



Région
Centre-du-Québec

Le Tournesol express

NOVEMBRE 2009 BULLETIN N°: 22

Calendrier de vaccination - Grippe A (H1N1)

Pour celles et ceux qui souhaitent se faire vacciner contre la grippe A (H1N1), vous trouverez, sur la page d'accueil du site de la **FADOQ-Région Centre-du-Québec**, les calendriers de vaccination pour les 3 CSSS de notre région.

Quelques trucs de prévention...

Nous avons reçu plusieurs courriels depuis quelques jours portant sur des moyens de prévention pour contrer le virus de la grippe A (H1N1). En voici quelques-uns :

1. Se laver les mains fréquemment.
2. Eviter, autant que possible, de se toucher le visage avec les mains.
3. Deux fois par jour, se gargariser avec de l'eau chaude salée (Listerine peut remplacer l'eau salée). Il s'écoule normalement de 2 à 3 jours entre le moment où la gorge et les narines sont infectées et l'apparition des symptômes. Se gargariser régulièrement peut ainsi prévenir la prolifération du virus.
4. Une fois par jour, nettoyer les narines avec de l'eau chaude salée puis bien se moucher.

Par ailleurs, un autre courriel fait état d'une histoire d'oignon ! Vous y croyez ou vous n'y croyez pas mais on vous le rapporte... Il semble qu'en 1919, lorsque la grippe a tué 40 millions de personnes, un médecin des États-Unis, qui visitait de nombreuses familles d'agriculteurs pour les soigner, a découvert que l'une d'elle n'était pas malade parce que la dame avait mis un oignon non pelé dans un plat dans chaque pièce de la maison. Après analyse sous le microscope, le médecin découvrit le virus de la grippe dans l'oignon. Selon lui, l'oignon avait absorbé les bactéries du virus, et par conséquent, avait gardé la famille en bonne santé. Alors, à vous d'y croire ou pas !

Marche d'aînés pour la flamme olympique à Victoriaville !

Mme Marielle Leclerc invite tous les aînés à une marche pour souligner le passage de la **flamme olympique** le **samedi, 5 décembre 2009** à 14 h au **CEGEP de Victoriaville**.

Les personnes intéressées devront se rendre à 10h30 le matin au Colisée Desjardins à Victoriaville.

Si cela vous intéresse, vous devez **vous inscrire au plus tard le 10 novembre** car Mme Leclerc doit donner le nombre exact de personnes.

Marielle Leclerc 819-758-5460



M. Dimitriadis, 1^{er} porteur du flambeau
Parti d'Olympie en Grèce, le 22 octobre 2009

Mentionnons le parcours de la flamme olympique dans notre région :

Samedi, 5 décembre : Saint-Ferdinand, Plessisville, Princeville, Victoriaville, Warwick.
Dimanche, 6 décembre : Drummondville, St-Léonard-d'Aston, Wôllinak, Bécancour.

Spectacle de chansons d'autrefois au club de Fortierville

Le club Fadoq de Fortierville invite la population à venir assister à un spectacle de chansons d'autrefois.

DATE: **jeudi, 12 novembre à 20h**

SPECTACLE: **chansons d'autrefois avec la chorale "Les Nostalgiques" de Plessisville**

COÛT: **10. \$ par personne**

VENTE DES BILLETS: **Mme Suzanne Demers 819-287-4058**

Mme Colette Cloutier Colette.Cloutier@sogetel.net

Épicerie Le Tournesol de Fortierville

*Invitation pour le 35^e Anniversaire
au club de Ste-Angèle-de-Laval*

Le club FADOQ de Ste-Angèle-de-Laval invite les gens à venir fêter le 35^e anniversaire de leur fondation.

DATE : **20 novembre 2009**

ENDROIT : **Salle Maurice Richard à Ste-Angèle-de-Laval (Bécancour)**

COÛT : **20. \$ / Personne pour le souper et la soirée**

ARTISTES INVITÉS : **M. Daniel Fontaine et
M Daniel Mercille
de la Calèche À Ste-Agathe-des-Monts**

BILLETS : **Marcel Deshaies 819-222-5688**



Bienvenue à toutes et à tous !

