



Cahier spécial / Mai 2013
Le Nouvelliste
LEADER DE L'INFORMATION RÉGIONALE

BABY

BOOMERS

BABY BOOMERS

Les premiers baby-boomers atteignent l'âge de la retraite Pourquoi le monde change-t-il avec eux ?

Pourquoi un baby-boom?

Durant la Grande Dépression et la Seconde Guerre Mondiale (1939-1945), beaucoup de personnes connaissent une période fort sombre. Les couples non mariés retardent leur mariage, les couples mariés retardent leur désir de descendance. Les hommes sont généralement à la guerre, les femmes travaillent en usine. Le taux de natalité est alors faible.

L'après guerre amène une explosion de l'économie, particulièrement entre 1950 et 1960. Les familles se retrouvent, leurs finances s'améliorent et le taux de natalité part en flèche. Les premiers baby-boomers voient le jour entre 1945 et 1957. La vague se maintiendra jusque vers 1963.

Une telle masse de gens du même âge amènera, tout au long de leur vie, d'énormes changements de société. Dans les années 1950, tout ce qui touche les bébés a la cote. Les biberons en plastique apparaissent, les couches jetables, la laveuse électrique et, bien sûr, la télévision. Le fameux Docteur Spock est le premier à publier un livre de psychologie permissive pour guider les parents : «Comment soigner et éduquer son enfant».

On n'interdit plus aux enfants de faire quelque chose, on les encourage à découvrir leurs intérêts et on leur enseigne qu'ils ont tout pour réussir.

Pourquoi le baby-boom prend fin au début des années 1960

Les États-Unis homologuent la pilule contraceptive en 1960. Le Canada emboîte aussitôt le pas et les mères de famille l'adoptent avec enthousiasme. Les grosses familles de 8, 10 ou 14 enfants sont désormais



Transformer leur environnement est tout naturel pour les baby-boomers.

choses du passé. À cause de sa popularité, la pilule contraceptive deviendra légale en 1969. Il faudra attendre le début des années 1970 pour que les jeunes filles de 16 ans puissent se la procurer.

Durant ce temps, les baby-boomers grandissent. Les années 1960 font exploser les cadres établis. On ouvre des polyvalentes, on crée les cégeps. Là encore, ils affirment leur liberté de choix, dans leurs sphères d'études préférées. Les options se multiplient pour répondre à leurs demandes.

Parallèlement, l'état québécois se sépare de l'Église catholique et, avec la Révolution tranquille, devient de plus en plus un État Providence. Un élan identitaire s'installe et le gouvernement nationalise l'ensemble

des sociétés privées de production et de distribution d'électricité, faisant de la société Hydro-Québec un acteur économique et industriel essentiel.

Le Québec s'ouvre sur le monde et découvre d'autres univers, particulièrement au cours de l'Expo 67. Les premiers boomers atteignent la vingtaine et n'ont pas fini de bouleverser leur monde. L'avenir leur appartient.

Quels changements apportent les boomers au fil du temps ?

Les années 1970 sont celles de leur arrivée à l'université. Les Universités du Québec voient le jour et se multiplient. Leur accessibilité est désormais universelle. Le Québec n'a jamais connu autant de maîtrises et de

doctorats.

Bientôt, les boomers entrent sur le marché du travail. Ils ont de grands projets et commencent à modifier leur environnement. La construction de la première phase de l'immense complexe de la Baie James, par exemple, débute en mai 1973.

Dans les années 1980, ils achètent des maisons. On assiste alors à l'explosion des banlieues. Des villes de 5000 habitants deviennent des villes de 50 000 habitants. Tout le monde possède son automobile. Les quincailleries, les magasins de meubles et de décoration ont la vedette.

Dans les années 90, les boomers découvrent les loisirs. Les terrains de sport, les centres de ski, les clubs de golf se multiplient. On construit des arènes

pour les premiers enfants rois issus des boomers devenus parents. Et c'est la ruée massive vers les voyages. Le monde n'a jamais connu autant de voyageurs.

Au tournant du millénaire, les premiers boomers célèbrent leurs 50 ans. Ils s'assagissent. Ils ont un ou deux enfants, remettent leurs choix en questions. On voit s'organiser la société autour de ces nouvelles familles qui souvent éclatent et se reconstituent. Apparaissent les congés de maternité, puis de paternité, les garderies...

Depuis quelques années, les premiers boomers atteignent l'âge de la retraite. Leurs facultés s'atténuent et on voit exploser le système de santé auquel ils ont désormais recours. Ils ont aussi un nouveau défi, ils doivent s'occuper de leurs parents âgés et malades. Pour répondre à leurs nouvelles réalités, on voit apparaître plus de mots croisés dans les journaux et des jeux jusqu'alors inconnus comme les sudokus. On voit davantage de pharmacies dans nos villes, on parle plus que jamais des soins aux aînés...

Dès maintenant, et pour les 10, 15 ou 20 ans à venir, les secteurs qui vont se développer auront nécessairement rapport à cette population vieillissante. Ce sera l'ère des soins infirmiers, des pharmacies, des notaires, des centres d'hébergements pour personnes âgées, des loisirs pour personnes âgées, de l'amélioration des médicaments, des prothèses de toutes sortes, des découvertes dans les maladies dégénératives, et, éventuellement, des centres funéraires.

Les baby-boomers n'ont pas encore fini de transformer leur monde !

*Venez découvrir
nos toutes nouvelles
collections*

Nombreuses
exclusivités

**Ameublements
du Port**
L'élégance au temps du confort

Serge Blondin, prop.
3350, Louis-Frédérique, Nicolet
819 293-4579
www.ameublementsduport.com

Venez voir notre
ESPACE-CONFORT
MATELAS

TEMPUR-PEDIC
OBUSFORME

Choix de styles

- Contemporain
- Champêtre
- Classique

Ouvert le dimanche de 12 h à 16 h

Place Belvédère

résidence pour 55 et plus

Appartements et condos-services

*Un chez-soi,
en mieux!*

ACHAT PHASE II

Condos avec accès aux
services de la
résidence

Place Belvédère

offre actuellement la dernière nouveauté des complexes immobiliers destinés aux 55 ans et plus et aux investisseurs permettant ainsi de protéger leur avenir.

Contactez
M. Jacques Audy.

LOCATION

Appartement 3½
espace confort
Sécuritaire

1 mois gratuit et plus.

À la signature d'un bail
d'ici le **30 juin 2013**

Nouveau!

Vous êtes une **personne seule** et désirez **vivre à la Place Belvédère?** Pour un temps limité, une promotion exceptionnelle sur nos studios et 2½ vous attend!

Informez-vous dès aujourd'hui et
venez comparer!

Certification obtenue
avec mention

Félicitations!

Place
BELVÈDÈRE

pour 55+

Québec
CERTIFICATION DE CONFORMITÉ
DE RÉSIDENCE POUR
PERSONNES AGÉES

FONDATION
CSSS
TROIS-RIVIÈRES

1805, boulevard des Forges, Trois-Rivières
819 601-2331 • 1 888 601-2331
place-belvedere.com



BABY BOOMERS

Publireportage

Au Festival international de poésie de Trois-Rivières Prix national de poésie pour les aînés

Lundi le 1^{er} octobre 2012, avait lieu la remise des prix couronnant les oeuvres des dix lauréats et lauréates du Prix national de Poésie pour les aînés. Ce concours fait partie du Festival International de la Poésie de Trois-Rivières.

C'est M. Richard Fortin d'Orford qui a remporté le premier prix et le deuxième prix a été attribué à M. Romain Rousseau de Trois-Pistoles.

Tous les lauréats et lauréates ont eu la chance d'entendre réciter leur poème devant un public sous le charme de la magnifique voix de Mme Louise Hamel. Ce fût une soirée magique au Foyer de la salle J.-A. Thompson pendant le Festival.

Les dix textes primés ont été choisis parmi quelque trois cents poèmes soumis par des participants de toutes les régions du Québec.

La réalisation de ce concours populaire a été rendue possible grâce à l'aide financière de Mme Danielle St-Amand, députée de Trois-Rivières à l'Assemblée nationale.

Le gagnant du concours Prix national de Poésie des aînés, M. Richard Fortin, accompagné de la directrice générale de FADOQ Mouvement des aînés du Québec, région Mauricie, Mme Ginette Lapointe, qui lui a remis le premier prix.



Il est maintenant temps que nos poètes aînés se mettent à leur crayon et surtout à leur inspiration car la troisième édition de ce prestigieux concours débutera bientôt.

Voici donc le poème gagnant pour vous donner le goût d'y participer !



*je ne me rappelle plus
le poème de ta main
posé sur l'espace de ma vie
ni celui de mes pas
sur nos arrivages*

*je ne me rappelle plus
tes yeux posés sur ma chair
ni ton souffle sur la mémoire
de mes sens*

*et pourtant
chaque battement
de mon cœur
me ramène à toi
pareil à l'envol
des grandes oies blanches
escalas parées
d'un cri d'éternité.*

Richard Fortin, 1^{er} prix

Esprit et mémoire alertes

Voici quelques petits trucs pour conserver sa vivacité d'esprit.

- Mettre au point son emploi du temps, sur une base quotidienne et hebdomadaire.
- Tenir un agenda ou un journal. Ne serait-ce que pour noter ce que l'on prévoit faire et ce que l'on vient de faire.
- Relire ses notes. À la fin de chaque semaine, on relit ce que l'on a écrit dans son agenda ou dans son journal.
- Remarquer les petites difficultés que l'on peut avoir avec sa mémoire et les admettre.
- Cerner le genre de difficulté de mémoire qui nous embête le plus, et rechercher des activités qui nous aideront à améliorer la situation.
- Rechercher un passe-temps qui nous passionne. Quand l'esprit est occupé par une chose qui l'intéresse, il demeure en santé.
- Demeurer actif socialement.
- Garder l'esprit ouvert. Les personnes qui sont alertes et de bonne compagnie poursuivent à travers les années des passions et des intérêts.

Vous avez la chance d'avoir en Mauricie un centre dédié uniquement à l'implantologie.

Oui, il est temps de profiter de la saison estivale

Pour retrouver le plaisir de manger et de sourire à votre guise !

