQ sur place.

Soyez goûteur pour la compétition officielle de relish entre la recette « présidentielle » de Louis Lambert et la « fâmeuse » recette de Jeannine Desgranges

Activités : tournois de fer, pétanque, boboball, sentier pédestre, chants, etc.... Il y aura un feu de camp en début de soirée, vous pouvez donc inclure votre souper et poursuivre jusqu'à la tombée du jour en bonne compagnie.

En cas de pluie : l'épluchette et d'autres activités auront lieu quand même, on sera à l'ABRI.

Ce qu'il faut apporter : vos propres jeux, vos chaises, vos boissons de toutes sortes et autres victuailles.

NE PAS OUBLIER : votre bonne humeur et vos histoires.

Des frais de 10 \$ par membre (15 \$ par non-membre) seront payables sur place.

Veillez confirmer votre présence avant le 11 septembre à Nicole Ledoux
450 774-3380

POUR VOUS RENDRE À L'ABRI DU LAC DE MICHEL GILBERT

- À partir du pont de Douville, empruntez le Grand Rang Saint-François.
- Passez devant la salle Châtelaine et continuez jusqu'à la grande côte du coteau.
- Juste au haut de la côte, à gauche, tournez à la première entrée et suivez les indications.

PAR LE CHEMIN DES FRESQUES À SHERBROOKE et L'ORFORD EXPRESS

7 OCTOBRE 2009

PROGRAMME de la journée (Horaire sujet à changements)

- 7 h 00 Départ du stationnement de la SAQ aux Galeries Saint-Hyacinthe
- 8 h 30 Sherbrooke, tour de ville *Par le chemin des fresques*
- 11 h 30 Embarquement sur l'Orford Express en voiture régulière
- 12 h 00 Départ de l'Orford Express et dîner trois services à bord
- 15 h 30 Retour à la gare Minto de Sherbrooke
- 17 h 30 Départ pour Saint-Hyacinthe

Le tour de Sherbrooke *Par le chemin des fresques*

vous fera vivre une aventure théâtrale entre fiction et réalité au cœur de la cité! Plus de détails sur :

<http://www.tourismesherbroke.com/fr/circuits.html>

Le train touristique Orford Express vous offrira une expérience sensorielle unique; un repas exquis à savourer en sillonnant les plus beaux paysages entre Sherbrooke, Magog et Eastman. Plus de détails sur :

http://www.orfordexpress.com/OrfordExpress_LeTrain.html

COÛT incluant taxes, pourboires, accompagnateur :
110 \$ pour les membres et 125 \$ pour les non-membres.

DATE LIMITE POUR L'INSCRIPTION : 28 SEPTEMBRE 2009.

Jusqu'au 14 septembre, réservé aux membres et à leurs invités. À partir du 14 septembre, si le nombre de personnes n'est pas suffisant, le voyage sera ouvert au grand public avec annonces dans les journaux et à la télévision communautaire. Premier réservé et payé, premier accepté.

Pour réserver : coupon dans ce bulletin.



LE RELAIS POUR LA VIE

Nous avons réussi à mettre sur pied une équipe formée majoritairement de membres de l'ADR.

« LES MÛRES DE L'ADR »

Je tiens d'abord à remercier tous les membres de l'équipe : Simone Bélisle, Guy Desruisseaux (ADR), Isabelle Dubé, Sara Fontaine, Constance Girard (ADR), Claire Girouard (ADR), Christiane Laporte (ADR), Raymond Lefebvre (ADR), Lucie Petit et Diane St-Germain (ADR) pour leur présence tout au long de cette nuit. Merci pour votre bonne humeur et votre sens de l'humour. Merci de ne pas avoir abandonné et d'être restés jusqu'au déjeuner. Merci pour votre aide, le montage et le démontage de notre campement.



Mme Pauline Richard a été mon guide pour mener à bien l'implantation des MÛRES. M. André Gaumond de Lettrapid nous a donné le coroplaste

Merci.

Christiane Laporte

P.S. D'autres membres de l'ADR ont aussi participé au Relais pour la vie dans d'autres équipes dont ils faisaient déjà partie : Pauline Richard, Monique Adam, Rémi Drapeau, Bernard et Christiane Cayer.



pour notre affiche que Mme Sara Fontaine (ma fille) et moi-même avons conçue et réalisée. Mme Claire Girouard nous a fourni du tissu et Mme Danielle Gilbert nous a confectionné des foulards aux couleurs de l'équipe. Mme Nicole Ledoux nous a prêté une tente et vous avez été nombreux à venir nous encourager sur le terrain.

