

# L'Écho de la Pointe



AQDR

Pointe-de-l'Île de Montréal

Volume 2, n° 3

Décembre 2015


Janvier-Février-Mars 2016



## Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées de la Pointe-de-l'Île de Montréal

9140, boul. Perras, bureau 211, Montréal Qc H1E 7E4

Téléphone : 514 643-0930 ♦ Courriel : [aqdr-pdi@videotron.ca](mailto:aqdr-pdi@videotron.ca)

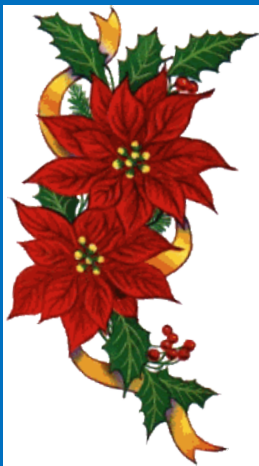
Site web : [aqdr-pointedelile.org](http://aqdr-pointedelile.org) ♦  [facebook.com/aqdrpdi](https://facebook.com/aqdrpdi)

Heures d'ouverture : du lundi au jeudi, de 10 h à 12 h et de 13 h à 16 h



*L'AQDR de la Pointe-de-l'Île de Montréal tient à souhaiter  
à tous ses membres un Heureux Temps des Fêtes!*





## Mot du président

Les bénévoles de l'AQDR-PDÎ et moi-même vous offrons nos meilleurs vœux de bonheur pour Noël et la prochaine année 2016. Que ces vœux vous apportent bonheur, santé, joies familiales et réussites personnelles !

Encore une fois, le Temps des Fêtes arrive et l'équipe de l'AQDR-PDÎ n'a pas eu le temps de voir rougir les feuilles des arbres. Malgré tout, la dynamique colorée de notre équipe a permis à l'organisme un rayonnement jamais vu dans la communauté de la Pointe-de-l'Île.

Je tiens à souligner notre implication dans l'organisation du Salon des Aînés de la Pointe-de-l'Île de Montréal, le 6 octobre dernier au Centre communautaire Roussin à Pointe-aux-Trembles. Grâce à votre présence et au travail des bénévoles, cet évènement d'envergure s'est conclu par une réussite unanime. Félicitations à tous pour votre belle contribution à promouvoir la cause des aînés !

De plus, notre mobilisation dans le transport des aînés, la diffusion d'informations par nos conférences, les cours d'informatique, notre rôle de porte-parole des aînés lors de la dernière campagne électorale démontrent que les aînés ont une place active et impliquée dans la communauté. Il faut aussi ajouter à cette implication, la présidence du Regroupement des AQDR du Montréal métropolitain et notre participation active dans les différentes Tables sociales de quartier.

Pour la prochaine année, nous serons très impliqués au niveau du transport et de la mobilité des aînés. Nous sommes toujours en attente d'un financement pour un projet qui verra le jour le printemps prochain. Suivez-nous sur notre site Web et notre page Facebook pour en savoir davantage.

En vous renouvelant tous mes meilleurs vœux pour ce Temps des Fêtes, je vous prie d'agréer l'assurance de mes salutations les meilleures.

Jean-Paul Tremblay  
Président de l'AQDR-PDÎ





# Activités à venir



## Conférence : *Osez la santé !*

présentée par le CLSC-RDP et l'AQDR-PDÎ

**Le jeudi 14 janvier 2016, à 14 h**

à la Résidence Lionel-Bourdon  
12 100, boul. Rodolphe-Forget, RDP

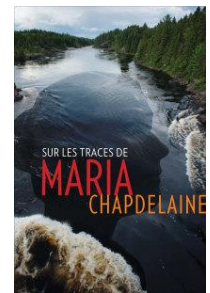
## Projection cinéma : *Sur les traces de Maria Chapdelaine*

**Documentaire - ONF à la maison**

présentée par La Maison de la culture RDP et l'AQDR-PDÎ

**Le mardi 5 avril 2016, à 13 h 30**

au Centre récréatif de Rivière-des-Prairies  
7650, boul. Maurice-Duplessis, RDP  
Accès possible par la Navette Or #257