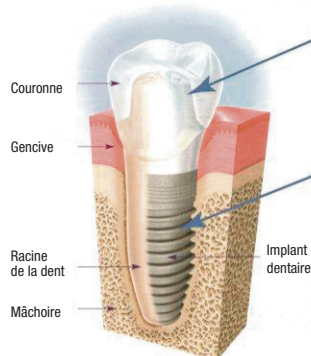
Dr Morissette a réussi à négocier pour vous un programme de financement très compétitif et à la hauteur de vos attentes (valide pour une période limitée du 1 mai au 31 août)



NOUS TRAVAILLONS
EN ÉTROITE
COLLABORATION
AVEC VOTRE
PROFESSIONNEL DE LA
SANTÉ DENTAIRE.



PROTHÈSE FIXÉE
SUR IMPLANT



L'os se fusionne à l'implant

Couronne tout-céramique

Une magnifique couronne ou un pont est fixé sur un implant. L'aspect naturel et l'ajustement en bouche sont parfaits.

Implant dentaire

Un implant remplace la racine de la dent, pour maintenir la couronne en place. L'implant est biocompatible et est naturellement accepté par votre organisme, ce qui vous permet d'utiliser pleinement vos nouvelles dents.



NOUVEAU
PROFITEZ DE VOS
DENTS MAINTENANT
GRÂCE À NOS
AVANTAGEUX
PROGRAMMES DE
FINANCEMENT

GRATUIT :
UNE
CONSULTATION
D'UNE HEURE
ET SCAN 3D
VALEUR DE 500 \$
(valable jusqu'au
31 août 2013)

SÉANCES D'INFORMATION
DISPONIBLES
consultez notre
site Internet

Centre de services
d'implantologie



2, rue Fusey, suite 100
Trois-Rivières (Québec) G8T 2T1
819 375.5550

info@vraisourire.com
www.vraisourire.com
Suivez-nous sur **facebook**

Vieillir est la seule manière connue de rester en vie

L'espérance de vie a plus que doublé au cours du siècle dernier. Jusqu'en 1900, l'espérance de vie moyenne de nos prédécesseurs était autour de 40 ou 45 ans. Aujourd'hui, ce chiffre a littéralement doublé et la médecine nous promet des durées de vie encore accrues pour les générations à venir.

Il y a 50 ans, dépasser l'âge de 85 ans était quasi inconcevable. Aujourd'hui, il est tout à fait légitime d'espérer dépasser cet horizon. Récemment, on a recensé plus de 1350 centenaires québécois, pas loin de 5000 au Canada et plus de 70 000 aux États-Unis.

Avec la multiplication des centenaires est apparu, dans les années 1970, le terme «supercentenaire». Ce nouveau mot désigne les personnes ayant atteint ou dépassé le cap des 110 ans. Ce cap jadis impensable est désormais accessible.

Les recherches en gériatrie démontrent que la longévité est liée à des facteurs génétiques, mais que l'environnement joue aussi un grand rôle. La multiplication des maisons de retraite médicalisées met les personnes très âgées à l'abri du stress, des variations climatiques et des microbes, aidant les centenaires à devenir des supercentenaires.

Les supercentenaires records

La longévité maximale de notre espèce oscille autour de 120 ans. Officiellement, une seule personne a franchi cette frontière exceptionnelle: la Française Jeanne Calment qui a vécu 122 ans (1875-1997). Elle menait une vie aisée à Arles, ne travaillant pas et participant à de nombreux loisirs sportifs et culturels. Elle donnera naissance à une seule fille et n'aura qu'un seul petit-fils, tous deux



La Française Jeanne Calment détient le record de longévité certifiée dans toute l'histoire de l'humanité. Elle a vécu 122 ans et 164 jours.

décédés bien avant elle. Fait à signaler, en 1965, à l'âge de 90 ans et sans héritier, elle vend sa maison en viager à son notaire. Celui-ci et sa veuve après lui, devront verser un montant mensuel jusqu'à son décès et paieront donc à Mme Calment plus de deux fois la valeur de sa propriété.

La personne la plus âgée de l'histoire du Canada est

la Québécoise Marie-Louise Chassé-Meilleur. Elle est née le 29 août 1880 à Kamouraska et est décédée dans une maison de retraite à Corbeil, en Ontario, le 16 avril 1998, donc à l'âge de 116 ans. Elle succédait à Jeanne Calment comme doyenne de l'humanité au décès de cette dernière en 1997. Elle s'est mariée deux fois, a eu douze enfants et était végétarienne, mais fumait la cigarette jusqu'à ce que son médecin le lui déconseille, l'âge de 102 ans.

À son décès, Marie-Louise Meilleur comptait 75 petits-enfants, 80 arrière-petits-enfants, 55 arrière-arrière-petits-enfants, quatre arrière-arrière-petits-enfants; ce qui portait sa descendance à 227 personnes.

C'est le Japonais Jiroemon Kimura, né le 19 avril 1897, qui est actuellement, à 116 ans, le doyen de l'humanité depuis



Depuis décembre 2012, le doyen actuel de l'humanité est le Japonais de 116 ans, Jiroemon Kimura.

décembre 2012. On dit de lui qu'il est le dernier homme vivant à être né avant 1900 et qu'il est le plus vieil homme qui ait jamais vécu. Kimura habite Kyoto et, selon lui, le secret de la longévité se résume à manger peu. Il travaillait à la poste japonaise et s'est consacré à l'agriculture après sa retraite, de 60 à 90 ans. Il a 7 enfants, 15 petits-enfants, 25 arrière-petits-enfants et 13 arrière-arrière-petits-enfants.



Les Jardins de M. et Mme Blanchard

« **CE QUE NOUS AIMONS ICI, C'EST LA FABULEUSE AMBIANCE QUI RÉGNE ENTRE LES RÉSIDANTS.** En plus de ça, nous nous sentons parfaitement en sécurité aux Jardins du Campanile. Si quelque chose arrive, il y a toujours quelqu'un pour s'en occuper. C'est très rassurant ! Avec une équipe aussi sympathique, à l'écoute et compétente, nous savons que nous sommes entre de bonnes mains. Nous nous sentons vraiment en confiance au quotidien. »

Studio à
1170\$
par mois*

Incluant entre autres un repas par jour et l'entretien ménager.
*Après le crédit d'impôt moyen.

Les Jardins
du Campanile

groupe
Maurier

LE GROUPE MAURICE
LES RETRAITÉS NOUS HABITENT

200, 116^e RUE, SHAWINIGAN-SUD T. 819.536.5050 LESJARDINDUCAMPANILE.COM



Existe-t-il un moyen d'éviter le vieillissement ?

Vous ouvrez la télévision. Vous entrez dans un grand magasin, dans une pharmacie. Partout, on vous propose des milliers de produits qui prétendent atténuer les signes du vieillissement et vous faire paraître 10 ou 20 ans plus jeune.

Mais, éviter le vieillissement a beaucoup plus à voir avec les changements que vous êtes capables d'apporter à votre vie qu'avec tous ces produits offerts sur le marché.

Vous êtes né entre 1946 et 1964? Vous faites donc partie de la génération des baby-boomers. Vous avez donc entre 49 et 67 ans. La réalité est là : vieillir est la seule manière connue de rester en vie.

Ce serait merveilleux de pouvoir arrêter l'horloge, mais vous



Tout le monde voudrait pouvoir s'arrêter les effets du temps.

savez bien que c'est impossible. Ce qui est possible, par contre, c'est de trouver de vrais moyens susceptibles de :

- vous aider à améliorer votre bien-être physique, mental et financier;

- vous permettre de continuer à profiter de nombreuses années saines et prospères.

Il s'agit de comprendre qu'il ne suffit pas d'aborder un air plus jeune. Il faut creuser un peu plus loin dans votre style de vie pour vous sentir réellement plus jeune.

1 - Votre régime alimentaire

Donner les nutriments bénéfiques à votre corps est vital, tout autant que le débarrasser des substances qui l'endommagent. Prenez soin de votre

corps, c'est le seul véhicule que vous avez pour continuer à mieux vivre plus longtemps.

2 - Votre cerveau

Avec le nombre sans cesse croissant de diagnostics de la maladie d'Alzheimer, la stimulation de votre cerveau, de ses facultés analytiques comme de sa mémoire devient un objectif prioritaire pour tenter d'enrayer les dommages de ce fléau.

3 - Vos finances

Assainissez vos finances dès aujourd'hui. Soyez conscient que 50% des retraités n'arriveront pas à subvenir seuls à leurs besoins.

4 - Votre condition physique

L'exercice, on le sait, est

essentiel pour maintenir une condition physique optimale. L'oisiveté et le sur-poids raccourcissent définitivement votre espérance de vie.

5 - Votre style de vie

Être positif, avoir un bel environnement social, rire, s'épanouir et cultiver des interactions sociales enrichissantes, voilà un excellent moyen de vivre pleinement les bons moments encore nombreux de votre vie.

Et si vous ajoutez un petit pot de crème antirides, vous resterez encore jeune plus longtemps. On ne sait jamais, l'un de ces produits miracle pourrait peut-être remplir ses promesses... il suffit simplement de tomber sur le bon!

Des services de qualité pour tous les aînés Vieillir dans la dignité

Tout le monde veut vieillir chez soi aussi longtemps qu'il le peut. Un premier moyen d'améliorer la situation est d'investir davantage en soutien à domicile pour retarder et réduire le plus possible l'hébergement en institution. Nous pouvons nous en donner les moyens. Plusieurs pays ont fait ce choix. Au Canada, le Québec est une des provinces qui investit le moins dans le soutien à domicile.

En 2010-2011, à peine 2200 nouvelles personnes ont eu accès à des services publics de soutien à domicile, sur un total de 178 000 aîné-es en perte d'autonomie desservis. La situation est déplorable. Les CLSC peinent à répondre à 10 % des besoins de ces personnes. Tout le reste repose sur les épaules des aidantes et des aidants naturels, qui s'épuisent. Les listes d'attente sont longues même pour l'aide domestique.

De plus, les personnes qui habitent en résidence privée avec services ont à payer pour ces derniers, alors qu'ils leur permettent de demeurer chez elles, c'est inacceptable. Entre 2006 et 2011, le nombre d'unités dans des résidences privées avec services est passé de plus

de 86 000 à environ 112 000. Les services publics de soutien à domicile devraient être disponibles dans toutes ces résidences privées pour aînés.

Une offre accrue d'hébergement public

Quand on ne peut plus demeurer chez soi, un autre moyen pour améliorer les services aux aîné-es consiste à s'assurer que le bon type d'hébergement est disponible.

Depuis quelques années, le nombre de lits en centres d'hébergement de longue durée (CHSLD), qui accueillent les personnes avec de lourdes pertes d'autonomie, diminue constamment. En même temps, de nouvelles places sont créées dans les ressources intermédiaires (RI), milieu normalement plus petits et plus près de la communauté, pour des personnes en perte d'autonomie légère à modérée.

