

# La Voix de l'AQDR

Lettre aux membres

## Invitation à la prochaine rencontre,

Vendredi le 3 octobre 2008, de 10h00 à 15h00 à l'Érablière Lahaie  
3401, 4e rue, Grand-Mère. Le repas, au coût de 10\$, vous sera servi.

En avant-midi, une personne ressource du CSSS de l'Énergie nous présentera  
l'historique, le mode de fonctionnement et les services fournis en santé pour notre  
région. En après-midi, Elle et Lui animeront la rencontre en chants et en musique.



**Invitez un ami(e)**

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

Prendre l'autoroute 55 jusqu'à la sortie 226. (**sortie McDonald**)  
Tourner vers St-Jean-des-Piles le nom de la route devient 4<sup>e</sup> rue.  
Arrivée 3401 4<sup>e</sup> rue Grand-Mère.

## Autres activités de la section

Mme Thérèse Senécal a participé comme bénévole à la conférence Internationale sur le vieillissement le 5 septembre à Montréal.

Le 12 septembre le comité de la démocratie, sous la responsabilité de M. Réjean Monfette, s'est réuni au Centre d'action bénévole.

Mmes Simone Papillon et Lise Bournival se rendent au Parlement Intergénérationnel, du 15 au 17 septembre, à Québec.

Le 23 septembre, environ 12 membres assisteront à la conférence de la Table de concertation des Aînés de la Mauricie.

Le 29 septembre la réunion du Regroupement des sections de la Mauricie aura lieu à St-Thècle. M. Michel Roy, Réjean Monfette et Joanne Dubois y participeront.



## CORRESPONDANCE :

- \* Envoi d'une lettre de remerciement à Mme Julie Boulet, ministre du transport, pour la réfection de la route 351 entre St-Gérard-des-Laurentides et St-Mathieu-du-Parc.
- \* Demande d'améliorer les noms de rue au Conseil municipal de la ville de Shawinigan.

# DÉMOCRATIE

Les organisations du secteur sans but lucratif et bénévole aident à établir les interrelations entre citoyens, collectivités et gouvernements qui génèrent le capital social et maintiennent la démocratie.

# SANTÉ

## Faites le ménage dans l'armoire à pharmacie

**Déblayez votre armoire.** Laquelle ? Mais votre armoire à pharmacie voyons ! À quand remonte son dernier nettoyage ?

Si vous souffrez régulièrement de maux de tête ou vivez avec quelqu'un qui en est atteint, votre armoire est alors probablement pleine d'analgésiques comme l'acétaminophène, l'ibuprofène et l'aspirine.

Prenez l'habitude de vérifier les dates de péremption et de vous débarrasser de tous les médicaments périmés ou de ceux qui ont l'air de se décomposer. Tout comme les aliments, les médicaments « pourrissent » avec le temps. On reconnaît parfois l'aspirine et les comprimés d'acétaminophène qui sont bons à jeter à leur odeur de vinaigre. Les médicaments liquides peuvent quant à eux se décolorer.

# SÉCURITÉ

Un grand merci aux membres qui ont participé aux ateliers sur la sécurité à la rencontre du 5 septembre 2008.

Suite à leur collaboration, les dossiers traitant de la sécurité auront une orientation répondant aux besoins de nos aînés.



**Date :** 23 au 25 octobre 2008

**Lieu :** Espace Shawinigan (musé)

**Pour s'inscrire :**

**Participant :** vous devez remplir le formulaire d'inscription.

**Inscription :** au coût de 20\$ pour les trois journées de la durée de l'événement.

**Compris dans l'inscription :** Spectacles, conférences, et ateliers.

**Kiosque :** Regroupement des AQDR de la Mauricie.

**Atelier :** Démocratie samedi 14hr. Par Mrs. Michel Roy et Réjean Monfette.

## On dit que...



### La marche c'est bon pour la santé.

Il suffit de 30 à 60 minutes par jour pour améliorer le niveau de condition physique et ce à tous âges.

“Le vrai démocrate est celui qui, grâce à des **moyens** purement non violents, défend sa liberté, par conséquent celle de sa province et finalement celle de l'humanité toute entière.”



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](mailto:aqdr6549@bellnet.ca)