Novembre 2018

La Voix de l'AQDR

Shawinigan

PROCHAINE RENCONTRE

Le vendredi 2 novembre 2018
À 10 h à la Salle des loisirs Christ-Roi
2633 boul. Royal à Shawinigan

Coût: **12 $** pour les membres
15 $ pour les non-membres

Venez en grand nombre entendre la conférencière, Mme Maryse Cantin ,raconter son parcours de vie depuis son terrible accident sur le chemin de St-Jacques-de-Compostelle en juin 2016.

https://www.youtube.com/watch?v=JH_veko-lio

Des surprises vous attendent en après-midi.

Veuillez confirmer votre présence à Ginette au 819.729.3175 ou Louise au 819..539.3553

Transport ambulancier pour les 65 ans et plus

- Si vous avez 65 ans ou plus, vous avez droit au transport gratuit sur civière et par ambulance lorsque votre état de santé le justifie. Ce service vise des déplacements effectués au Québec à partir de votre résidence ou d'un lieu public vers l'établissement du réseau de la santé et des services sociaux approprié, selon le genre de soins que nécessite votre état de santé.

Supplément au loyer

- Si vous êtes une personne à faible revenu, vous pourriez obtenir une aide financière vous permettant d'habiter un logement du secteur privé ou appartenant à une coopérative d'habitation ou à un organisme sans but lucratif. Tout ménage à faible revenu composé d'une ou de plusieurs personnes peut en bénéficier.
- communiquez avec l'un des organismes suivants de sa région pour obtenir le formulaire Demande de logement à loyer modique :
- un office d'habitation (OMH) ou une COOP d'habitation.
- remplir le formulaire, y joindre les documents requis et transmettre le tout à l'organisme choisi.

Vaccin contre la grippe

Si vous avez 60 ans ou plus, vous pouvez être vacciné gratuitement contre la grippe, chaque année.

La grippe peut causer de graves complications, telles que la pneumonie, pouvant entraîner l'hospitalisation et même, le décès dans certains cas, d'où l'importance de la vaccination. Le vaccin est fortement recommandé pour les personnes qui présentent un risque plus élevé de complications en raison de leur âge ou de leur état de santé, à l'entourage des personnes à risque, à celui des enfants de moins de 6 mois et aux travailleurs de la santé.

Source: http://www4.gouv.qc.ca/fr/portail/citoyens/evenements/aines/pages/vaccin-contre-grippe.aspx

Apnée obstructive du sommeil

ENTRE 400 000 ET 1.2 MILLION DE GENS TOUCHÉS AU QUÉBEC

Encore très peu connu de la population, des études ont démontré que 5 % à 15% des gens sont atteints du syndrome d'apnée du sommeil. Le problème est que ce sont 90% des personnes atteintes d'apnée du sommeil qui n'en seraient pas conscientes. Voici les symptômes:

◊ Ronflements
◊ Arrêts respiratoires
◊ Somnolence excessiveRonflements
◊ Arrêts respiratoires
◊ Somnolence excessive pendant le jour
◊ Étouffements avec éveils pendant le sommeil
◊ Envies fréquentes d'aller à la salle de bain
◊ Insomnie et sommeil non réparateur
◊ Maux de tête le matin
◊ Perte de mémoire
◊ Irritablité / dépression
◊ Libido diminuée pendant le jour
◊ Étouffements avec éveils pendant le sommeil
◊ Envies fréquentes d'aller à la salle de bain
◊ Insomnie et sommeil non réparateur
◊ Maux de tête le matin
◊ Perte de mémoire
◊ Irritablité / dépression
◊ Libido diminuée

Ces arrêts de la respiration pendant le sommeil provoqueront une baisse du taux d'oxygène dans le sang et de nombreux microréveils (comme si quelqu'un vous secouait l'épaule toutes les deux minutes dans votre sommeil) . Il peut entraîner des conséquences graves (hypertension, maladie du coeur, crise cardiaque, AVC, etc.) qui peuvent provoquer une mort prématurée .