Un gros merci à vous tous pour votre assistance et vos dons.

Notre équipe a ramassé 1 523 \$, ce dont nous pouvons être fiers vu l'inexpérience de neuf personnes sur dix, dans cette aventure. Nous avons illuminé la piste avec 46

luminaires.

Merci d'avoir appuyé la Société canadienne du cancer. Ce n'est que partie remise pour l'an prochain.



DÎNER CONFÉRENCE – LA MALADIE D'ALZHEIMER

MERCREDI, LE 11 NOVEMBRE 2009

ENDROIT : Salle Châtelaine

HORAIRE : 9h00 Accueil (café, biscuits)
9h30 Conférence
11h00 Pause
11h20 Nouvelles de l'ADR
12h00 Dîner

COÛTS : Membre : 20 \$, non-membre : 25 \$

**Veillez réserver avant le 4 novembre 2009
auprès de Nicole Ledoux**
6175, rue des Buissons,
St-Hyacinthe (Québec) J2S 7V7
450 774-3380

Monsieur Martin Côté est animateur spécialisé, consultant et formateur de personnes oeuvrant auprès des malades atteints de troubles cognitifs, tel la maladie d'Alzheimer. Il détient un certificat en gérontologie en plus d'autres formations en comportements et communications.

Fort de huit années d'expérience de travail avec la DTA, il œuvre présentement en résidence privée. Il a d'abord été technicien en loisirs. Il a organisé et animé des activités individuelles et aussi de groupe auprès de personnes souffrant d'Alzheimer.

Monsieur Côté fut conférencier invité dans plusieurs organismes tels l'AFEAS de St-Pie, la Maison de la Famille, le congrès annuel de l'ARCPQ et comme spécialiste en déficit cognitif à l'ASLIM. Il vient nous entretenir des différents aspects de cette maladie, comment approcher les personnes atteintes et aider les personnes aidantes. Il saura répondre à vos questions dans cette matière. Écouter, être écouté, aider les gens avec amour et humour, voilà son service/travail/jeu.

Vous désirez participer à une de nos activités ?

Vérifier bien la date, l'horaire et le lieu de chaque activité ainsi que la date limite fixée pour l'inscription.

Remplissez le coupon d'inscription pour l'activité qui vous intéresse et libellez votre chèque encaissable sur réception, à l'ordre de ADR Saint-Hyacinthe (il est préférable de faire un chèque pour chaque inscription).

Postez ou remettez en main propre votre coupon d'inscription et chèque à :

ADR Saint-Hyacinthe
a/s Nicole Ledoux
6175, rue Des Buissons
Saint-Hyacinthe (Québec) J2S 7V7

(450) 774-3380



LE REPAS DE NOËL

MERCREDI 9 DÉCEMBRE 2009

Véritable tradition au sein de notre association, le repas de Noël n'est pas seulement le temps de se régaler d'une excellente cuisine de circonstance mais un moment privilégié pour festoyer, chanter et pourquoi pas, se prêter à un ou deux petits jeux! Et se la souhaiter bonne et heureuse.

Endroit : Salle Châtelaine

Horaire :

11 h 00 Accueil, jeux, musique
12 h 00 Dîner, menu du temps des fêtes, vin
13 h 30 Chorale de l'AREQ, tirage de la guignolée

Coûts : Membre : 20 \$, non-membre : 25 \$

**Veillez réserver avant le 2 décembre
auprès de Nicole Ledoux**

6175, rue des Buissons, Saint-Hyacinthe (Québec) J2S 7V7

450 774-3380

DU NOUVEAU CETTE ANNÉE

Depuis plusieurs années, nos confrères et consœurs de l'AREQ ont mis sur pied une chorale fort bien cotée. Cette dernière va nous mettre dans l'ambiance du Temps des Fêtes en nous offrant une prestation après le dîner.

Vu la grande affluence qu'il y aura cette journée et la grandeur du stationnement de la Salle Châtelaine, il serait souhaitable d'envisager le covoiturage pour cette occasion afin de ne pas avoir à laisser des autos sur le côté de la route. Il faudrait peut-être songer à stationner derrière l'église de Douville et covoiturer depuis cet endroit.

