

La Voix de l'AQDR

Lettre aux membres

Invitation à la prochaine rencontre,

Vendredi le 7 novembre 2008, de 10h00 à 15h00 à la salle Buffet Claude 4615 12^e Avenue, Shawinigan-Sud. Le repas, au coût de 10\$, vous sera servi. En avant-midi Mme Sophie Vennes nutritionniste sera notre conférencière Invitée. En après-midi, les Messagers du bonheur animeront en chants et en musique.



Invitez un ami(e)

**Info: Louise Pépin
(819) 539-3553**

Autres activités de la section

Le 3 octobre, lors de l'assemblée spéciale il fut décidé de modifier l'appellation de notre section AQDR Centre-de-la-Mauricie pour AQDR Shawinigan.

Le 10 octobre le comité de la démocratie, sous la responsabilité de M. Réjean Monfette, s'est réuni au Centre d'action bénévole.

Les 23-24-25 octobre notre section AQDR s'est jointe aux trois autres sections de la Mauricie pour tenir un kiosque lors du Forum Citoyen Mauricien.

Le 25 octobre Réjean Monfette a animé un atelier sur la démocratie lors de ce forum.

Le 27 octobre, 12 membres ont assisté à la conférence de la Table de concertation des Aînés de la Mauricie.



CORRESPONDANCE:

* Envoi d'une lettre de félicitations et de remerciements à la Table de concertation "Abus auprès des Aînés" pour l'organisation de la journée internationale des Aînés le 1^{er} octobre.

SANTÉ

Jus de pamplemousse et médicaments

Le jus de pamplemousse serait-il dangereux ? Si vous prenez certains médicaments, la réponse est oui.

De quelle façon le jus de pamplemousse affecte-t-il vos médicaments ?

Le jus de pamplemousse peut empêcher votre organisme de métaboliser certains médicaments, ce qui peut conduire à des niveaux de médicaments dangereusement élevés susceptibles d'augmenter le risque d'effets secondaires sérieux. Pour quelques médicaments, le résultat sera une diminution de leur efficacité car ils ne peuvent devenir actifs que s'ils sont métabolisés.

Faut-il boire beaucoup de jus de pamplemousse avant que cela n'affecte les médicaments ?

Non. On a vu les effets se produire avec aussi peu qu'un verre de jus (250 ml ou 8 oz).

Est-ce le jus seulement, ou aussi le fruit ?

Le jus de pamplemousse, frais ou congelé, et le fruit lui-même, peuvent tous les deux affecter certains médicaments.

Puis-je éviter ce problème en prenant mes médicaments et le jus de pamplemousse à différents moments de la journée ?

Non. Les effets du jus de pamplemousse sur les médicaments peuvent se faire sentir pendant 3 jours. Les prendre à différents moments de la journée ne sert à rien.

RÉSIDENTENCE

Rester chez soi... un bon choix!

Rester chez soi est toujours plus agréable et contribue au maintien moral et physique de nos aînés.

Il faut toutefois leur offrir un environnement sécuritaire et adapté favorisant leur autonomie. Alors qu'environ 80% des aînés habitent toujours leur maison plus de 45% d'entre eux admettent avoir de la difficulté à exécuter certaines activités de la vie quotidienne; se coucher, sortir du lit, monter-descendre un escalier, prendre un bain, attraper et manipuler des objets.

On dit que..

S'aimer c'est
regarder à deux
dans la même
direction



DÉMOCRATIE

Lors de l'atelier sur la démocratie, au Forum Citoyen Mauricien, les personnes présentes ont beaucoup apprécié l'interaction avec l'animateur, Réjean Monfette, ainsi que la présentation du diaporama qui a stimulé l'échange.



Vous avez des commentaires ou des questions sur un sujet en particulier ou sur un dossier qui vous tient à cœur...

Vous pouvez nous le communiquer lors de nos rencontres ou par Internet:

aqdr6549@bellnet.ca