## Projection cinéma : *Les mains*

**Documentaire de l'ONF**

présentée par La Maison de la culture RDP et l'AQDR-PDÎ

**Le mercredi 2 mars 2016, à 13 h 30**

au Centre communautaire de Rivière-des-Prairies  
9140, boul. Perras, RDP  
Accès possible par la Navette Or #257



## Conférence sur les documents notariés

**Testaments, mandats d'inaptitude, successions, etc.**

présentée par l'AQDR-PDÎ et animée par le Groupe MBN, notaires, de RDP

**Le mercredi 18 mai 2016, de 10 h à 11 h 30**

au Centre communautaire de Rivière-des-Prairies  
9140, boul. Perras, RDP



suivie de l'Assemblée générale annuelle de l'AQDR-PDÎ à 13 h.

# MISSION ACCOMPLIE

## Premier Salon des Aînés de la Pointe-de-l'Île de Montréal...

L'AQDR de la Pointe-de-l'Île de Montréal et Tandem de Rivière-des-Prairies, Pointe-aux-Trembles et Prévention Montréal-Est tenaient le 6 octobre dernier, le premier Salon des Aînés de la Pointe-de-l'Île de Montréal au Centre communautaire Roussin à Pointe-aux-Trembles. L'objectif principal, étant d'informer la population aînée de la région de l'Est de l'Île de Montréal sur les services des différents organismes communautaires et entreprises du secteur, a été atteint au-delà des attentes.

L'information sur les services offerts aux aînés a pu être véhiculée auprès de plus de 220 personnes présentes au Salon, grâce aux trente et un (31) kiosques animés par des exposants dynamiques et convaincus du soutien qu'ils peuvent apporter au bien-être des personnes aînées et grâce aux quatre (4) conférenciers qui ont su susciter l'intérêt des visiteurs sur les connaissances transmises.

Sans le soutien financier de commanditaires du secteur, la réalisation d'une telle activité n'aurait pu être possible. Il faut aussi souligner l'aide de bénévoles et le soutien technique des responsables du Centre communautaire Roussin qui ont contribué au bon déroulement durant cette journée. La présence de personnalités engagées dans la communauté a su encourager le dévouement de toutes les personnes impliquées et participant au Salon des Aînés.



Ce premier Salon des Aînés de la Pointe-de-l'Île de Montréal s'est donc avéré un franc succès et des remerciements vont à toutes les personnes impliquées de près ou de loin à cette réussite.

Mission accomplie, toutefois

*Tout n'a pas été dit, tout n'a pas été fait,  
mais ce n'était qu'un premier pas !*

  
**Merci Beaucoup**



# Reconnaissance de l'AQDR-PDÎ...



Lors du Gala de la rentrée de la Corporation de développement social (CDC) de RDP du 10 septembre dernier, des mentions spéciales nous ont été accordées, soit...



l'AQDR-PDÎ a reçu le **Prix de l'Organisme de l'année** qui a été remis à M. Jean-Paul Tremblay, président de l'AQDR-PDÎ,

M<sup>me</sup> Huguette Dussault et M. Ivan Dussault (membres du Conseil d'administration) ont été **nominés au Prix de Bénévoles de l'année**, (les deux personnes à gauche de la photo),



et M. Étienne Tremblay a été **nominé au Prix de Reconnaissance**.

Nous remercions la Corporation de développement social (CDC) de RDP pour cette marque d'appréciation.

*Félicitations aux nominés !*



*Les répercussions des décisions  
gouvernementales sur notre quotidien  
à Rivière-des-Prairies*

Le Comité Vigie de la Table de développement social de RDP  
vous convie à un café urbain

**le mercredi 20 janvier 2016, de 13 h à 15 h**

au Centre communautaire de RDP situé au 9140, boul. Perras à RDP.



**Venez discuter et réfléchir sur ces répercussions...**

Une halte-garderie est disponible sur réservation seulement.

Pour plus d'informations, contactez Infologis u 514 354-7373 ou [infologis@infologis.org](mailto:infologis@infologis.org)



## Le tour de l'Île de Montréal en marchant...

Dans notre dernier numéro de *L'Écho de la Pointe*, M. Ronald Bouchard et sa femme, Lyse Rossignol, nous racontaient leur projet du tour de l'île de Montréal entrepris en marchant, entre le 11 avril 2012 et le 1<sup>er</sup> septembre 2013.