*Invitation pour le 35^e Anniversaire
au club de St-Léonard-d'Aston*

Le club FADOQ de St-Léonard-d'Aston invite les gens à venir fêter le 35^e anniversaire de leur fondation.

DATE: **25 novembre 2009**

ENDROIT: **Sous-sol de l'église**

COÛT: **15. \$ Souper et soirée** réservez avant le 11 novembre

RÉSERVATIONS: **Mme Alice Camirand
819-399-2826**



Bienvenue à toutes et à tous !

Une journée de sensibilisation pour les femmes de 50 ans et +

Le Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel (CALACS) de **Drummondville**, appelé La Passerelle, organise une journée de sensibilisation pour les femmes de 50 ans et + sur la **violence sexuelle subie par les aînées** afin de briser le tabou sur ce sujet et ainsi mieux soutenir les femmes qui en sont victimes. **Le but est de permettre à des femmes aînées qui s'impliquent dans leur communauté d'être en mesure de mieux détecter la violence sexuelle et de référer au besoin.** C'est gratuit et le repas du midi est fourni. Cela vous intéresse ?

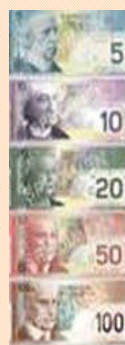
DATE : **Mercredi, 18 novembre, de 9h à 17h**

ENDROIT : **255, rue Brock, local 427, Drummondville**

INFORMATION OU INSCRIPTION : **819-478-3353**



Guide pour la planification financière de la retraite !



Le bureau régional a plus de 100 exemplaires du « **Guide pour la planification financière de la retraite** » à donner à ses membres.

Réalisé par Question Retraite, un groupement pour la promotion de la sécurité financière, ce guide est très bien fait et répond à toutes les questions concernant la retraite. Il y a même un CD intitulé « Le Calculateur de retraite » qui vous permet de préparer votre plan de retraite maintenant.

Vous pouvez aussi consulter le tout directement sur leur site Internet au www.questionretraite.com

Alors, s'il y en a parmi vous qui souhaitez en obtenir un exemplaire en papier gratuit, téléphonez à Carole Laverdière au bureau régional (poste 22)

Nouvelles chroniques santé !

Dans notre précédent Tournesol Express, nous faisons un appel à tous pour écrire de nouvelles chroniques dans les domaines de la santé, l'écologie et l'informatique. Eh bien, Mme Colette Cloutier, de Fortierville, relèvera ce défi et écrira de nouvelles chroniques « Santé ». Ses sujets seront des plus intéressants : « Exercices pour entretenir sa mémoire », « Bien dans sa peau après 60 ans », « Le goût de vivre », etc.



Alors, au cours des prochains mois, consultez régulièrement notre site Internet, dans la section « Chroniques et publications ». Soulignons que Mme Cloutier siège également au conseil d'administration régional.

Chroniqueurs recherchés !

Si la **santé, l'écologie ou l'informatique** vous intéresse, nous sommes toujours à la recherche de gens qui ont des connaissances ou de l'intérêt pour l'un de ces sujets et qui seraient intéressés à écrire une chronique une fois par mois pour notre site Internet dans le but de mieux informer les gens de 50 ans et plus de la région.

Si cela vous intéresse, communiquez avec Carole Laverdière (poste 22) au bureau régional.

N'hésitez pas à communiquer avec l'équipe du bureau régional !

FADOQ-Région Centre-du-Québec
819-752-7876 ou 1-800-828-3344
Site Internet : www.fadoq-cdq.ca



André Dansereau fadoq.dg@cdcbf.qc.ca
Directeur général poste 24

Pierrette LeSiège fadoq@cdcbf.qc.ca
Cartes de membres poste 10

Sylvie Roberge fadoqsylvie@cdcbf.qc.ca
Programme Roses d'Or poste 23

Carole Laverdière fadoqcarole@cdcbf.qc.ca