Le ratio d'unités d'hébergement disponibles pour les personnes de 65 ans et plus a diminué de 15 % depuis 2006, pour s'établir à 3,8 unités pour 100 aînés. Il y a 20 ans, on comptait 7 lits pour 100 personnes dans le réseau public. Le manque



d'unités d'hébergement pour les personnes âgées entraîne des conséquences pénibles pour elles comme pour les travailleuses et les travailleurs qui leur offrent les services.

Les soins de longue durée

L'hébergement en CHSLD demeure nécessaire pour les personnes en lourde perte d'autonomie et les besoins sont grandissants. Le gouvernement s'entête à confier plus de res-

ponsabilités au secteur privé, notamment par l'entremise de partenariats public-privé. Il se désengage de l'hébergement et des soins de longue durée. Cette situation est inacceptable. Les projets privés visent à faire des profits, ils sont coûteux et leurs services sont souvent moins encadrés que ceux offerts dans des établissements publics, surtout quand le personnel n'y est pas syndiqué. L'offre dans le système public doit être rehaussée afin de répondre aux besoins de la population.

Des services intégrés

Les différents services offerts aux aînés doivent être mieux intégrés et coordonnés. C'est le rôle que doivent jouer les centres de santé et de services sociaux publics (CSSS) afin de faciliter l'accès, le suivi et la qualité des services. Le CSSS doit être en mesure d'identifier dans la communauté les personnes vulnérables, les accompagner dans leurs démarches et offrir un suivi de leurs besoins. Le gouvernement doit accélérer le développement de tels réseaux de services intégrés aux personnes âgées.

Une solution s'impose

Un investissement de 500 millions de dollars permettrait d'entreprendre dès maintenant un virage : assurer des soins à domicile suffisants pour satisfaire au minimum 40 % des besoins des personnes âgées en perte d'autonomie.

Nous pourrions :

- Offrir aux personnes âgées qui le souhaitent la possibilité réelle de demeurer dans leur domicile;
- Assurer la prévention et un bon suivi des maladies chroniques pour conserver un bon état de santé;
- Reporter le recours à l'hébergement ;
- Économiser près de 3 milliards de dollars dans les hôpitaux en libérant des lits qui ne devraient pas être occupés par des personnes âgées en perte d'autonomie ;
- Accélérer la mise en place de réseaux intégrés de services publics assurant un suivi efficace des personnes âgées en perte d'autonomie.



Source : Confédération des syndicats nationaux Service des communications de la CSN



Une famille
au service des familles

Paul Philibert
président-directeur-général

J. Philibert et Fils inc.
Thanatologues

- Chapelle • Salles de réception • Pré-arrangements
- Crémation • Columbarium

Succursales

380, rue Principale, Charette
623, Notre-Dame, St-Barnabé Nord
1300, rue Principale, St-Étienne
2361, avenue Principale, St-Élie-de-Caxton
70, rue Commerciale, St-Boniface

Siège social

1350, rue Ste-Marguerite,
Trois-Rivières (Québec) G8Z 4N3
Tél.: (819) 375-6456 • (819) 378-3838
1-800-567-7966 • Fax: (819) 375-6456

BABY BOOMERS

Les grands-parents nouvelle génération

Ils gâtent leurs petits-enfants de cadeaux et d'affection, ils dépannent leurs enfants d'un peu d'argent en période de vaches maigres, ils voyagent pour visiter une tante malade, ils s'engagent comme bénévoles dans des associations de quartier: les grands-parents nouvelle vague sont partout! Et nous pouvons compter sur eux.

Bon pied, bon oeil !

Grâce à l'allongement de la durée de la vie, c'est un fait, les vieux sont plus jeunes! Ils sont en effet en meilleure santé que dans les années 60. Et grâce à des pensions conséquentes, ils ont aussi un niveau de vie relativement élevé. Bien sûr, tous ne sont pas logés à la même enseigne et il reste des inégalités importantes selon les caté-



gories socioprofessionnelles. Les vieux jours sont moins liés aux handicaps de l'âge qu'à une période de temps libre, en bonne santé !

Grands-parents confidents

Le rôle des grands-parents ne se limite heureusement pas au flux financier ! L'attention, l'affection, la tendresse de la mamie et du papi semblent indispensables à la formation et l'éducation de l'enfant. Le grand-père et la grand-mère sont alors deux

adultes privilégiés, à qui l'enfant peut confier son jardin secret, ses malheurs et bonheurs - mais sans crainte d'être jugé. Ils jouent aussi parfois le rôle de tiers dans des petits conflits de la vie quotidienne entre les enfants et leurs parents mais sans jouer un camp contre un autre.

Toujours prêts ?

Entre, d'un côté, décharger à 100 % sur les grands-parents toutes les corvées et, de l'autre, les surprotéger en n'osant jamais leur demander quoi que ce soit, l'attitude la plus raisonnable tient en deux mots : savoir doser ! Il faut d'ailleurs aussi compter avec la sincérité des grands-parents qui tiennent à préserver leur tranquillité.

Aimer et aider: oui. Remplacer non! Tel semble être le mot

d'ordre des grands-parents nouvelle génération. Ils ont connu les joies mais aussi la responsabilité d'élever des enfants. Et ils ne comptent pas



réendosser ces habits-là. Mais ils entendent profiter de leur statut de grands-parents. Un rôle qui leur permet plus de distance, plus de légèreté, moins de stress... Ils entendent aussi cultiver leur autonomie méritée en consacrant du temps... à eux-mêmes !

Abus envers les aînés

On souhaiterait tous que les abus envers les aînés n'existent pas, tant cela est vil. Pourtant, de tels actes se produisent tous les jours et sont appelés à prendre de l'ampleur en raison du vieillissement de la population. Sauf si des campagnes de sensibilisation efficaces permettent de mieux comprendre, prévenir et dénoncer ces gestes. C'est le but notamment de la Journée internationale de sensibilisation pour contrer les abus envers les aînés, le 15 juin.

Selon les études, entre 5 et 10 % des aînés seraient victimes d'une forme d'abus. Il peut s'agir de violence psychologique, physique, émotionnelle ou verbale, de négligence, de violation de la confiance, d'exploitation financière, d'âgisme et bien d'autres.

Le plus triste de l'histoire

Ce qui contribue à perpétuer le caractère tabou de ce fléau, c'est que ce sont souvent des proches qui commettent ces abus, notamment un membre de la famille, un ami, un voisin, un aide soignant ou une personne en position de force. Dans d'autres situations, ce sont des inconnus qui abusent, en utilisant le téléphone ou l'informatique, comme dans les cas de fraude par télémarketing ou de vol d'identité. Chose certaine, l'abus nuit grandement à la qualité de vie des aînés, parce qu'il provoque de la détresse, de l'insécurité, un repli sur soi, etc.

Si vous êtes victime d'abus ou si vous croyez que c'est le lot d'une personne de votre entourage, n'hésitez pas à composer le numéro de la ligne téléphonique dédiée à cette fin dans votre région ou encore à contacter votre service de police.



Établi depuis 18 ans

Résidence accréditée pour personnes retraitées

- Appartements 11/2, 21/2, 31/2 et 41/2
- Services tout inclus
- Piscine intérieure • Salle de projection
- Salle d'exercice • Dépanneur • Spa
- Café Bistro • Ambiance familiale
- Plus de 100 unités • Système de caméra
- Service infirmier 7 jours
- Crédit d'impôt disponible

Les Résidences des Chênes



Vivre en **résidence** et avoir le sentiment de vivre dans sa **maison**

Chez nous le plus important c'est **vous!**



Serge & Danielle
PROPRIÉTAIRES

À partir de
966\$
Tout inclus
Si éligible aux conditions



Le complexe le plus sécuritaire en **Mauricie!**

Nous pouvons répondre à tous les budgets

5400, 16e Avenue, Shawinigan

819 539-8295

www.residencesdeschenes.ca

BABY BOOMERS

Laisser un héritage nécessite une planification

Que souhaitez-vous que les gens disent de vous lorsque vous ne serez plus là? Nous voulons tous mener une vie dont il vaudra la peine de se souvenir, mais la création d'un héritage durable ne se limite pas simplement à



l'argent. Cependant, c'est l'aspect financier qui nécessite une attention et une planification minutieuses.

Quelle qu'en soit l'importance, laisser un héritage aux êtres qui nous sont chers procure le réconfort de savoir que notre famille est entre bonnes mains. Pour que l'héritage soit durable, cependant, il faut tenir compte de nombreux facteurs et les intégrer à la planification de la retraite le plus tôt possible.

Gérez votre patrimoine

Les répercussions fiscales au décès constituent l'un des plus importants défis associés à la création d'un héritage durable. Discutez avec un spécialiste qui vous aidera à déterminer la meilleure stratégie selon votre

situation personnelle.

Si vous possédez des propriétés en plus de votre résidence principale, renseignez-vous sur les répercussions de l'impôt sur les gains en capital et assurez-vous que vos bénéficiaires les comprennent également.

Communiquez vos volontés

La clé de la création d'un héritage durable consiste à vous assurer que votre famille comprend bien ce que vous souhaitez.

Ayez «la conversation» avec votre famille concernant ce que vous souhaiteriez qu'il arrive après votre décès : indiquez ce qui est important pour vous et expliquez comment et pourquoi vous avez pris vos décisions. Cela élimine toutes les inten-

tions que l'on pourrait vous prêter et vous assure que votre héritage est bel et bien VOTRE héritage.

Inculquez vos valeurs

La philanthropie constitue un aspect important de la constitution d'un héritage. Faites-en une affaire de famille en inculquant des valeurs à vos enfants relativement à l'importance de donner en retour, que ce soit financièrement ou en offrant du temps. Songez au bénévolat comme moyen de partager vos compétences. Donnez l'exemple à vos enfants.

Faites un testament, sinon...

C'est le Code civil qui s'applique quand quelqu'un décède sans faire de testament. Seul le

conjoint marié et les personnes liées au défunt par le sang ou l'adoption peuvent hériter. Après le partage du patrimoine familial, les biens sont répartis de la façon suivante:

Conjoint survivant :

- Avec enfants: 1/3 au conjoint, 2/3 aux enfants.
- Sans enfants : 2/3 au conjoint, 1/3 au père et à la mère.
- Sans enfants ni père ni mère : 2/3 au conjoint, 1/3 aux frères et soeurs.
- Sans enfants ni aucune famille: tout au conjoint.