### Les coups de cœur

En partant du boul. Langelier et en se déplaçant dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, ils ont atteint leur objectif de faire le tour de l'île. Voici la liste de leurs coups de cœur :

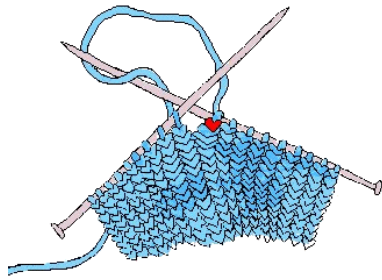
- ◆ *Les petits parcs enclavés de Montréal-Nord* : Belle utilisation de terrains vacants.
- ◆ *Le Sault-aux-Récollets* : Chaleureux et propre.
- ◆ *Ahuntsic en général* : Propre et bien aménagé.
- ◆ *Institut Albert-Prévost* : Bâtiments et forêt.
- ◆ *Sainte-Genève* : Chaleureux et sympathique.
- ◆ *Sainte-Anne-De-Bellevue* : Spectaculaire « board walk », style Nouvelle-Angleterre.
- ◆ *Le centre-ville (village) de Pointe-Claire* : Surprenant vieux village.
- ◆ *Promenade des limites ouest de Lachine jusqu'au pont Champlain* : Magnifique nature.
- ◆ *Parc du canal de Lachine à Lachine* : Chaleureux, propre et beaux sites historiques.
- ◆ *Parc des rapides de Lachine à LaSalle* : Petit parc, mais riche en flore et en faune avec une proximité étonnante des rapides.
- ◆ *Dans Pointe St-Charles* : Petite enclave d'habitations au sud de Wellington. Un petit quartier modeste, propre et d'apparence calme.
- ◆ *Promenade au nord de la rue Notre-Dame (de la rue Delorimier à la rue Viau)* : Surprenant. Arbres de 40 ans environ, mais mal entretenus avec un beau couvert ombragé.
- ◆ *Promenade Bellerive* : Agréable piste piétonnière et beaux aménagements.
- ◆ *Promenade de Montréal-Est (de la rue Ste-Julie à l'avenue Laurendeau)* : Bien aménagé et propre en milieu fortement industriel.
- ◆ *Le parc situé à l'extrémité Est de l'Île* : Sur notre gauche, la rivière des Prairies et sur notre droite, le fleuve Saint-Laurent avec une vue imprenable en aval.
- ◆ *L'aspect sauvage du boul. Gouin* : de la 182<sup>e</sup> Avenue RDP à la 87<sup>e</sup> Avenue RDP et sa proximité de l'eau.

Merci d'avoir partagé  
cette expérience !

Ils auraient pu faire la liste des laideurs qu'ils ont sillonnées, mais cela était de moindre intérêt.

N.B. : On peut toujours admirer de magnifiques photos des parcs qu'ils ont visités en allant sur le lien suivant :

<https://mesquartiers.wordpress.com/2015/08/04/top-15-des-plus-beaux-parcs-riverains-a-montreal/>



## UN TRICOT-GRAFFITI au Centre communautaire de RDP...

Un projet *Tricot engagé au Centre communautaire RDP* verra le jour en janvier prochain. Ce projet de création d'une œuvre vient appuyer la projection du documentaire de l'ONF, *les Mains*, le mercredi 2 mars 2016, qui sera la date butoir de la fin de l'activité de tricot. Ce documentaire parle d'un projet de tricot-graffiti réalisé dans un CHLSD de Montréal.

*Le tricot-graffiti ou yarn bombing est une forme de manifestation artistique qui investit la rue en utilisant et en recouvrant le mobilier urbain de tricot.*

*L'un des buts du tricot-graffiti est d'enjoliver et habiller les lieux publics pour les rendre moins impersonnels, tout en tentant de les humaniser et en cherchant la réaction des citoyens et passants. Il contribue aussi à développer le sentiment d'appartenance des citoyens et cette appartenance se traduit bien souvent par une diminution du vandalisme, les gens étant portés à protéger ce qu'ils s'approprient plutôt qu'à l'endommager.*



*On a pu voir le tricot-graffiti des Ville-Laines à Montréal sur des bancs publics, des escaliers, des ponts, l'Échangeur Turcot, mais aussi sur des éléments du paysage naturel comme des troncs d'arbre, ainsi que des sculptures dans les places ou les jardins.<sup>1</sup>*

Afin de réaliser ce projet, un comité formé de membres bénévoles sera mis sur pied.



