



## Activités 2010

Chers membres,

Le comité des activités fait relâche en janvier. La prochaine rencontre est prévue pour le 5 février 2010. Vous trouverez dans le bulletin de février tous les renseignements nécessaires à cette activité.



Veuillez prendre note que nos bureaux seront fermés du 24 décembre au 3 janvier. Notre agente de bureau, Nancy, sera de retour le 4 janvier dès 9h00.

## ACTIVITÉS EXTÉRIEURES

### Le 24 novembre.

Une rencontre a lieu à la Maison des Jeunes de Shawinigan. Thérèse Senécal et Joanne Dubois vont exposer un projet intergénérationnel possible entre notre association et la leur.

### Le 27 novembre.

Lise Bournival et Thérèse Senécal assistent au lancement du vidéo promotionnel sur la Mauricie par la Conférence Régionale des Élus (CRÉ).

### Le 8 décembre.

Thérèse Senécal assiste à la conférence de presse tenue par Mme Marguerite Blais, ministre des aînés. Le sujet était les moyens qu'entend prendre le gouvernement du Québec au sujet des abus faits aux aînés.

### Le 25 novembre.

Un déjeuner rencontre a lieu à Grand-Mère. Le sujet de discussion est sur la mobilisation via la ville de Shawinigan. Le responsable du comité M. Paul Demeule remercie les participants.

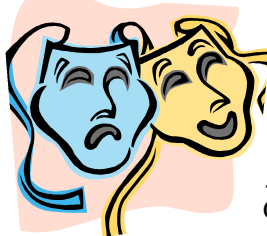
### Le 7 décembre.

Lise et Léo Dubuc se rendent à la conférence de presse du Consortium en développement social de la Mauricie qui présente le "Livre citoyen".

### Le 12 décembre.

Lise Bournival, Lise et Léo Dubuc, Thérèse Senécal se sont rendus à l'invitation de l'organisme "Service d'accueil aux nouveaux arrivants (SANA)" à Shawinigan.

## La passion du théâtre n'a pas d'âge



La Table de concertation « Abus auprès des aînés » de la Mauricie est à la recherche d'un **comédien, ainsi que des personnes pour la conception des décors, l'éclairage et pour l'animation**. L'objectif poursuivi par le projet est de sensibiliser les aînés aux différentes formes d'abus, de les inciter à dénoncer et de les orienter vers des ressources d'aide.

Le début des répétitions à Trois-Rivières se fera au début de janvier et se poursuivra en février. Les représentations commenceront en mars. Une tournée à travers la région s'effectuera ensuite jusqu'en juin.

Les frais de déplacement seront remboursés autant pour les répétitions que pour les représentations. Les frais de repas aussi seront défrayés lorsque les représentations auront lieu à l'extérieur de Trois-Rivières.

Pour informations: Madame Denise Proulx 819 697-3146



## Santé

De bonnes habitudes pour trouver le sommeil.



- ◆ Réservez la chambre à coucher pour le sommeil.
- ◆ Si le sommeil ne vient pas au bout de 15 à 20 minutes, relevez-vous.
- ◆ Évitez les excitants pendant la soirée: café, thé, alcool, chocolat et cigarette.
- ◆ Ne consommez pas d'alcool pour essayer de trouver le sommeil.
- ◆ Évitez de faire de l'exercice physique avant de vous coucher.
- ◆ Pratiquez une technique de relaxation (yoga, méditation, respiration profonde, etc.) au moins une heure avant le coucher.

## Fraude par affinité

C'est la spécialité du criminel séduisant. Beau parleur et charismatique, ce fraudeur excelle à manipuler les esprits. Il s'associe avec des gens qui partagent vos champs d'intérêts ou qui pratiquent votre religion afin de gagner en crédibilité. Il tisse un lien de confiance avant de vous proposer des investissements « exceptionnels ». Il vous demande parfois de ne pas ébruiter cette « affaire en or » qu'il réserve à ses amis. Mais l'or, c'est lui qui l'empoche...

## Démocratie

Toute démocratie se forme autour de 3 principes :

- Débat : échange libre entre personnes afin de prendre des décisions,
- Institution : pour permettre le débat et mettre en œuvre les décisions,
- Justice : afin que l'application des décisions se fasse avec le plus de justice possible.

Ainsi un état qui possède un parlement effectif et un gouvernement qui applique les décisions avec mesure est une démocratie.

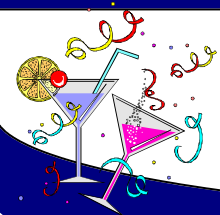
## RECHERCHÉES



Dans un effort de partage intergénérationnel, nous sommes à la recherche de pantoufles pour offrir à la Maison des jeunes « Au cœur des montagnes » de Shawinigan. Elles seront offertes gracieusement à l'organisme qui en a grand besoin!  
**Infos: Nancy ou Joanne au 819-539-6549.**

Un grand merci de la part des jeunes !

« CE QUI EST  
PASSÉ A FUI, CE  
QUE TU ESPÈRES  
EST ABSENT, MAIS  
LE PRÉSENT EST  
À TOI. »



BONNE FÊTE À NOS MEMBRES  
DU MOIS DE JANVIER !

