

Prochaine rencontre

≈ 5 février 2010 ≈

Vendredi le 5 février, de 10 h à 15 h à la salle La Gaîté, 2662 43^e rue, Shawinigan.

Notre invitée Mme Diane Boisselle, Présidente de l'AQDR Trois-Rivières, viendra nous présenter un film sur le jeu compulsif. Un repas sera servi au coût de 10\$ pour les membres et 12,50\$ pour les non-membres. Le groupe *Elle et Lui* animera le volet musical en après-midi.



BIENVENUE À TOUS NOS MEMBRES ET LEURS AMIS!

ACTIVITÉS EXTÉRIEURES

Le 7 janvier

M. Jacques Duchesneau participe à la rencontre sur les comités « Milieu de vie » à Trois-Rivières sous la responsabilité de Mme Diane Boisselle.

Le 14 janvier

Mme Thérèse Senécal, notre Présidente, a assisté au « Café des âges » à Trois-Rivières afin d'obtenir plus amples informations sur cet événement.

Le 20 janvier

Un déjeuner-rencontre a eu lieu à Grand-Mère. Le sujet de la rencontre était: Les comités « Milieu de vie ». M. Jacques Duchesneau et M. Pierre Longpré ont animé la rencontre.

CESSER DE FUMER

Cesser de fumer est la meilleure chose que vous pouvez faire pour améliorer la qualité de votre vie et votre santé. Il n'est jamais trop tard pour arrêter et tirer profit des avantages, dont certains apparaissent dès les premiers jours. Si la pratique se combine à la détermination et au soutien, vous pourrez arrêter de fumer pour de bon! Cessez de fumer et vous commencerez à vous sentir mieux dans les 24 heures. Dès que vous cesserez de fumer, votre organisme commencera à se débarrasser des toxines du tabac. Après deux jours, le risque de crise cardiaque diminuera... et ce ne sera que le début!

En quoi consiste le Défi J'arrête, j'y gagne?

Pendant 6 semaines, du 1^{er} mars au 11 avril 2010, les participants inscrits s'engagent à ne pas fumer avec l'aide d'un parrain ou d'une marraine non fumeur ou avec un autre participant voulant arrêter de fumer.

Le Défi vous offre:

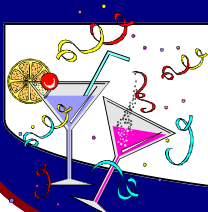
- Une **trousse d'aide** remise gratuitement dans les succursales PJC Jean Coutu;
- Un **site Internet** avec trucs, conseils, outils à télécharger et une communauté dynamique;
- Des **courriels d'encouragement** envoyés à chacune des étapes de cessation.
- Et des **prix d'une valeur de plus de 10 000 \$**



www.defitabac.gc.ca

1-866-527-7383

Inscrivez-vous avant le 1^{er} mars!



**BONNE FÊTE À NOS MEMBRES
DU MOIS DE FÉVRIER!**





Stratégie d'action en faveur des aînés

Pour le gouvernement, il est important que les aînés puissent avoir le milieu de vie auquel ils sont en droit de s'attendre dans notre société.

- Cela signifie d'abord que les aînés doivent pouvoir compter sur un revenu qui leur permet de répondre à leurs besoins.
- Cela signifie aussi que les aînés doivent pouvoir demeurer chez eux aussi longtemps qu'ils le désirent.

Même lorsqu'ils ont des problèmes de santé, les aînés préfèrent le plus souvent recevoir des soins à domicile répondant à leurs besoins.

Le gouvernement veut donc donner aux aînés les moyens de conserver leur autonomie et leur qualité de vie.

Il souhaite également offrir aux aînés toutes les possibilités de s'impliquer dans une société en évolution constante.

Ils constituent une richesse pour notre société. Ils doivent tenir leur place dans notre collectivité et pouvoir faire profiter les générations futures de leur expérience et de leur savoir-faire.

Fraude

On vous offre un placement avec un rendement bien supérieur au marché? Prudence! Quand c'est trop beau pour être vrai, c'est probablement le cas. Apprenez à reconnaître les signes de fraude.

Avant de confier vos placements à quelqu'un, vérifiez si cette personne est inscrite à l'Autorité des marchés financiers et qu'elle a le droit de vendre le placement en question.

Si c'est une personne que vous connaissez et en qui vous avez confiance qui vous réfère le conseiller financier, redoublez de prudence! Dans la plupart des cas de fraude financière, les victimes ont été présentées au fraudeur par un **ami**, un **voisin**, un **collègue** ou un **membre de leur famille**.

Ces derniers agissent souvent de bonne foi: ils sont alors eux-mêmes victimes de fraude sans le savoir. Ne vous contentez pas de l'information que vous trouvez sur Internet. Avant d'investir, demandez l'opinion de plusieurs personnes.



Joyeuse St-Valentin



« C'EST L'AMOUR QUI CONFÈRE LA PAIX DANS LE COEUR ET QUAND CELUI-CI EN EST TROP PLEIN, IL IMPRÈGNE TOUTE L'ATMOSPHÈRE. »

Système d'Appel Médical
Un ami qui veille sur votre sécurité

Ils ne sont plus jamais seuls.
Encore moins dans un cas d'urgence.
Découvrez l'assistance de S.A.M.

S.A.M.
système d'appel médical

Tél. : (819) 533-5999

Domaine Centre Ville



Résidence pour
personnes âgées

Votre nouveau
CHEZ VOUS !

451, 6^{ème} avenue A
Grand-Mère G9T 2E7

www.domainecentreville.ca