La Maison de la culture de RDP, le Cercle des fermières de RDP, la Maison de la famille Cœur-à-Rivière et l'Éco de la Pointe-aux-Prairies ont accepté de faire partie du projet.

Des projets de ce genre ont déjà été réalisés par le Cercle des Fermières du Québec, entre autres par le Cercle des Fermières de RDP à la Maison de la culture de RDP, comme le démontre la photo ci-contre.

Si vous êtes intéressés à vous joindre à cette équipe de tricoteuses et tricoteurs, contactez-nous au 514 643-0930.

<sup>1</sup> Tiré du site : <http://www.ville.valleyfield.qc.ca/actualites/le-tricots-graffitis-fait-son-apparition-chez-nous>

## Cliniques d'impôt pour personnes à faible revenu



**CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE  
RIVIÈRE-DES-PRAIRIES**

**Le Centre d'Action Bénévole (CAB)** de Rivière-des-Prairies tiendra sa clinique d'impôt pour les gens à faible revenu du **1<sup>er</sup> mars au 21 avril 2016**.

Le service de déclaration d'impôt est de **5 \$ par personne** et la clinique est sans rendez-vous. Les bénéficiaires doivent avoir tous les documents demandés en main.

### Critères d'admissibilité :

	<b>Revenu maximum</b>
➤ Personne seule .....	25 000 \$
➤ Couple .....	30 000 \$
Personne à charge supplémentaire .....	2 000 \$
➤ Un adulte avec enfant .....	30 000 \$
Personne à charge supplémentaire .....	2 000 \$

**Lieu :** Centre communautaire RDP, 9140, boul. Perras, Rivière-des-Prairies

**Heures d'ouverture :** du lundi au jeudi de 9 h 30 à 14 h

**Information :** Communiquez avec le CAB au 514 648-2323.



**Le Service d'Aide et de Référencement Aîné d'Anjou (SARA)** offre aux personnes âgées à faible revenu le soutien nécessaire pour remplir leurs déclarations de revenus 2015. Le service de déclaration d'impôt est de **8 \$ pour les membres du SARA et de 12 \$ pour les non-membres**.

### Critères d'admissibilité :

- Être âgé de 55 ans et plus et résider à Anjou

	<b>Revenu maximum</b>
➤ Personne seule .....	25 000 \$
➤ Couple .....	30 000 \$

**Dates :** Les 10 mars et 17 mars 2016, de 9 h à 18 h

    ↳ Jardins Châteauneuf (7800, boul. Châteauneuf, Anjou)

    Le 5 avril 2016, de 10 h à 18 h

    ↳ Lieu à confirmer

    Le 7 avril 2016, de 9 h à 18 h

    ↳ Résidence Anjou (6020, boul. Joseph-Renaud, Anjou)

**Information :** Réservez dès le 1<sup>er</sup> février 2016 au 514 351-2517 - option 2, les places sont limitées.



**Le Service Impôt bénévole de la Pointe-de-l'Île de Montréal** (SIBPI) offre aux personnes à faible revenu du secteur de remplir leurs déclarations d'impôt fédéral et provincial 2015, du 2 mars au 28 avril 2016 au coût de 3 \$.

**Critères d'admissibilité :**

	<b>Revenu maximum</b>
➤ Personne seule .....	25 000 \$
➤ Couple ou un adulte avec un enfant .....	30 000 \$
➤ Chaque personne à charge supplémentaire .....	2 000 \$

**Lieu :** Centre communautaire Roussin, 12125, rue Notre-Dame Est, salle 109, PAT

**Heures d'ouverture :** les mercredis et jeudis,  
de 9 h à 16 h sur rendez-vous seulement

**Information :** La prise des rendez-vous commencera à la mi-février jusqu'à la mi-avril 2016. Pour connaître le numéro de téléphone à contacter, consultez les journaux locaux de janvier 2016.



