

# La Voix de l'AQDR

Lettre aux membres

## Invitation à la prochaine rencontre,

Vendredi le 6 février 2009, de 10 h à 15 h à la salle Buffet Claude  
4615 12<sup>e</sup> Avenue, Shawinigan-Sud. Le repas chaud servi aux tables, au coût  
de 12 \$.

En avant-midi' Mme Denise Proulx, Directrice de la Table de concertation  
Abus auprès des Aînés sera notre conférencière, le thème sera «Les préjugés  
en avez-vous assez ?»

En après-midi, Yvon Lefebvre animera en chants et en musique.



**Invitez un(e) ami(e)**

**Info: Louise Pépin  
(819) 539-3553**

**BIENVENUE À NOS NOUVEAUX  
MEMBRES!**

## Activités de la section

Le 19-20 janvier, les membres du conseil d'administration ont suivi une formation sur  
la Gouvernance, donnée par l'AQDR Nationale avec Mme Sylvie Moreau consultante.

Le 22 janvier, un déjeuner rencontre s'est tenu au restaurant Bravo Pizzéria sous le  
thème «Santé, privé ou public ».

Les 26 janvier, une rencontre du comité sur la Démocratie a lieu au Centre d'Action  
bénévole et M. Benoît Laprise de l'AQDR Nationale est invité à se joindre au groupe.

Le 27 janvier, Mme Lise Bournival, M. Réjean Monfette et Mme Simone Papillon assistent au brunch de  
la CDC au CAB de Grand-Mère.

Le 28 janvier, M. Michel Roy et M. Réjean Monfette acceptent l'invitation de l'AQDR Nationale pour  
assister comme observateurs à sa réunion du conseil d'administration.

Le 29 janvier, Mme Joanne Dubois et M. Réjean Monfette présentent l'atelier sur la démocratie aux  
étudiants du secondaire V de l'école secondaire Les Chutes.



# SANTÉ

## Êtes-vous à risque de cardiopathie ou d'AVC?

1. Êtes-vous âgé de 65 ans ou plus? Oui   
Non
2. Avez-vous un parent, une sœur, un frère, ou un enfant qui a eu un diagnostic de maladie cardiaque ou d'AVC? Oui   
Non
3. Fumez-vous? Oui   
Non
4. Êtes-vous exposé à de la fumée secondaire? Oui   
Non
5. Faites-vous de l'hypertension artérielle? Oui   
Non
6. Avez-vous un taux élevé de cholestérol sanguin? Oui   
Non
7. Êtes-vous diabétique? Oui   
Non
8. Faites-vous de l'embonpoint? Oui   
Non
9. Faites-vous de l'activité physique au moins 30 minutes/ jour? Oui   
Non
0. Consommez-vous des aliments à forte teneur en gras? Oui   
Non
1. Mangez-vous généralement moins de 5 portions de fruits et légumes par jour? Oui   
Non

Plus vous avez un nombre élevé de «oui», plus vos risques de développer une cardiopathie sont élevés.

**Bonne convalescence à notre collègue Jacques Duchesneau!**

Vous avez des commentaires à nous transmettre... Vous pouvez nous les communiquer lors de nos rencontres ou par Internet:

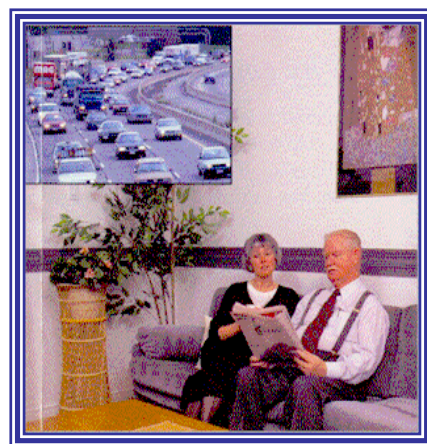
[aqdr6549@bellnet.ca](mailto:aqdr6549@bellnet.ca)

# SÉCURITÉ

## Améliorez vos compétences au volant

Pour conserver votre autonomie et vos privilèges en tant que conducteur.

- Avoir plus confiance derrière le volant
- Être plus conscient des dangers de la route
- Se refamiliariser avec le code de la route et la technologie nouvelle
- Prévoir les gestes des autres conducteurs
- Identifier et corriger les mauvaises habitudes au volant



## Pelleter la neige sans danger



Ne laissez pas la neige s'accumuler. Déneigez souvent, en enlevant une petite quantité de neige à la fois afin de réduire au minimum le besoin de soulever la neige lourde, allez-y mollo.

Faites des flexions latérales du torse et des flexions du dos avant de commencer, buvez de l'eau avant et après le déneigement.

Évitez les grosses pelletées de neige. Pour éviter des mouvements de torsion susceptibles de vous blesser au dos, poussez la neige. Optez pour un pousse-neige léger.

Comme c'est le cas pour tout objet lourd, pliez les genoux lorsque vous soulevez la pelle chargée de neige, et gardez-la plus près de votre corps possible.

Prenez une pause si vous êtes fatigué. Arrêtez de pelleter immédiatement si vous ressentez des douleurs à la poitrine ou au dos.