Source:https://lacliniquedusommeil.com/troubles-du-sommeil/l-apnee-du-sommeil?gclid=EAIaIQobChMIzZjkyJ6z3QIVRiaGCh0E6wMbEAAYAiAAEgLv7_D_BwE

Services optométriques

Si vous avez 65 ans ou plus et que vous possédez une carte d'assurance maladie valide, vous avez droit, chaque année, à un examen complet de la vue.

- Pour ne pas avoir à débourser pour ces services, une personne doit présenter sa carte d'assurance maladie et, si elle est prestataire d'une aide financière de dernier recours, son carnet de réclamation.
- Aucuns frais ne peuvent être facturés à une personne assurée pour des services couverts, sauf exceptions. La personne qui juge que des services optométriques lui ont été facturés à tort par un professionnel de la santé peut communiquer avec la Régie de l'assurance maladie du Québec pour en demander le remboursement.
- Les services couverts rendus par un optométriste sont principalement les suivants :
- l'examen de la santé des yeux et de la vision ainsi que l'évaluation de la vision des couleurs;
- l'examen spécifique à une condition particulière;
- l'évaluation des champs visuels, des mouvements des yeux et de leur adaptation à la lumière;
- la prescription de lunettes ou de lentilles cornéennes à la suite d'un examen, la prescription d'exercices pour améliorer la vue ou la recommandation à un autre professionnel de la santé, tel qu'un ophtalmologiste.

Source: http://www4.gouv.qc.ca/FR/portail/citoyens/evenements/aines/pages/services-optometriques-couverts.aspx

Que s'est-il passé le 11 novembre 1918 ?

Le 11 novembre est un jour férié : il célèbre l'anniversaire de l'armistice du 11 novembre 1918. C'est un accord mettant fin aux combats de la 1re Guerre mondiale qui ont causé près de 10 millions de morts en 4 ans entre 1914 et 1918. Il a été signé entre le pays vaincu, l'Allemagne, et les Alliés, les pays vainqueurs, notamment la France, la Grande-Bretagne et les Etats-Unis. Après une série de défaites militaires et l'entrée en guerre des Etats-Unis en 1917, les dirigeants allemands ont compris qu'ils avaient perdu.

Popote roulante

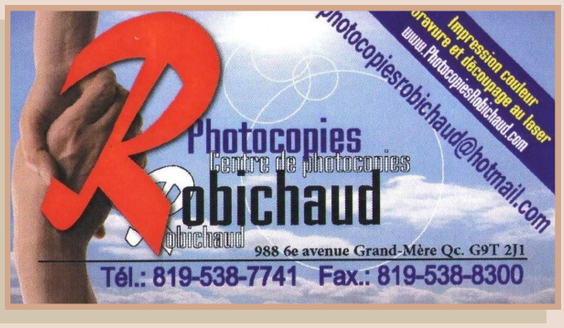
Une popote roulante est un service qui consiste à offrir des repas chauds livrés à domicile aux personnes ayant besoin d'un appui leur permettant de demeurer chez elles plutôt qu'en institution. Ce service vise à privilégier leur autonomie. C'est d'ailleurs un complément essentiel au maintien à domicile. Il permet aussi d'offrir un répit aux proches aidants en les libérant de la tâche de la préparation des repas.

Si vous êtes une personne en perte d'autonomie, temporaire ou permanente, vous pouvez recourir à la Popote roulante. Il s'agit d'un service de livraison de repas chauds à domicile.

- Ce service vise à privilégier l'autonomie.
- Des coûts sont habituellement fixés pour ce service et diffèrent d'un organisme à l'autre.

Vous pouvez communiquer avec le CAB de Shawinigan au 819 536-7500 ou le CAB de Grand-Mère au (819) 539-8844. Ces CAB regroupent plus d'une dizaine de services aux gens de la région de Shawiningan et Grand-Mère.

Quelques blagues

- Pourquoi les anglais n'aiment pas les grenouilles ?
  Parce qu'elles font le thé tard !
- Quelle est la ville la plus vieille du monde ? Milan (1000ans)

929 CFUT L'ÉCOUTER C'EST FUTÉ!