## *Bilan des cours d'informatique de l'automne 2015...*



Grâce au Programme Nouveaux Horizons pour les Aînés du Canada (PNHA), les cours d'initiation aux Technologies de l'information et des communications mobiles (TICM) ont été possibles et offerts à Rivière-des-Prairies et à Pointe-aux-Trembles par l'AQDR-PDÎ durant la période automnale.

Un grand nombre de nos membres se sont prévalus de ces cours en septembre à RDP, soit 19 personnes pour un total de 65 cours d'une heure donnés par 10 bénévoles formateurs et en novembre à PAT, soit 20 personnes pour un total de 65 cours d'une heure donnés par 8 bénévoles formateurs.

Selon la disponibilité des bénévoles formateurs, nous pourrions reconduire l'expérience en février 2016. Nous contacterons alors les personnes s'étant déjà inscrites et mises sur notre liste d'attente.



## Ensemble, nous pouvons faire la différence!...



Puisque la Société de Transport de Montréal (STM) ne se déplace plus dans les résidences pour aînés pour produire les cartes OPUS, l'AQDR de la Pointe-de-l'Île et de Montréal-Nord ont comme projet commun d'inviter la STM dans une résidence du secteur, une journée au



printemps prochain afin de faire produire les cartes OPUS, tarif réduit pour les personnes de 65 ans et plus.

Présentement, l'AQDR parcourt les résidences du quartier de Rivière-des-Prairies et de l'arrondissement Montréal-Nord pour inviter les résidents qui désirent faire produire ou renouveler leur carte OPUS, à signer une pétition. Avec tous ces noms, l'AQDR pourra démontrer à la STM qu'une grande partie de la population aînée est intéressée à faire produire leur carte OPUS, dans le quartier.



Actuellement, si vous désirez faire produire votre carte OPUS avec photo pour les usagers de 65 ans et plus, vous devez vous déplacer à l'une des stations de métro Honoré-Beaugrand ou Berri-UQAM. En plus de l'AQDR, la Table des Aînés de RDP appuie ce projet.

Joignez les personnes qui ont déjà signé la pétition en nous contactant au 514 643-0930 pour connaître les lieux où la pétition est en vigueur ou présentez-vous à notre bureau pour le faire.

## TIRAGE PROVINCIAL *Pour les droits des aînés*



Une vente de billets est présentement en cours au sein de chacune des sections de l'AQDR. Ce moyen de financement permettra de continuer à fournir un service d'aide de la défense collective des droits des personnes aînées. Les billets seront en vente jusqu'en avril 2016, au coût de 5 \$ chacun.

### Des prix feront l'objet de tirages en mai 2016 :

Tirage au sort

1 <sup>er</sup> prix : 10 000 \$	2 <sup>e</sup> prix : 2 500 \$	3 <sup>e</sup> prix : 2 500 \$	4 <sup>e</sup> prix : 1 000 \$
5 <sup>e</sup> prix : 500 \$	6 <sup>e</sup> prix : 500 \$	7 <sup>e</sup> prix : 500 \$	

Pour acquérir des billets, vous pouvez nous joindre au 514 643-0930, vous présenter à notre bureau aux heures d'ouverture ou lors d'activités de l'Association.



## La malbouffe, vous connaissez ?...

Avant d'aborder le sujet, je dois mentionner un rapport récent déposé par l'Organisme mondial de la santé (OMS). Il s'agit d'une « dernière » étude qui conclut que la consommation des charcuteries contribue au développement de certains cancers et que les viandes rouges doivent être consommées avec modération. Ceci confirme ce que nous savions depuis au moins trois décennies, mais vaut mieux tard que jamais...

Nous vivons à l'ère de la transformation industrielle des aliments (la malbouffe). Nous les trouvons dans les chaînes de restauration rapide et dans les produits préparés et étalés en grandes surfaces.

Fréquenter les restaurants plusieurs fois par semaine n'est vraiment pas une bonne habitude, car nous y trouvons les gras trans, le sel et le sucre en excès et il y a aussi les boissons gazeuses qui contiennent environ 30 g. de sucre par portion.