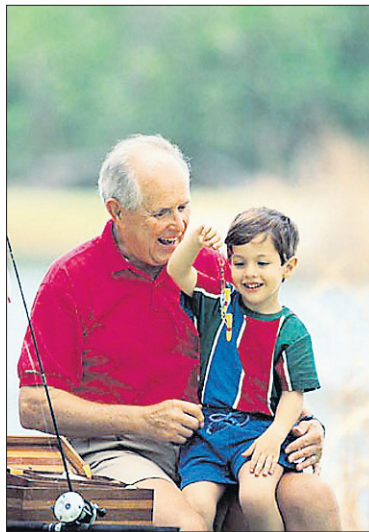
Pas de conjoint survivant :

- **Pas de conjoint survivant ni enfants :**
1/2 au père et à la mère, 1/2 aux frères et soeurs.

Un voyage, petit ou grand, est un moment de bonheur intense Voyager avec votre petit-enfant

En voyageant avec un enfant, on se sent vite habitué d'une autre joie bien spéciale : les moments partagés avec lui constituent une véritable fontaine de jeunesse, un bain de jeunesse. Cela nous change de nous sentir en marge, au fur et à mesure que nous vieillissons.

Pas besoin d'aller au bout du monde avec sa petite-fille ou son petit-fils pour connaître ce plaisir. Une excursion de quelques jours, une nuit à l'hôtel, la visite de lieux intéressants, il n'y a qu'à choisir ce qui convient à son budget, à l'âge de l'enfant, aux goûts et aux intérêts de chacun.



Ce qui compte, c'est de trouver des façons d'être bien avec le petit, de partager des expériences, des connaissances, des découvertes.

Prendre le temps de bien planifier

Pour faire de son voyage, petit ou grand, un moment de bonheur, il faut l'organiser soigneusement, sans trop se fier à l'imprévu. On se réserve de mauvaises surprises si l'on se contente simplement de se dire que tout va bien se passer.

Mais s'il est bon d'avoir tracé un programme relativement serré, il faut être assez souple

pour le modifier en cours de route, selon l'état d'esprit ou le degré de fatigue de la grande ou de la petite personne, selon le temps qu'il fait aussi.

Puis ne pas oublier de laisser de la place à l'imagination et à des moments de douce folie comme une sortie le soir, largement passée l'heure normale du coucher. Une fois n'est pas coutume !

Autres conseils

- Il est indispensable de préparer soigneusement le voyage, en tenant compte des goûts et de l'âge de l'enfant, ainsi que de vos propres intérêts. Et si

vous choisissez avec le petit les activités à faire, une agréable complicité commencera dès ce moment à s'installer;

• Pour lutter contre l'ennui d'un long voyage en avion ou en automobile, prévoyez livres et jeux. Évitez les trop longues distances ou entrecoupez-les d'arrêts;

• Tenir un journal peut être trop exigeant pour un jeune enfant.

Il préférera probablement coller dans un cahier cartes postales et billets d'entrée des lieux visités. Les grands-parents peuvent écrire chaque jour leurs impressions en un court paragraphe, puis inviter l'enfant à ajouter les siennes en une ou deux phrases;

• Dans la mesure du possible, donnez à votre petite-fille ou à votre petit-fils l'occasion de rencontrer des enfants de son âge avec qui il puisse jouer et échanger. Cela lui sera bénéfique, et vous en profiterez pour vous accorder quelques moments de répit;

• Ne vous sentez pas obligé d'occuper l'enfant constamment. Comme vous, il a besoin d'un espace psychologique qui lui soit propre. Pendant que vous vous reposez, il peut lire un livre (ayez-en un ou deux nouveaux en réserve), feuilleter de beaux albums, regarder la télé ou jouer;

• Un court voyage en train, une visite au zoo ou dans un parc d'attractions, une journée (et une nuit) à un hôtel avec piscine, une sortie au cinéma, ou spectacle ou ou restaurant, voilà d'autres façons de passer d'agréables moments avec un petit-enfant;

• Au retour, reparlez-en avec l'enfant. Les souvenirs comiques sont souvent les plus belles complications. Il faut qu'il se remémore les bons moments passés avec ses grands-parents... et vous aussi!

Pour personnes âgées autonomes et en légère perte d'autonomie certifiée par le gouvernement.

Résidence



- Infirmière 24 heures/24
- Convalescence
- Visite du médecin
- Salle à manger avec service aux tables et cuisine maison
- Préposée et entretien ménager
- Chapelle avec services religieux
- Activités de loisirs
- Pharmacie et salon de coiffure sur place

www.marronniers.ca
1350, rue Aubuchon, Trois-Rivières
819 379-1064



COMPLEXE FUNÉRAIRE
J.D. GARNEAU

Une réputation de 93 ans basée sur un accueil chaleureux... grâce à son personnel dévoué et attentif... des gens qui ont à coeur la communauté !



LUCIE L'HEUREUX
Conseillère en
préarrangements

Bonjour,

Je suis Lucie L'Heureux et j'agis à titre de conseillère en préarrangements au Complexe funéraire J.D. Garneau depuis 1997. Respectueuse et compréhensive, je sais comment offrir le support et l'assistance dont vous avez besoin dans la préparation de vos funérailles.

Native de Trois-Rivières, je suis bien impliquée dans la communauté et membre de plusieurs organismes. Ma profession m'a permis d'apprivoiser la mort et de profiter de chaque instant de bonheur que la vie me réserve. Dynamique et engagée dans toutes les oeuvres qui me tiennent à coeur, je suis d'un appui moral très apprécié de mes clients.

Je suis très fière de pouvoir offrir un service remarquable à la population de Trois-Rivières. N'hésitez pas à venir me rencontrer, ce sera toujours un privilège pour moi de vous accompagner.



274, rue Saint-Laurent, Trois-Rivières
819 376-3731
www.maisongarneau.ca
jdgarnau@arbormemorial.com
Près de vous depuis 93 ans

Un dossier chaud en 2013 Les régimes de pension

Cet hiver, le Réseau FADOQ sera très alerte quant au dossier des régimes de retraite. Nous demeurons très préoccupés par le fait que les régimes de pension sont toujours en péril. En effet, la crise économique et certains problèmes de gestion des caisses de retraite engendrent

des déficits importants, dont les retraités paient le prix.

Voici donc quelques points à retenir :

D'une part, nous attendons avec impatience le règlement du nouveau projet de loi no 15, déposé par la ministre Agnès Maltais – Loi permettant l'éta-

blissement de régimes de retraite à prestations ciblées dans certaines entreprises du secteur des pâtes et papiers ainsi que les conclusions du Comité d'Amours.

D'autre part, en décembre, le Réseau FADOQ a réagi à la décision sans appel de la Cour Suprême, affirmant le droit du gouvernement du Canada d'utiliser le surplus actuariel des caisses de retraite des employés de l'État. Nous avons profité de l'occasion pour réitérer que les régimes complémentaires de retraite sont un salaire que les retraités ont accepté de différer en vue de leur retraite et non pas un cadeau privilégié. Ainsi, l'employeur, dans ce cas-ci l'État, n'a aucun droit de piger dans les fonds de pension des travailleurs, puisque ceux-ci ne lui appartiennent pas.

Faire des fonds de pension des créances prioritaires, au même titre que le sont les salaires

Finalement, le Réseau FADOQ continue de collaborer avec les personnes responsables, dont Agnès Maltais, ministre de l'Emploi et de la Solidarité sociale, afin de faire avancer la cause de la protection des régimes de

retraite.

Le Réseau FADOQ est proactif dans la défense des droits des personnes retraités et des pré-retraités. Il milite afin de faire des fonds de pension des créances prioritaires, au même titre que le sont les salaires. Il fait également la promotion d'une gestion des rentes hors de l'entreprise, avec une représentation équitable des employeurs et des employés.

Joignez-vous au changement

Vous avez 50 ans ou plus et vous croyez à la force du nombre pour faire changer les choses? Appuyez-nous en devenant membre de FADOQ – Région Mauricie.

www.fadoq-mauricie.com
Téléphone : 819-374-5774



Le Réseau FADOQ demeure très préoccupé par le fait que les régimes de pension sont toujours en péril.

ENFIN, UN APPAREIL AUDITIF QUE VOUS NE VERREZ PAS !

NOUVELLE GÉNÉRATION D'APPAREIL HAUT DE GAMME EXTRÊMEMENT DISCRET ET EXTRÊMEMENT CONFORTABLE.



L'ÉVALUATION PAR UN AUDIOPROTHÉSISTE EST REQUISE AFIN DE DÉTERMINER SI CE MODÈLE DE PROTHÈSE AUDITIVE VOUS CONVIENT. N'EST PAS COUVERT PAR LA RAMQ.

MARIE-EVE TRUDEL
AUDIOPROTHÉSISTE

TROIS-RIVIÈRES 200, rue Fusey (bureau 3)
819 378-0020

SHAWINIGAN-SUD 497, 114^e Rue
819 537-9190

SAINT-GRÉGOIRE 4825, avenue Bouvet (bureau 127)
819 378-0020



Êtes-vous à bout de souffle?



Cette étude sur un médicament de recherche pourrait semer un brin d'espoir dans le soulagement des voies respiratoires.

Si vous ou l'un de vos proches avez reçu un diagnostic de bronchite chronique ou d'emphysème, il est possible que vous soyez admissible pour une étude de recherche impliquant un médicament expérimental.

Les participants doivent être des fumeurs ou des ex-fumeurs âgés de plus de 40 ans.

Si vous êtes intéressé à participer à cette étude de recherche sur les maladies pulmonaires obstructives chroniques (MPOC), veuillez communiquer avec nous pour savoir si vous êtes admissible.

Pour plus de détails, visitez notre site web: www.cic-mauricie.ca ou contactez-nous au 819 373-1128.



Centre Investigation Clinique Mauricie

700, boul. Thibeau, suite 230, Trois-Rivières (Qc) G8T 7A1

info@cic-mauricie.ca



Les personnes âgées sont-elles aussi nombreuses qu'on le dit ? Portrait des aînés québécois

S'il est vrai qu'un million de personnes âgées sur une population de 7,4 millions semble être un chiffre énorme, il faut toutefois souligner que la majorité d'entre elles, ayant entre 65 et 74 ans, sont de «jeunes» personnes âgées.

Celles-ci se portent d'ailleurs plutôt bien et sont de plus en plus nombreuses à atteindre l'âge de 75 ans.

