



Région  
Centre-du-Québec

## Le Tournesol express

NOVEMBRE 2009 BULLETIN NO: 23

LES JOURNÉES



*Bilan de la Journée 2009 !*

Mercredi, le 4 novembre 2009, s'est déroulé la Journée ZOOM Santé à Nicolet. Plus de **200 personnes** étaient présentes ! L'accueil et le professionnalisme des bénévoles du Club de Nicolet et de Mme Louise Traversy, représentante du Secteur Nicolet au conseil d'administration régional, ont assuré la qualité de cette journée !

Une **conférence** de **M. Gérard Saint-Denis**, directeur général de l'**Association Québécoise de la Dégénérescence Maculaire** (A.Q.D.M.), fut des plus animée et des plus intéressantes. Plus 30 personnes se sont inscrites à cette association.

Après la pause, M. Ouellet, cuisinier professionnel, fit une **démonstration culinaire** qui dégagea des odeurs faisant saliver plusieurs spectateurs. La simplicité des recettes, la douceur des arômes et les couleurs des mets furent grandement appréciés par tous.

Tout au long de la journée, les gens ont pu bénéficier de massages sur chaise et passer des tests de glycémie et de pression artérielle grâce à la présence d'une massothérapeute et de bénévoles de l'Association du Diabète.

Après un dîner succulent, **Mme Suzanne Richard, motivologue**, a présenté une conférence intitulée "**La Force de tes Mots**" qui nous fit réaliser que nos rêves sont atteignables si nous y mettons l'effort et le goût.

Le tout se termina par une **danse**, sous l'égide de **Mme Paule Gaudreault**, dont le spectacle fût grandement apprécié de tous, et par le tirage de 10 prix de présence. Bref, une journée inoubliable et à reprendre l'an prochain !





## Grippe A (H1N1) ... Attention, des calendriers de vaccination changent aux 2 jours !

Vous avez reçu beaucoup d'information de la FADOQ Provinciale ces derniers jours concernant ses revendications pour prioriser la vaccination des aînés de 65 et plus ayant des maladies chroniques contre la Grippe A (H1N1).

Au bureau régional, nous avons fait mettre les calendriers de vaccination des 3 CSSS de notre région, il y a 2 semaines, pour mieux vous informer. C'était sans savoir que certains allaient changer aux 2 jours ! C'est pourquoi, nous vous demandons de consulter le calendrier de votre CSSS régulièrement. Sur la page d'accueil du site Internet de la FADOQ-Centre-du-Québec, nous avons mis les liens de chacun des 3 CSSS et vous n'avez qu'à cliquer dessus pour vous rendre à leur calendrier de vaccination.

[www.fadoq-cdq.ca](http://www.fadoq-cdq.ca)

## Carnet-rabais 2009-2010 ... 2 petites corrections à noter !

Il s'est glissé 2 erreurs au moment de la rédaction de notre Carnet-rabais 2009-2010 à la page 12. Il s'agit de 2 commerçants de la région de Drummondville. Voici ce que vous devriez lire :

**Mon Gym**

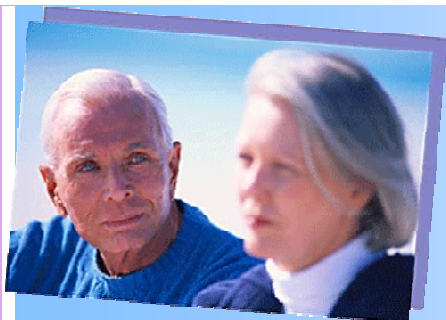
Drummondville

40.\$ pour 8 semaines ou 5.\$ par séance

**Salon de quilles Drummond**

Drummondville

Le coupon-rabais 2 POUR 1... s'applique 1 fois



## Atelier de sensibilisation

### Face au suicide chez les aînés

On vous en a glissé un mot le mois dernier dans le Tournesol Express no. 20 et la Table régionale des Aînés du Centre-du-Québec nous a demandé de vous présenter à nouveau l'atelier de sensibilisation face au suicide des aînés qu'elle nous offre.

Comment réagir et que dire à une personne âgée qui a des propos et des idées suicidaires? Voilà ce que l'**atelier de sensibilisation** sur la prévention de la détresse psychologique et du suicide chez les aînés vous offre.

Développé par la **Table régionale de concertation des aînés**, en collaboration avec les Centres de prévention suicide du territoire, la Table des femmes du Centre-du-Québec et l'Université du Québec à Trois-Rivières, l'atelier vise à sensibiliser les personnes qui travaillent ou font du bénévolat auprès des aînés ainsi que les personnes aînées elles-mêmes.

Sujets abordés durant l'atelier de sensibilisation :

1. Statistiques sur le suicide
2. La définition des termes utilisés
3. Les indices de comportements suicidaires (signes précurseurs)
4. Les pistes d'intervention
5. Les ressources disponibles
6. Comment devenir une Sentinelle sur votre territoire