Pour ce qui est des produits préparés, il serait sage de lire la liste d'ingrédients sur les emballages. S'il y a plus de 3 ou 4 ingrédients, il est préférable de passer à un autre produit. J'imagine un peu ce que vous pensez !... Est-ce que je vais passer mon temps à lire la liste d'ingrédients de tous les produits sur les étagères ? Vous allez en lire beaucoup au début, mais à la longue, vous allez les reconnaître de loin, car ils sont rangés dans des catégories spécifiques.



Par exemple, les céréales, examinons la stratégie du « marketing » de l'étalage. Vous passez dans la rangée des céréales et à la hauteur des yeux se trouvent, et ce n'est pas un hasard, des produits appelés « céréales », mais qui ne correspondent pas vraiment à cette définition parce qu'ils contiennent des colorants, des saveurs artificielles, du sucre ajouté et des vitamines synthétisées. Ce qui est désolant, c'est que nos enfants en raffolent et nous les charmons par des animations télévisées de super-héros, de capitaines valeureux et d'oiseaux multicolores. Pourtant, les céréales de valeur s'y trouvent. Il faut simplement regarder soit plus haut ou soit plus bas sur les étagères. Nous y trouvons le son, le granola (müesli), l'avoine, etc.



En conclusion, faut-il rappeler que nous ne sommes pas que des consommateurs, nous sommes des individus qui se doivent de consommer avec discernement dans le but de se maintenir en santé et pour atteindre cet objectif, il nous faut une alimentation saine et diversifiée.



## Le nouveau Bottin des Aînés...

Le quartier de Rivière-des-Prairies a un nouveau **bottin de ressources du quartier pour les aînés**. Ce document réalisé par la Table des Aînés de RDP, a pour objectif d'offrir un outil de références sur les ressources disponibles dans le quartier.



La nouvelle édition (version électronique) est maintenant disponible sur notre site web : [aqdr-pointedelile.org](http://aqdr-pointedelile.org).

En allant sur la version électronique du bottin, à la page de la Table des matières, vous pouvez cliquer sur la ressource que vous voulez consulter et cela vous amènera automatiquement à la page de cette ressource.

N.B. : Vous pouvez nous contacter au 514 643-0930, pour obtenir plus de détails sur ce nouvel outil ou encore, vous procurer la version papier.



## Les membres du Conseil d'administration de l'AQDR-PDÎ

Le Conseil d'administration de l'AQDR-PDÎ se compose des membres suivants :



Président :	Jean-Paul Tremblay	Administrateurs :	Suzanne Duchesne
Vice-président :	Jean-Claude Thérout		Huguette Dussault
2 <sup>e</sup> Vice-président :	Gilles Grenier		Ivan Dussault
Trésorier :	Christian Duchesne		Ghislain Hudon
Secrétaire :	Diane Lamontagne		

Vous êtes toujours invités à assister à nos rencontres à tous les deuxièmes mardis du mois.

## Les soupers fraternité



se tiennent le 3<sup>e</sup> mardi de chaque mois à 16 h 30.  
Bienvenue à tous au restaurant *Diane-Deli-Grill*  
10 941, Notre-Dame Est, Mtl-Est ♦ Téléphone : 514 645-5555  
Nous vous y attendons et invitez parents et amis !

## Concert de Noël



Le SARA d'Anjou, Service d'Aide et de Référence Aîné, présente un concert de Noël **le samedi 12 décembre 2015, à 15 h à l'Église Notre-Dame d'Anjou** située au 8200, place de l'Église à Anjou. Si vous avez plus de 55 ans, vous pouvez vous procurer un billet gratuit d'une valeur de 25 \$. Pour obtenir des billets, communiquez avec M<sup>me</sup> Suzanne Tremblay au 514 351-2517 poste 104, au SARA d'Anjou.



AQDR

Pointe-de-l'île de Montréal

### Connaissez-vous les avantages à être membre de l'AQDR-PDÎ ?

☞ Réception du journal de l'AQDR-PDÎ, **L'Écho de la Pointe**,  de la revue **La force de l'Âge**.