Les personnes de 75 à 84 ans comptent, quant à elles, pour le tiers de la population âgée. Au sein de ce groupe, les personnes sont nombreuses à être confrontées à des pertes multiples incluant, surtout pour les femmes, la mort de leur conjoint.

Enfin, le groupe des 85 ans et plus, composé d'une majorité de femmes qui représentent 10 % de la population âgée, est celui qui grossit le plus vite. Dans l'ensemble, on dénombre au Québec 175 000 aînés de plus qu'il y a dix ans, soit un accroissement de 23 % !

L'espérance de vie

Au Québec, comme dans nombre de pays industrialisés, les gens vivent de plus en plus vieux.

Un Québécois ayant atteint l'âge de 65 ans peut s'attendre à vivre encore 18 ans (20 ans pour les femmes et 16 ans pour les hommes), dont les deux tiers en relative bonne santé.

Malgré le constat de la longévité actuelle des Québécois, force est de constater qu'ils sont néanmoins appelés à vivre, à compter de l'âge de 65 ans, le tiers du reste de leur vie avec une incapacité modérée ou grave (en moyenne sept ans pour les femmes et quatre ans pour les hommes).

Aussi, l'un des défis des prochaines décennies sera de réduire encore davantage la durée de la période de vie accompagnée d'incapacités, de sorte à continuer d'améliorer globalement la qualité de vie des aînés.

Les conditions de vie

Il est maintenant établi que les conditions de vie ont un effet sur l'état de santé. À ce chapitre, l'environnement tout comme les habitudes de vie des individus sont plus déterminants que le système de soins qui n'intervient souvent qu'après l'apparition d'un problème de santé.

Quatre aspects de l'environnement social et économique



nomique fait encore partie de la réalité des aînés, particulièrement pour les femmes. Nées avant et au cours de la Première Guerre mondiale, on peut supposer que ces femmes n'ont pu participer que modestement à l'activité économique rémunérée et qu'elles figurent maintenant parmi les personnes les plus pauvres de la société.

Et dans quel état de santé ?

Parmi les problèmes de santé, le diabète est particulièrement en progression au sein de la population âgée. Or, le diabète est un problème de santé systémique pouvant avoir des conséquences graves. Il augmente le risque de maladies cardiaques, d'accidents vasculaires cérébraux, de cécité, de troubles rénaux, d'incapacité et de mortalité.

Devant la gravité de ses conséquences et la progression du problème au sein de la population âgée, nul doute que l'intensification des efforts de dépistage et de traitement du problème pourraient contribuer à limiter les conséquences de cette maladie.

Au-delà des problèmes de santé et des troubles chroniques les plus fréquents, les troubles cognitifs (maladie d'Alzheimer et autres formes de démence) figurent parmi les problèmes des personnes âgées qui préoccupent le plus les intervenants, les experts et les familles.

Chez les aînés, les chutes sont la principale cause d'accidents avec blessures. Celles-ci se produisent la plupart du temps à l'extérieur du domicile pour les personnes de moins de 75 ans, mais à l'intérieur de la maison pour les 75 ans et plus.

L'aide reçue

Lorsqu'une personne présente des limitations d'activités à long terme en raison de problèmes de santé, l'aide et le soutien des autres s'avèrent déterminants pour amenuiser les conséquences de la perte d'autonomie.

À cet égard, la contribution des familles, et notamment des femmes, est considérable pour le maintien des aînés dans la communauté. Les aidantes sont d'ailleurs elles-mêmes à risque de développer des problèmes de santé en raison de l'épuisement physique et psychologique auquel les accule la charge dont elles s'investissent et qui souvent leur échoit de façon naturelle, par la force des choses.

Le choix de placer une personne âgée dans une résidence prodiguant des soins de longue durée devient parfois le dernier recours pour le soulagement de la personne et de ses proches.

des personnes âgées influent directement sur leur état de santé : leur état civil, leur lieu de résidence, leur situation financière et leur réseau social. Certaines conditions, comme le fait de vivre avec son conjoint, à son domicile, avec une situation financière satisfaisante et bien entouré de parents et amis ont un effet protecteur sur la santé. À l'inverse, les individus qui connaissent des conditions moins optimales peuvent être considérés comme plus vulnérables.

Les aînés «plus jeunes» sont toutefois proportionnellement plus nombreux à demeurer en ménage privé, c'est-à-dire à domicile, que les plus âgés. En ce sens, ce sont les personnes les plus âgées qui sont les plus susceptibles d'être hébergées en institution de santé.

Avec quel revenu ?

Si le quart des personnes âgées vivent sous le seuil du faible revenu, la moitié d'entre elles bénéficient du programme de Supplément de revenu garanti (SRG), ce qui indique la vulnérabilité économique d'une part importante des aînés québécois. De plus, 7 % d'entre eux reçoivent le montant maximal de la prestation.

Au chapitre du revenu, la situation des femmes est dans l'ensemble encore moins enviable que celle des hommes. Elles se retrouvent plus nombreuses sous le seuil du faible revenu et proportionnellement plus nombreuses à avoir droit au SRG.

Malgré une amélioration de la situation au cours des dernières décennies, la vulnérabilité éco-

Vivre à son domicile ou en institution ?

La très grande majorité des aînés vivent à la maison, c'est-à-dire en ménage privé. C'est d'ailleurs pour eux l'un des aspects importants de leur qualité de vie.

Le Conseil des aînés estime qu'entre 60 000 et 100 000 aînés québécois habitent dans des résidences privées avec services.

Environ 10 % de nos aînés résident en ménages collectifs, principalement en institution de santé.

CHIRURGIE ESTHÉTIQUE

Dr JACQUES PHILIP HADDAD

PUBLICITÉ



CHOISISSEZ VOTRE NOUVELLE SILHOUETTE

L'augmentation mammaire permet à la femme de redonner aux seins leur forme perdue en raison de la grossesse, de l'allaitement, d'une perte rapide de poids ou tout simplement de l'âge. Cette intervention permet aussi de corriger une différence de taille ou de forme entre les seins ou de rendre le corps mieux proportionné.

Comment ça marche ?

Le chirurgien examine d'abord votre cas et vous propose une solution adaptée à votre besoin. Il peut s'agir d'un implant mammaire sous-musculaire ou sous-glandulaire. L'implant sous-musculaire a pour avantages de rendre l'implant moins palpable et de réduire la contraction capsulaire. Par contre, cette intervention chirurgicale est plus longue et accompagnée de douleurs plus intenses. De plus, il rendra d'éventuelles interventions ultérieures plus difficiles.

L'implant sous-glandulaire rend l'intervention chirurgicale et le rétablissement moins longs et moins douloureux. Son emplacement facilitera une éventuelle intervention ultérieure. En contrepartie, les implants risquent d'être plus palpables. L'intervention a généralement lieu sous anesthésie générale. Le chirurgien pratique une incision, confectionne une poche destinée à recevoir l'implant mammaire et y place l'implant. Vos seins resteront enflés pendant un mois environ, une sensation de raideur peut être ressentie dans la poitrine. Il faut laisser à la peau le temps de s'adapter à la nouvelle forme de vos seins.

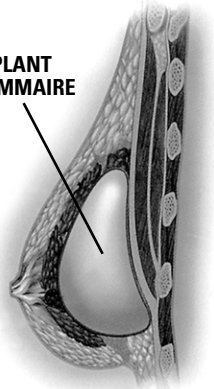
Ces opérations sont pratiquées par le Dr Haddad à l'Institut médical des Trois-Rivières dans un milieu moderne, privé et conforme aux normes médicales les plus rigoureuses.

POLYCLINIQUE DES RÉCOLLETS

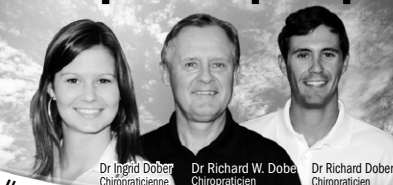
1900, boul. des Récollets, bureau 110, Trois-Rivières

SUR RENDEZ-VOUS : 819 376-1552

IMPLANT MAMMAIRE



Clinique chiropratique



Une clinique familiale qui s'adapte à vous depuis 30 années!
Clinique Chiropratique DOBER
Urgence 7/7 - Ouvert 6 jours/7
Près du pont Duplessis
819 375-1444

Mal de pied?

Urgences et assurances acceptées



Dr Yvan Jacob, podiatre, peut vous aider!
Polyclinique du Cap
700, boul. Thibau Trois-Rivières
819 370-6468
www.podiatreyvanjacob.com



BABY BOOMERS

Publireportage

Selon le récent Bulletin de l'Observatoire québécois du loisir Les comportements de loisirs des baby-boomers québécois

Le récent Bulletin de l'Observatoire québécois du loisir nous indique dans une étude intitulée Comportements de loisirs des baby-boomers québécois que cette génération est plus que jamais active professionnellement et consacre beaucoup de temps à sa famille.

Les principales activités des baby-boomers se déroulent à la maison car ils aiment particulièrement cuisiner (70%), jardiner et recevoir à la maison (30%). Ainsi, comme le remarque André Thibault, directeur de l'Observatoire québécois du loisir, « la maison devient de plus en plus le théâtre des loisirs ». On ne se surprend donc pas du succès des nombreuses émissions télévisées consacrées à ces sujets particuliers.

Les divertissements culturels sont également très populaires auprès d'eux. Les quartiers historiques les séduisent particulièrement. En effet, près de 19% d'entre eux ont fréquenté le Vieux-Port de Montréal et 18% se sont rendus dans le Vieux-Québec lors de la dernière année. En dehors des grands centres, Mont-Tremblant et le Zoo de Granby représentent les attractions les plus populaires.

Le théâtre est fréquenté par 19% des baby-boomers, ce qui en fait le principal lieu de divertissement – à l'exclusion du cinéma –, suivi des concerts de musique populaire et des musées. Ils aiment faire la fête, puisqu'ils sont 11% à sortir dans les boîtes de nuit et dans les bars. Enfin, ils aiment en très grand nombre (68%) manger au restaurant.

Les baby-boomers se tiennent en forme... Un million de baby-boomers québécois ont fait de la marche ou de la randonnée, et le quart d'entre eux s'y sont adonnés 10 fois ou plus au cours des 12 derniers mois. Par ailleurs, plus du tiers (830 000) ont pratiqué le vélo, et les exercices à la maison sont assez populaires (557 000). Ils aiment également assister à des événements sportifs et le hockey est celui qui attire le plus grand nombre de baby-boomers québécois (281 000). Les autres événements populaires sont le golf, le soccer et le football.

