

2011



La Voix de l'AQDR

avril



Shawinigan



Prochaine rencontre des membres le 1er avril 2011



Vendredi le 1er avril 2011, de 10 h à 15 h à la salle La Gaîté,
2662, 43^e rue Shawinigan.

En matinée, une conférence sur la 2e partie du projet «SOS Abus» sera animée par Mme Joanne Dubois et M. Pierre Longpré. Un repas chaud sera servi au coût de 10\$ pour les membres et 13,00\$ pour les non-membres. Après le repas, M. Jean-Guy Martin animera la rencontre en chants et musique.

BIENVENUE À TOUS NOS MEMBRES ET LEURS AMIS!

Pour plus d'informations: Mme Louise Pépin (819) 539-3553

FÉLICITATIONS! À LÉO DUBUC POUR SA NOMINATION COMME BÉNÉVOLE DE L'ANNÉE 2010

Activités extérieures

- 2 mars 2011: Mmes Lise Bournival et Joanne Dubois ont suivi une formation «Powerpoint avancé» au CEGEP de Shawinigan.
- 10 mars 2011: Mme Joanne Dubois a répondu à l'invitation au 5 à 7 de M. Claude Pinard, député de Saint-Maurice.
- 12 mars 2011: Mmes Lise Bournival, Joanne Dubois, Lise Dubuc, Ursule Hill, Louise Pépin, Thérèse Senécal ainsi que Ms. Réal Audy, Léo Dubuc, Pierre Longpré ont assisté au Souper Hommage aux Bénévoles organisé par le Centre d'Action Bénévole de Shawinigan à l'École Secondaire Les Chutes.
- 14-15 mars 2011: Mmes Lise Bournival et Thérèse Senécal ainsi que M. Pierre Longpré ont participé au colloque sur la «Maltraitance» à Joliette.
- 27 mars 2011: 5 membres participent au dîner bénéfice de la Séjournelle.
- 29 mars 2011: Présentation du projet fraude « Serez-vous le prochain poisson?». Mmes Lise Bournival et Joanne Dubois ainsi que M. Denis Thiffault à la Cité des Mots de Shawinigan-Sud.
- 30 mars 2011: Des membres du CA se rendent à la conférence de presse sur la semaine de l'Action bénévole du CAB, au Centre des Arts de Shawinigan.
- 31 mars 2011: Mme Joanne Dubois va à la formation sur la «Publicité, promotion et commandite dans les organisations sociales».



*Bonne fête à nos membres dont la fête est
en avril !*





SANTÉ

Personne âgée :

Il existe quatre changements importants touchant les fonctions cérébrales durant les années de l'âge adulte:

- ◆ une réduction de la masse cérébrale,
- ◆ une perte de substance grise,
- ◆ une diminution de la densité des dendrites,
- ◆ un ralentissement de la vitesse synaptique.

La diminution des dendrites a comme conséquence de réduire la densité et l'efficacité de la structure synaptique dans certaines régions du cerveau ainsi que la vitesse de transmission des neurones qui résulte en une diminution du temps de réaction : c'est ce que l'on appelle la perte de la **plasticité synaptique** des neurones. Les effets initiaux de la perte dendritique sont faibles, mais cumulatifs.

La perte graduelle de vitesse, associée au système nerveux, semble être l'aspect le plus important du vieillissement primaire et l'ensemble du fonctionnement corporel.

Ralentissement général Les personnes âgées ont plus d'accidents par kilomètre parcouru parce qu'elles éprouvent des difficultés à déchiffrer les signaux routiers, à lire le nom des rues, à évaluer leur propre vitesse ou à réagir rapidement devant un autre véhicule ou un piéton.

FRAUDE

Êtes-vous une victime?

Il existe de nombreuses façons de reconnaître que vous êtes une victime du vol d'identité, voici quelques indices :

- Un créancier vous informe qu'il a reçu une demande de carte de crédit avec votre nom et adresse, mais vous n'avez jamais fait pareille demande.
- Vous recevez un appel ou une lettre d'un créancier qui vous annonce que votre demande a été approuvée ou refusée, mais vous n'avez jamais fait pareille demande.
- Vous recevez des relevés de carte de crédit ou d'autres factures à votre nom, pour lesquels vous n'avez jamais fait de demande.
- Vous ne recevez plus vos relevés de carte de crédit ou vous remarquez que vous ne recevez pas tout votre courrier.
- Une agence de recouvrement vous informe qu'elle procède au recouvrement d'un compte impayé à votre nom que vous n'avez jamais ouvert.

Communiquez avec la division des fraudes, composer le (877) 713-3393.

AVEZ-VOUS DES APTITUDES POUR ÊTRE BÉNÉVOLE?

Encerclez un choix et faites le compte.

	Beaucoup	Un peu	Pas du tout
* J'aime les défis	3	2	0
* J'aime me sentir utile	3	2	0
* Je suis disponible	3	2	0
* J'aime les personnes âgées et malade	3	2	0
* J'aime travailler en équipe	3	2	0
* J'ai déjà fait du bénévolat	3	2	0
* Je suis responsable	3	2	0
* Je suis une personne créatrice et imaginative	3	2	0
* J'ai besoin de me réaliser et d'apprendre	3	2	0

Total

- ↪ Si vous obtenez un total supérieur à 20 points, vous êtes la personne bénévole recherchée
- ↪ Si vous obtenez entre 12 et 19 points, vous pourriez devenir une bénévole
- ↪ Si vous obtenez moins de 10 points, vous avez des apprentissages à faire pour être béné-



Pour toute information...

AQDR Section Shawinigan
819-539-6549
aqdrshawi@cgocable.ca



CET ESPACE EST DISPONIBLE

POUR

UNE ANNONCE AU COÛT DE 25,00\$
25,00\$ (GRANDEUR CARTE AFFAIRE)