LA FORCE DE L'ÂGE

☞ Économie sur vos primes d'assurances de **La Capitale**, assurances générales, sur vos achats de peinture chez les marchands **Bétonel ou Peinture Micca**, sur des produits **Groupe Forget**, audioprothésistes, sur vos assurances-voyages **SécuriGlobe**, sur les appareils reconditionnés, les services techniques et les cours d'informatique chez **Insertech**.



### De plus,

- ☞ Des conférences gratuites sur les droits des aînés dans différents endroits du territoire;
- ☞ Une équipe pour vous aider et à qui vous référer sur des enjeux sociaux et personnels en lien avec les droits des aînés et notre mission;
- ☞ Un milieu stimulant d'implication sociale pour revendiquer vos droits.



### Carte de membre AQDR-PDÎ

La cotisation annuelle est de **20 \$**. Vous pouvez adhérer ou renouveler votre carte lors de notre prochain souper fraternité ou vous présenter au bureau de l'AQDR-PDÎ.

## Une exposition de sapins de Noël...



Des sapins de Noël réalisés par différents organismes communautaires feront l'objet d'une exposition qui se tiendra à la **Bibliothèque de Rivière-des-Prairies, du 6 décembre 2015 au 17 janvier 2016.**

Cette activité créatrice est l'initiative de la Maison de la culture de RDP. Vous pourrez ainsi admirer la création de votre Association...

*Bienvenue à tous !*



## Citations du moment...

**M. Gilles Grenier**, membre bénévole du CA de l'AQDR-PDÎ, nous propose la citation suivante :

*Le plus grand secret du bonheur, c'est être bien avec soi.*

*(Fontenelle)*



**Assemblée Nationale**  
QUÉBEC

Bureau de circonscription  
3715, boul. Saint-Jean-Batiste #101,  
Montréal Qc H1B 5V4  
Téléphone : 514-640-9085  
Télécopieur : 514-640-0857  
[Nicole.Leger.PAT@assnat.qc.ca](mailto:Nicole.Leger.PAT@assnat.qc.ca)



**Nicole Léger**  
Députée de  
Pointe-aux-Trembles



**Assemblée Nationale**  
QUÉBEC

Bureau de circonscription  
7077, rue Beaubien Est, Bureau 205  
Anjou (Québec) H1M 2Y2  
Téléphone : 514 493-9630  
Télécopieur : 514 493-9633



**Lise Thériault**  
Députée  
d'Anjou-Louis-Riel



**Assemblée Nationale**  
QUÉBEC

Bureau de circonscription  
11977, avenue Alexis-Carrel  
Montréal (Québec) H1E 5K7  
Téléphone : 514 648-1007  
Télécopieur : 514 648-4559  
[marc.tanguay-lafo@assnat.qc.ca](mailto:marc.tanguay-lafo@assnat.qc.ca)



**Marc Tanguay**  
Député  
de LaFontaine

JE TIENS À MA COMMUNAUTÉ



JE SOUTIENS LE COMMUNAUTAIRE

Pour un meilleur Programme de soutien  
des organismes communautaires  
[jesoutienslecommunautaire.org](http://jesoutienslecommunautaire.org)

Bonne Fête



## ANNIVERSAIRES

### DÉCEMBRE

Gertrude	Aubry	Marielle	Desrosiers	Joseph	Lebel
Claudette	Auger	Lise	Du Ruisseau	Gilles	Lemieux
Gaston	Baril	Réjean	Durocher	Gilles	Lévesque
Denise	Beaudoin	Bernard	Gagné	Vincenzo	Mangiola
Jean-Paul	Bédard	Daniel	Gatineau	Domenico	Mantello
Marie	Belle-Isle Robert	Pierre-Yves	Georges	Florence	Morel
Christian	Bergeron	Yvon	Giguère	Michel	Morin
Michel	Boisvert	Luce	Godbout Roy	Louise	Payette
Antonio	Camplani	Louise	Guillemette	Gilles	Pilon
Gigetto	Carriero	Pierre	Hamel	Louise	Pomerleau
Denise	Chandonnet	Diane	Imbeault	Micheline	Saint-Jacques
Suzanne	Choinière	Edmonde	KénoI	Lionel	Sallafranque
Réjean	Courtemanche	Lillian	Ladouceur	Donato	Salvatore
Huguette	Dagenais	Lisa	Landry	Micheline	Sergerie
Albert	De Luca	Aline	Lanoix	Jean-Claude	Théroux
Claude	Desfossés				