Vous avez trouvé ces informations intéressantes, je vous invite à visiter le site de l'Observatoire québécois du loisir au www.uqtr.ca/oql pour plus d'information sur ce sujet dans le Bulletin de l'Observatoire québécois du loisir – Volume 9, Numéro 15, 2012.

Bonne lecture

Source : Ginette Lapointe, directrice générale
FADOQ Mouvement des aînés du Québec - Région Mauricie



Pour ne plus rater une activité Exclusivité Mauricie

L'offre en activités et en loisir est importante dans notre région, mais il est souvent difficile de rejoindre tous les membres pour leur en faire part. Combien de fois entendons-nous cette réflexion : « j'aurais bien aimé participer, si je l'avais su. »

Dès le mois de juin 2013, Exclusivité Mauricie vient parer à ce problème.

Comme membre FADOQ – Région Mauricie, vous recevrez Exclusivité Mauricie avec le magazine Virage, 4 fois par année.

Une activité vous intéresse ? Inscrivez-vous, car pour la plupart des activités, les places sont limitées. Vous avez besoin de plus de détails ? Communiquez avec Pierre-Olivier Tremblay au 819-374-5774, il se fera un plaisir de bien vous informer. Vous pouvez également visiter le site Internet au www.fadoq-mauricie.com toutes les informations sur les différentes activités seront accessibles d'un seul clic à la page d'entrée.

Vous désirez en faire profiter un ami qui n'est pas membre ? Rien de plus simple. Lors de son inscription à une des activités, il peut demander de recevoir sa carte privilège au coût de 15 \$.

Pour plus d'information sur la carte privilège, appelez au 819-374-5774.

POUR TOUT SAVOIR SUR LA SANTÉ DE VOTRE AUDITION



Établie
depuis
50 ans



SI L'ESTHÉTIQUE EST POUR
VOUS UNE PRIORITÉ.

CLINIQUE
DE DENTUROLOGIE DUGRÉ

PROFITEZ DE NOTRE GRANDE EXPÉRIENCE POUR LA
FABRICATION DE VOS PROTHÈSES SUR IMPLANTS.

DENTUROLOGISTES

André Dugré, d.d.

Guy Dugré, d.d.

Christian Dugré, d.d.

www.denturologistedugre.ca

Réparations - Urgences

819 375-7958

3625, rue Papineau, Trois-Rivières



Nathalie, Annie et Étienne,
audioprothésistes, sont heureux
de vous accueillir dans leurs cliniques
situées dans les locaux de Lobe Santé
auditive et communication.

Trois-Rivières

4870, boul. des Forges
Bureau 101

819 378-7477

Shawinigan

3222, boul. des Hêtres

819 539-8666

Autres régions

1 866 411-5623

www.lobe.ca •    



BABY BOOMERS

Publireportage

La solitude touche beaucoup trop de gens Comment vaincre l'ennui

En ce siècle de vitesse, la solitude touche beaucoup trop de gens. On dit qu'elle est l'un des principaux problèmes en Amérique du Nord.

Les gens seuls et souffrant d'ennui abondent dans les cabinets des médecins, des psychologues, des psychiatres et dans les cliniques externes. Pourtant, ce ne sont pas les occasions, les activités, les événements ni les possibilités d'agir ou de s'amuser qui manquent.

L'ennui maladif, la solitude psychologique, peut avoir de sérieux effets secondaires sur les plans psychologique et physique. On se sent souvent seul parce que les attentes de la vie et des autres sont trop grandes. On réagit mal face à son entourage et à son environnement. L'anxiété, l'angoisse, la dépression, la tristesse, la sensation de vide intérieur et le sentiment d'impuissance ne sont que quelques uns des symptômes de l'ennui anormal.

Il existe des milliers de raisons pour lesquelles l'être humain

peut s'ennuyer et souffrir de solitude; elles peuvent varier de la perte d'un être cher à un manque total d'intérêt pour tout.

Il faut donc savoir réagir de façon positive à l'ennui. On peut pleurer, manger, dormir, boire, crier, mais on peut aussi lire, étudier, travailler, écrire, etc. La personne qui apprend à s'accepter peut facilement trouver son petit bonheur dans un bon livre.

Il est important de se rappeler que, lorsqu'on donne aux autres, on s'oublie. S'oublier pour penser aux autres est un excellent moyen de se sentir bien avec soi-même.

1. Faites une liste de vos amis et de vos connaissances.

Vous serez en mesure de constater que vous n'êtes pas aussi seul que vous le croyez. Revoir ses amis est un excellent moyen de se désennuyer.

2. **Sortez de la maison, sortez de votre petit milieu;** parlez aux gens, intéressez-vous à autre chose qu'aux petites niaiseries de la vie. Prenez des engagements, faites des choses différentes.



3. Identifiez les causes de votre ennui.

Demandez-vous : « Depuis quand est-ce que je m'ennuie? Y a-t-il eu un événement déclencheur? Ai-je délaissé quelqu'un qui m'était précieux? Ai-je délaissé quelque chose qui

me tenait à cœur? Est-ce que je me permets de faire les choses qui m'intéressent? »

4. **Identifiez vos intérêts et passez à l'action.** L'inertie conduit à la mort psychologique. Bougez, créez, produisez, inventez, visitez des gens, faites du bénévolat, mais, pour l'amour du ciel, bougez!

5. **Apprenez à vous donner du temps.** Beaucoup de gens s'ennuient parce que la routine les conduit dans une impasse. Ou alors, on est tellement épris de sa carrière qu'on délaisse sa famille et ses amis. Il est important d'organiser son temps afin de se permettre des loisirs et une vie équilibrée.

6. **Faites la part des choses et séparez les vrais amis des connaissances.** Les amis sincères sont relativement rares; on peut généralement les compter sur les doigts d'une main.

7. **Il est normal de s'ennuyer de temps à autre.** Il est bon de se retrouver en tête-à-tête avec soi-même; il suffit de l'accepter et de ne pas s'en faire outre mesure. Profitez-en pour aller au cinéma, pour faire du sport, pour visiter des amis, bref, pour faire ce qui vous plaît ou même pour ne rien faire.

8. **Ne faites pas exprès de cultiver l'ennui.** Évitez donc, dans ces moments-là, d'écouter de la musique triste, de vous entourer de photos ou d'objets qui vous rappellent de mauvais souvenirs, ou de fréquenter des endroits où vous ne connaissez personne. La présence d'un petit animal dans votre vie de tous les jours peut aussi égayer votre quotidien. Un petit animal ne demande qu'à aimer et être aimé en retour.

Oui, s'ennuyer, c'est normal. Mais on peut éviter que ça ne devienne pathologique. En suivant ces quelques conseils, vous pourrez mener une vie équilibrée, active et... pas du tout ennuyeuse!

Un peu d'humour sur le dos des boomers

La retraite, un métier d'avenir

Au bord de l'eau dans un petit village côtier mexicain, un bateau rentre au port, contenant plusieurs thons. Un touriste québécois complimente le pêcheur mexicain sur la qualité de ses poissons et lui demande combien de temps il lui a fallu pour les capturer.

- Pas très longtemps, répond le pêcheur mexicain.

- Mais alors, pourquoi n'êtes vous pas resté en mer plus longtemps pour en attraper plus ? demande le visiteur.

Le mexicain répond que ces quelques poissons suffiront à subvenir aux besoins de sa famille pour quelques jours et qu'il n'a pas besoin de plus.

Le Mexicain demande alors :

- Combien tout cela prendrait-il de temps?

- 15 à 20 ans, répond le serviable diplômé.

- Et après ?

- Après, c'est là que ça devient intéressant, répond l'universitaire. Quand le moment sera venu, vous pourrez introduire votre société en bourse et vous gagnerez des millions.

- Des millions ? Mais après ?

- Après, vous pourrez prendre votre retraite, habiter dans un petit village côtier, faire la grasse matinée, jouer avec vos enfants, pêcher un peu, faire la sieste avec votre femme, et passer vos soirées à boire et à jouer de la guitare avec vos amis.

rapidement de toutes façons.

- Pourquoi les femmes retraitées ne se préoccupent plus de leurs rides?

Parce que la vue des hommes retraités baisse.



Le Québécois demande alors :

- Mais que faites-vous le reste du temps ?

- Je fais la grasse matinée, je pêche un peu, je joue avec mes enfants, je fais la sieste avec ma femme. Le soir je vais au village voir mes amis. Nous buvons du vin et jouons de la guitare. J'ai une vie bien remplie.

Le Québécois l'interrompt :

- Écoutez, j'ai un baccalauréat en développement d'entreprises de l'Université du Québec et je vais vous aider. Vous devriez commencer par pêcher plus longtemps. Avec les bénéfices dégagés, vous pourriez acheter un plus gros bateau. Avec l'argent que vous rapporterait ce bateau, vous pourriez en acheter un deuxième et ainsi de suite jusqu'à ce que vous possédiez une flotte complète de chalutiers. Au lieu de vendre vos poissons à un intermédiaire, vous pourriez négocier directement avec l'usine, et même ouvrir votre propre usine. Vous pourriez alors quitter votre petit village pour Mexico City, Los Angeles, Montréal ou même New York, d'où vous dirigeriez toutes vos affaires.

Questions de retraite

- Combien y a-t-il de jour dans une semaine?

Sept voyons - 6 Samedis et 1 dimanche

- Combien faut-il de retraités pour changer une lumière?

Seulement un mais ça peut prendre toute la journée.

- Pourquoi les retraités comptent-ils leurs «cennes»?

Ce sont les seules personnes qui en ont le temps.

- Quel est le plus grand avantage d'un retraité qui retourne aux études?

S'il manque des cours, personne n'appelle ses parents.

- Qu'est-ce qui est essentiel dans la vie des retraités?

Ils peuvent vivre sans sexe, mais pas sans lunettes.

- Pourquoi les retraités confient-ils plus facilement leurs secrets? Parce que leurs amis les oublient



Papi et une mamie vont se coucher.

Grand-maman dit :

- Chéri, qu'est ce que tu fais ?

- Je me lave les dents.

- Ben, tant que tu y es lave donc les miennes !

Dans un autobus rempli de gens âgés en tournée spéciale, une mamie tapote l'épaule du chauffeur et lui tend une bonne poignée de cacahuètes.

Le chauffeur un peu étonné la remercie et avale d'un trait les arachides.

Cinq minutes plus tard, la mamie lui en redonne une autre grosse poignée.

- Dites donc, mamie, c'est bien gentil de me gaver de toutes ces cacahuètes, mais vos 40 collègues, ils n'en veulent pas un peu ?