LA GUIGNOLÉE ET LE SOUPER DU PRÉSIDENT

Afin de perpétuer cette coutume et de venir en aide à ceux et celles qui en ont le plus besoin, l'ADR de notre secteur organise, à l'occasion du dîner de Noël, un tirage de deux places pour participer au « Souper du président », un repas gastronomique défrayé et préparé par et pour les membres du Conseil d'administration. Toutes les sommes ainsi recueillies sont versées à Moisson maskoutaine, l'organisme central du grand Saint-Hyacinthe qui voit à la répartition de vivres pour les plus démunis.

Si vous ne pouvez être présent au repas de Noël mais que vous désiriez tout de même vous associer à cette démarche et faire un don, vous pouvez, d'ici le 20 décembre, faire parvenir un chèque libellé à Moisson maskoutaine et le faire parvenir à Nicole Ledoux. Au début de janvier, des représentants de l'ADR remettront à Moisson maskoutaine, au nom de notre organisme, les dons amassés par chèque ou argent comptant. Un reçu sera émis pour les dons de 20 \$ ou plus.

Privège aux membres de l'ADR

Vous songez à refaire une beauté aux murs de votre demeure par une peinture fraîche?

BONNE NOUVELLE

Si vous êtes membre de l'ADR, escompte pour vous dans tous les magasins Bétonel du Québec. 25% sur l'achat de peinture Bétonel. Le numéro de carte privilège est le : **22817**

LIGUE DE QUILLES Reprise des activités

La ligue de quilles de l'ADR, secteur de St-Hyacinthe, reprendra ses activités dès le **14 septembre 2009**.

À la demande de la majorité des participants, l'heure a été changée. Les rencontres auront toujours lieu **les lundis, mais à 10h00**, au Salon de quilles St-Hyacinthe.

En ce début du mois d'août 2009, la ligue peut compter 16 joueurs réguliers, 1 joueur substitut et 2 joueurs indécis. L'objectif de 16 joueurs réguliers est atteint.

Cette activité dure depuis plusieurs années et avec le nombre croissant de retraités, j'aimerais augmenter à 20, le nombre de quilleurs réguliers.

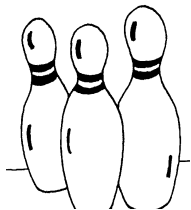
Si cette activité amicale vous intéresse, comme joueur régulier ou substitut, n'hésitez pas à communiquer avec moi. Vous avez jusqu'au 9 septembre pour vous inscrire.

Au plaisir de vous voir ou vous revoir le **14 septembre prochain**.

INFORMATION

INSCRIPTIONS :

Constance GIRARD
450 774-3965



CALENDRIER DES ACTIVITÉS

- 16 septembre *Épluchette de blé d'inde et pique-nique à l'Abri du Lac*
- 7 octobre *Voyage Sherbrooke et Orford-Express*
- 11 novembre *Dîner conférence*
- 9 décembre *Dîner et fête de Noël, guignolée et tirage du souper du président*
- 27 janvier *Journée plein-air et brunch (Abri du Lac)*
- 17 février *Dîner de la St-Valentin*
- 17 mars *Partie de sucre (Érablière L'Autre Versant)*
- 28 avril *Assemblée générale (Salle Châtelaine)*

CONSEIL D'ADMINISTRATION

2009-2010

SECTEUR SAINT-HYACINTHE

Président

Louis Lambert

Vice-présidente

Aline Couillard

Secrétaire

Bernard Cayer

Trésorière

Nicole Ledoux

Administrateurs

Danielle Gilbert

Louise Bergeron

Jeannine Desgranges

Christiane Laporte

Administrateurs désignés

Michel Gilbert

Réginald Marchand

Madeleine Mongeau

SSQ Groupe
financier

Les valeurs à la bonne place

**Vous informer
pourrait être avantageux.**

**Relevez le défi SSQ
en appelant**

1 866 777-2886

L'Association démocratique des retraités (ADR) et SSQ Assurances générales ont convenu de rabais particuliers pour les membres de l'Association, en matière d'assurances automobile et habitation.

AVIS DE DÉCÈS

Mme Adrienne Girouard, membre de l'ADR est décédée récemment.

Elle était la sœur de Mme Claire Girouard, également membre de l'ADR.

Aux personnes éprouvées, nous offrons nos sincères condoléances.