### JANVIER

Gabriele	Agnellini	Réal	Guénette	Claude	Michaud
Monique	Archambault	Françoise	Guérin	Nick	Palmieri
Jules	Bégin	Céline	Harvey	Jean-Paul	Parent
Adèle	Boucharde	Michel	Hogue	Antonio	Pecora
Rosaire	Boucher	Pierre	Lacombe	Francine	Pelletier
Georgette	Bounadere	Gilles	Lavoie	Domenico	Pepe
Roger	Bourgeois	Jacqueline	Léard	Christiane	Pressault
Richard	Carrière	Guy	Lefebvre	Micheline	Ricard
Raymond	Corbeil	Daniel	Levesque	Daniel	Robinson
M'Hammed	Douami	Giuseppina	Maggiore	Michel	Roy
Christian	Duchesne	Alberto	Maia	Jeanne Mance	Savard
Claudette	Ewald	Vittorio	Mancinelli	Liliane	Simard
Daniel	Gascon	Marcel	Martorana	Réal	St-Germain
Jacques	Gauthier	Jean-Pierre	McDuff	Jean-Claude	Thériault
Yvan	Girard	Yvon	Messier	Robert	Young





## ANNIVERSAIRES

### FÉVRIER

Denis	Audette	Thomas	De Vantro	Richard	Nadeau
Paul	Barbieri	Pierrette	DeGuise	Guy	Paré
Serge	Baril	Angelina	Disorbo Géloso	Thérèse	Parent
Antonio	Battaglia	Jean-Claude	Ducasse	Hélène	Richard
Mario	Beaulieu	Ginette	Dumouchel	Diane	Robillard Toupin
Claire	Beaupré Ouellette	Daniel-Denis	Gaspar	Bernard	Robitaille
France	Bellefeuille	Marcel	Gélinas	Tania A	Sakowski
Monique	Bergeron	Thérèse	Guilbault	Carole	Saucier
Nicole	Bernard	Rita	Handfield Caron	Francesco	Sauro
Marguerite	Bisson	Diane	Lamarche	Daniel	Savard
Vincent	Cantatore	Pierre	Lauzon	Filippo	Tomasino
Simonne	Carignan	Nicole	Legrand	Francesco	Trotti
Claudette	Chénier	Jean-Claude	Lévesque	Denis	Urbain
Jean	Cyr	Huguette	Mailhot Dion	Rosaire	Vézina
Antonio	Da Cruz	Diane	Marcotte	Euclide	Villeneuve

### MARS

Simone	Asselin Bernier	Robert	Gilbert	Mary	Nahorniak
André	Béliveau	Maria	Gonzales	Jocelyne	Ouellet
Sylvie	Blanchette	Georges	Grégoire	Carol	Paradis
Nicole	Bonin	Gilles	Grenier	Michel	Parent
Alessandro	Carosella	Annette	Guerroue	Ginette	Province
Rosane	Carrier	Albert	Guillemette	Vittorio	Pugliese
Sylvie	Chapados	Marie-Paule	Hébert	Danielle	Robillard
Lise	Charpentier	Emmanuel	Innocent	Thérèse	Salé
Paul-Yvon	Clément	Yvon	Lacoste	Lise	Senez
Doris	Décarie	Sylvain	Larose	Joseph	Serra
Yvon	Denis	Aline	Levesque	Carole	Taillon
Mireille	Denis	Georges	Ligonde	Lise	Therrien
Nicole	Désy	Ngu Chou	Lim	Hélène	Tousignant
Camillo	Dinardo	Marie-Josée	Lussier	Philippe	Tremblay
Gladys	Escobedo	Joséphine	Manganelli	Berthier	Tremblay
José	Furtado	Gaetano	Mercaldi	Murielle	Trempe
Pierre	Gagné	Bernard	Milette	Robert	Urbain
Luz	Garcia	Ida	Monaco	Philip	Watson

Bonne Année