- Ben non! Voyez-vous, les M&M'S avec nos dents, on ne peut pas les mâcher. Y'a que le chocolat autour, qu'on aime...

CLINI PLUS
PHARMACIE THERRIEN et BRASSARD

PHILIPPE THERRIEN DAVID BRASSARD

**5050, boul. des Forges
Trois-Rivières
819 372-1717**

**OUVERT
7 JOURS SUR 7
SERVICE DE
LIVRAISON**

Vos pharmaciens de famille

SERVICES PROFESSIONNELS OFFERTS AUX PATIENTS:

- Mesure de la glycémie
- Impression des résultats de lecteur de glycémie
- Mesure de l'hémoglobine glyquée (Hb A1c)
- Bilan lipidique complet
- Mise en seringue d'insuline
- Moniteur ambulatoire de la tension artérielle (M.A.T.A.)
- Fournitures pour pompes à insuline
- Méthode d'utilisation complète et vérification des lecteurs de glycémie

VENEZ NOUS RENCONTRER !



BABY BOOMERS

Publireportage

Vous habitez une résidence privée pour aînés Connaissez-vous l'annexe au bail?

Lors de la location d'un logement, un document demeure essentiel et obligatoire pour la bonne tenue des démarches. Le bail! Il est un contrat dans lequel nous devrions retrouver toutes les informations pertinentes à l'entente prise entre le locataire et le propriétaire de ce dernier. Ce document sert à définir leurs engagements respectifs concernant le logement

L'annexe au bail

Dans le cas des résidences privées pour aînés, un document supplémentaire accompagne le bail. Il est obligatoire et se nomme Annexe au bail. Cette annexe complète le bail écrit et doit être utilisée pour sa conclusion lorsque le propriétaire offre au locataire des services additionnels à ceux indiqués au formulaire de bail, en raison de sa condition personnelle, dont son âge ou d'un handicap.

Sur ce document, vous retrouverez :

Une section qui détaille le logement et les accessoires qui sont offerts avec ce dernier lors de la location ;

Une section qui précise les services qui sont offerts au locataire avec le loyer ainsi que le montant demandé pour chacun des services proposés. Par exemple : les services de blancherie, les services de repas, les services d'entretien ménager, le service de distribution des médicaments, les services de soins infirmiers, etc.

Pour vous aider

Cela vous semble peut-être accablant et compliqué, mais je peux vous affirmer que ce document peut réellement vous aider advenant le cas que vous devriez déménager en raison de votre santé. En effet, selon la loi 22, le propriétaire



est en droit de vous demander un maximum de deux mois de loyer si vous avez à déménager pour obtenir davantage de soins, par exemple en CHSLD (Centre hospitalier de soins de longue durée). En fait, si vous avez à changer de milieu de vie,

ce document qui est l'annexe au bail, vous permettra de ne payer que le montant du logement et non, les services que la personne recevait. Cela diminue la facture de la personne aînée lorsqu'elle doit assumer deux loyers à la fois pour une situa-

tion qu'elle n'a pas choisie.

Nous sommes à l'ère des renouvellements de bail et il est important d'être vigilant. Dernièrement, le résultat d'une étude faite par l'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR) a été publié. Le constat de cette dernière est que sur les 101 baux étudiés, plusieurs étaient illégaux et que plusieurs irrégularités ont été notées lors de cette étude.

Informez-vous!

Que vous habitiez déjà une résidence privée pour aînés ou que vous en recherchiez une, ces quelques informations vous seront utiles pour votre bien-être ainsi que votre tranquillité d'esprit. Pour de plus amples renseignements, vous pouvez nous rejoindre à FADDOQ – Région Mauricie au 819-374-5775.

Les aînés et la sexualité Plus que vous ne le croyez

Une étude sans précédent, portant sur la sexualité des aînés, a révélé que beaucoup de personnes âgées sont étonnamment fringantes – non seulement sont-elles prêtes à avoir des relations intimes, mais aussi à tenir, à ce sujet, des propos qui feraient rougir leurs petits enfants.

Cela peut choquer certaines personnes, mais ces informations proviennent de l'enquête américaine la plus exhaustive effectuée sur la sexualité des personnes âgées de 57 à 85 ans. La sexualité, de même que l'intérêt qu'elle suscite, diminue chez les personnes de 70 ans et plus. Mais plus d'un quart des personnes interrogées – et dont l'âge limite était de 85 ans – ont rapporté avoir eu des rapports sexuels au cours de l'année précédente.



L'étude fait éclater certains stéréotypes selon lesquels le plaisir physique est réservé aux personnes jeunes

tions sexuelles buccogénitales, tout comme un tiers des personnes âgées de 75 à 85 ans.

L'enquête repose sur des entrevues de deux heures, effectuées en privé avec 3005 hommes et femmes provenant de diverses régions.

Quelques résultats :

- 73% des personnes âgées de 57 à 64 ans, 53% des personnes âgées de 64 à 75 ans et 26% des personnes âgées de 75 à 85 ans ont rapporté avoir eu des relations sexuelles avec une autre personne au cours de l'année précédente. La plupart des personnes sexuellement actives ont rapporté avoir eu des relations deux ou trois fois par mois, minimum.

- Les femmes, peu importe leur âge, avaient moins tendance que les hommes à être sexuelle-

ment actives. Mais elles avaient également moins de partenaires et beaucoup étaient veuves.

- Les personnes dont la santé était excellente ou très bonne avaient presque deux fois plus tendance à être sexuellement actives que celles qui avaient une santé moins bonne.

- La moitié des personnes ayant eu des relations sexuelles ont rapporté au moins un problème qui y était relié. Le plus courant,

chez les hommes, était une dysfonction érectile (37%); chez les femmes, un désir faible (43%), une sécheresse vaginale (39%) et l'impossibilité d'avoir un orgasme (34%).

- Un homme sur sept avait utilisé du Viagra ou d'autres substances aphrodisiaques.

- Seulement 22% des femmes et 38% des hommes avaient parlé de sexualité avec un médecin depuis l'âge de 50 ans.



La diminution d'intérêt pour la vie sexuelle est souvent reliée à des questions de santé ou à l'absence de partenaire, particulièrement chez les femmes, a découvert l'enquête.

La plupart des gens présument qu'à un certain âge, les relations sexuelles cessent. Pourtant, plus de la moitié des personnes âgées de 57 à 75 ans ont déclaré avoir eu des rela-

IRM

TROIS-RIVIÈRES

Parce que vous méritez ce qu'il y a de mieux en **résonance magnétique.**

Examens couverts par la CSST et la SAAQ et remboursés en majeure partie par les compagnies d'assurance.

Examen en 48 heures.
Rapport en 48 heures.

POLYCLINIQUE DES RÉCOLLETS

1900, boulevard des Récollets, bureau 105
Trois-Rivières (Québec) G8Z 4K4
Tél. : (819) 697-2474 • SF : 1 877 797-2474

www.irmtroisrivieres.com

BABY BOOMERS

fadoq

Pour la défense des droits des aînés Heureusement que le Réseau FADOQ est là !

Depuis plus de 40 ans, le mieux-être des aînés est la raison d'être du Réseau FADOQ et le moteur de ses revendications. Cette préoccupation se décline de mille et une façons, dans toutes les sphères de la vie. Par exemple, le Réseau FADOQ se bat sur tous les fronts pour l'amélioration des revenus à la retraite. Il milite également pour divers enjeux touchant la santé et la maltraitance.

les droits des aînés.

Sans jamais s'asseoir sur ses lauriers ni courber l'échine, le Réseau FADOQ exerce judicieusement l'influence que lui donne la force du nombre et son statut de leader des organismes d'aînés de la province, joue un rôle de vigilance, dénonce les injustices, éveille les consciences et prend la parole au nom des plus démunis. Plus que jamais, vous pouvez comp-



Par ailleurs, il est on ne peut plus proactif dans le domaine de l'hébergement en résidences pour aînés, par le biais du Programme Qualité Logi-Être. Les travailleurs d'expérience ne sont pas en reste puisque le Réseau FADOQ multiplie les stratégies pour contrer l'âgisme et favoriser la conciliation retraite-travail. L'essentielle solidarité intergénérationnelle lui tient aussi à cœur.

Son expertise est telle que l'ONU a désigné le Réseau FADOQ comme unique représentant du Canada au sein du Comité Global Action on Aging, en vue de l'instauration d'une Convention internationale sur

ter sur VOTRE Réseau pour faire valoir VOS droits !

Revenus et retraite

Le Réseau FADOQ est très concerné par l'amélioration des systèmes publics de retraite ainsi que de la protection des épargnes privées des retraités et des futurs retraités.

À ce titre :

- il milite pour l'inscription automatique au Supplément de revenu garanti (SRG) et l'augmentation des prestations auprès du gouvernement du Canada;
- il revendique l'élargissement de la couverture du Régime de rentes du Québec en la faisant passer de 25% à 50% du revenu



gagné pendant la vie active;

- il préconise une protection accrue des retraités en cas de faillite des caisses de retraite;
- il prône l'intégration des retraités dans les projets de loi concernant la protection des acquis des travailleurs comme créance prioritaire en cas de faillite des entreprises.

Santé et maltraitance

Pour le Réseau FADOQ, la santé et la maltraitance des aînés sont des sujets de première importance qui touchent nombre de citoyens.

À ce titre :

- il prône le maintien d'un système de santé universel de qualité et accessible, accordant la priorité aux soins à domicile;
- il appuie les proches aidants pour la majoration des aides financières et du soutien offerts;
- il réclame un plus grand accès aux soins de fin de vie pour permettre à tous les aînés de mourir dans la dignité;
- il souhaite une révision de la tâche des infirmières et des pharmaciens qui leur donneraient une plus grande latitude;
- il sensibilise les aînés et leurs proches aux abus et aux fraudes.

Résidences et logement

Le Réseau FADOQ est une référence en matière d'hébergement des personnes âgées au Québec. Depuis 1999, d'abord avec le Programme ROSES d'OR, le Réseau FADOQ travaille non seulement à répertorier les résidences en termes de sécurité et de respects des droits des aînés, mais également selon des critères de qualité des soins et des activités de loisir offertes.

Outre l'hébergement en résidence, le Réseau FADOQ voit à la défense des droits des aînés propriétaires et locataires.

À ce titre :

- il demande une amélioration de la sécurité et de la dignité des aînés en centres d'hébergement et de soins de longue durée (CHSLD) et en résidences;
- il veille au respect des droits des aînés en matière de logement, qu'ils soient propriétaires ou locataires;
- il a obtenu un assouplissement de la loi concernant la pénalité de rupture de bail en cas de décès d'un aîné ou dans le cas d'un déménagement pour des raisons de santé.

Travailleurs d'expérience

Les nombreux témoignages de travailleurs d'expérience que nous recevons depuis quelques années signalent l'urgence d'agir afin de changer l'image des travailleurs vieillissants. Voilà pourquoi le Réseau FADOQ a décidé d'agir pour faire changer les choses.

À ce titre :

- il sensibilise les acteurs de tous les milieux à la valeur des travailleurs d'expérience;
- il prône une approche de gestion des ressources humaines flexible adaptée aux différents âges de la vie;
- il a conscientisé plus de 3 000 employeurs à la valeur de l'expérience des travailleurs de 50 ans et plus;
- il a déposé un mémoire à la Commission spéciale sur la participation au marché du travail des 55 ans et plus;
- il a produit le guide Le mentorat : la croisée des chemins pour favoriser la transmission des connaissances et de l'expérience ainsi que les liens intergénérationnels;
- il travaille présentement sur la mise en place d'un programme de reconnaissance des employeurs complices de l'expérience.

Qu'est-ce que le Réseau FADOQ ?

Rien de moins que le plus important regroupement de personnes de 50 ans et plus de la province et LA référence en matière de qualité de vie des aînés québécois.

Le réseau FADOQ, c'est :

- 265 000 membres,
- 835 clubs,
- 16 regroupements régionaux
- plus de 15 000 bénévoles

Depuis sa fondation en 1970, on ne compte plus les batailles que le Réseau FADOQ (anciennement Fédération de l'Âge d'Or du Québec) a menées sur la place publique pour défendre les droits des aînés et venir en aide aux plus démunis.

De plus, le mouvement a mis sur pied une foule de services, de programmes et d'activités sportives ou de loisir afin de faire du vieillissement une étape de vie sous le signe de la santé et de l'épanouissement.

Finalement, un panier débordant de rabais et privilèges s'est constitué au fil des ans, aidant les membres à joindre les deux bouts et à profiter au maximum des petits plaisirs de la vie.

Sa Mission

Le Réseau FADOQ est composé d'organismes affiliés qui ont pour mission :

- de regrouper les personnes de 50 ans et plus,
- de les représenter devant toutes les instances nécessitant la reconnaissance de leurs droits et de leurs besoins,
- d'organiser des activités et d'offrir des programmes et des services répondant à leurs besoins.

Tout ceci dans le but de favoriser la qualité de vie et l'épanouissement de tous ses membres.

À l'écoute des travailleurs autonomes et des 50 ans et plus !

Profitant d'une vaste expérience du domaine des assurances et des produits financiers, M. Gilles Ouellet invite tout particulièrement les travailleurs autonomes ainsi que les gens de 50 ans et plus à s'informer sur la gamme complète des produits s'adressant à eux et répondant à leurs besoins financiers spécifiques.

Pour en savoir davantage sur ces produits, communiquez avec M. Gilles Ouellet aux coordonnées suivantes :

3500, boul. Thibeau, Trois-Rivières
Téléphone : 819 378-0250 Télécopieur : 819 378-7739
Courriel : gouellet7@hotmail.com

VOTRE AGENT

Gilles Ouellet

Conseiller en sécurité financière



ASSURANCE vie, maladie grave, invalidité, cancer.

Remboursement de prime

Informez-vous **819 378-0250**



BABY BOOMERS

Publireportage

Des changements à venir pour encore 50 ans L'avenir des baby-boomers

La naissance, puis l'avancée en âge de la génération des baby-boomers aura marqué toute la seconde moitié du 20e siècle. Leur vieillissement va maintenant concerner les cinquante prochaines années.

Les premières générations de baby-boomers, nées en 1945, atteignent aujourd'hui l'âge de la retraite, seront aux portes de la grande vieillesse vers 2025 et auront disparu dans les années 2040. Les générations nées au cœur du baby-boom, au milieu des années 1960, vont connaître le même cheminement, mais selon un calendrier décalé d'une vingtaine d'années : cessation d'activité vers 2025, entrée dans la grande vieillesse vers 2045, extinction dans les années 2060.

La parenthèse du baby-boom sera définitivement fermée lorsque les dernières générations nombreuses, nées au début des années 1970, se seront éteintes. Les cinquante prochaines années vont donc être marquées par des évolutions notables concernant en particulier le renouvellement de la population active, les besoins d'accueil en institution pour personnes âgées et enfin les sec-

teurs d'activité en relation avec la mort.

Le départ en retraite

Les personnes appartenant aux générations du baby-boom vont sortir de la vie active durant les trois prochaines décennies. Simultanément, les générations nées à partir des années 1980 vont y entrer.

Le départ en retraite des baby-boomers va-t-il permettre de réduire le chômage ? Cette situation peut contribuer à créer les conditions d'une réduction du chômage mais ne la garantit pas. En effet, les stratégies d'entreprise du secteur privé, comme les orientations relatives à la gestion du personnel de la fonction publique, tendent à ne pas procéder au remplacement systématique des départs en retraite.

Les résidences pour personnes âgées

L'augmentation des effectifs de personnes âgées apportera une augmentation des besoins liés aux structures nécessaires pour les accueillir.

Les personnes dépendantes peuvent vivre à leur domicile si elles bénéficient d'une assis-



tance quotidienne de proches, le plus souvent bénévoles, ou de personnel spécialisé et salarié. Elles peuvent aussi être accueillies au domicile d'un membre de leur famille ou de toute autre tierce personne, dans un cadre qui demeure privé. Elles peuvent enfin vivre dans une institution : maison de retraite, foyer-résidence.

Compte tenu de la croissance attendue de la population âgée, la capacité des institutions destinées aux personnes âgées

devra donc augmenter considérablement.

Heureusement, le nombre d'années vécues sans incapacité tend à augmenter plus vite que l'espérance de vie : on vit plus vieux et aussi en meilleure santé. On peut apprécier l'impact que pourrait avoir, sur les besoins en institutions d'accueil, une amélioration de l'état de santé des personnes âgées permettant de reculer l'âge d'entrée en institution.

Cette hypothèse d'une entrée

en institution plus tardive s'inscrit dans un phénomène déjà en cours ; elle correspond aux souhaits des personnes âgées et à l'orientation des politiques de la vieillesse : elle est donc tout à fait réaliste.

Le boom des décès

Finalement, les baby-boomers vont mourir. L'augmentation du nombre de décès va constituer, dans les pays du baby-boom, un phénomène d'autant plus remarquable que, depuis une cinquantaine d'années, ce nombre était souvent resté stable. La baisse de la mortalité avait en effet permis de compenser l'augmentation de la population et plus particulièrement de la population âgée.

Les prochaines décennies vont donc être marquées par une augmentation très forte du nombre de décès. Cette multiplication du nombre de décès ne manquera pas d'avoir des implications socio-économiques, concernant notamment le système de santé, qui devra prendre en charge un nombre croissant de personnes en fin de vie, et le secteur d'activités qui s'est développé autour de la mort.

Un monde de vie dangereusement inactif Le sédentarisme

Deux Canadiens sur trois ont un mode de vie dangereusement inactif. À ce chapitre, les aînés ne sont ni meilleurs ni pires que le reste de la société.

Selon l'Enquête nationale sur la santé de la population, seulement 34% des hommes et 29% des femmes de plus de 55 ans font au moins 15 minutes d'activité physique par jour. Cela correspond pas mal à ce qu'on observe dans la population en général.

Les adultes plus âgés ont intérêt à intégrer de 30 à 60 minutes d'activité physique modérée presque chaque jour, et ce, de façon progressive. Ingrédient clé de la persévérance, il faut choisir une activité qui procure du plaisir. Et ne pas hésiter à l'apprêter à plusieurs saucés.

Il faut conseiller aux gens de bouger, de goûter à l'activité physique en variant les expériences et les sports. Par exemple, ça peut être en pleine nature, dans un contexte de loisir ou bien de compétition, seul ou en groupe. C'est à la société de favoriser les lieux de pratique, telles les pistes cyclables.

Pourquoi inclure, même en vieillissant, l'activité physique dans son menu quotidien ? Pour augmenter sa qualité de vie et demeurer autonome au fil des années, avoir un meilleur sommeil et améliorer son estime de soi. Aussi afin de réduire les



Personne n'est trop vieux pour aller jouer dehors !

risques de maladies du cœur et d'obésité. En effet, l'inactivité physique cause autant de dommages à la santé que le tabagisme. Alors, imaginez griller une cigarette après l'autre café dans son sofa à regarder la télévision...

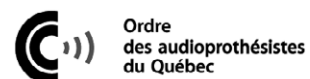
Une vie saine et active

Le secret ? Valoriser le moindre petit exercice ; et avoir à l'esprit des solutions de rechange à la facilité, comme prendre les escaliers au lieu de l'ascenseur, ou descendre de l'autobus un arrêt plus tôt.

Mieux s'entendre, ça rapproche

Un problème d'audition, si léger soit-il, peut diminuer votre qualité de vie et mener progressivement à l'isolement. En consultant dès maintenant un audioprothésiste, vous découvrirez des solutions innovatrices et adaptées à vos besoins, telles que les prothèses avec la technologie «Blue Tooth» intégrée.

Passez nous voir et rapprochez-vous des gens.



Trudel & Trudel

Audioprothésistes



Madeleine et Marie Trudel

859, Saint-Pierre
Trois-Rivières
819 375-1587

1693, Saint-Marc
Shawinigan
819 537-1717

255, Saint-Laurent
Louiseville
819 228-8328

POUR VOS BESOINS EN

LOGEMENT

PLACE DU CENTRE

950, rue Royale, Trois-Rivières

**DOMAINE
LES RIVIÈRES**

1425, des Cyprès, Trois-Rivières

**TERRASSES
SEIGNEURIALES**

3400-3470, Louis-Pasteur, Trois-Rivières

Appartements refaits à neuf

1 1/2, 2 1/2, 3 1/2, 4 1/2 ou 5 1/2 pièces,

chauffés, éclairés, piscine intérieure,

places de stationnement intérieures et extérieures,

conciergerie et maintenance sur place, immeuble insonorisé.

Possibilité de visites avec rendez-vous.

PROMOTIONS DISPONIBLES

**150 \$ par mois
de rabais**

TROISVERT

www.troisvert.com

Appelez dès maintenant

819 379-9429

