

BelleVIE

le magazine

SEPTEMBRE 2018
5^e ÉDITION

JEUNES DE CŒUR

- ❖ Activités
- ❖ Conseils
- ❖ Services

Courrier
VOTRE MÉDIA D'ICI
Frontenac

Médicaments et risques de chutes : ce qu'il faut savoir

Règle générale, la consommation de médicaments augmente avec l'âge, car les problèmes de santé sont plus fréquents et plus nombreux lorsque l'on vieillit. Or, les médicaments entraînent pour la plupart des effets secondaires, dont certains sont susceptibles d'accroître les risques de chutes.

Quels médicaments sont en cause?

Plusieurs médicaments sont reconnus pour augmenter les risques de chutes, soit parce qu'ils diminuent la vigilance, qu'ils perturbent l'équilibre ou qu'ils provoquent une faiblesse lors du passage de la position couchée à la station debout, notamment. Parmi ces médicaments se trouvent :

- Les psychotropes (somnifères, antipsychotiques, anxiolytiques, analgésiques opioïdes, antidépresseurs);
- Les médicaments utilisés dans le traitement des maladies cardiovasculaires;
- Les anticonvulsivants (antiépileptiques);
- Les hypoglycémiantes;
- Les anti-inflammatoires non stéroïdiens (ibuprofène, naproxène, etc.).

Par ailleurs, plus on prend de médicaments, plus les risques de chutes sont élevés, car les interactions médicamenteuses génèrent davantage d'effets secondaires.

Comment prévenir les chutes?

Pour prévenir les chutes associées à la prise de médicaments, il est important de réviser périodiquement la liste de vos médicaments (avec et sans ordonnance, ce qui inclut les produits naturels) avec votre médecin. Il est souvent possible de diminuer progressivement la consommation de certains médicaments, d'opter pour des produits induisant moins d'effets secondaires et d'adopter des solutions de rechange, comme réduire les anxiolytiques au profit d'exercices de relaxation.



Mais attention : n'arrêtez surtout pas de prendre vos médicaments parce que vous craignez de tomber. Au contraire, il est primordial que vous respectiez vos prescriptions. Interrompre brusquement un médicament ou le prendre inadéquatement peut augmenter les risques de chutes. Parlez-en à votre médecin!

Présent dans votre quotidien et à l'avant-garde de vos besoins.

Une panoplie de services tels que prises de glycémie, de tension artérielle, préparation hebdomadaire de votre médication (dispill, ensacheuse, dosette, pacmed), antibiothérapie intraveineuse à domicile, monitoring ambulatoire de pression artérielle (MAPA).



OUVERT 7 JOURS / 7, 7 soirs
Service à l'auto

171, Notre-Dame Ouest,
centre-ville
418 338-8513

926, rue Labbé
418 335-2903

718, boul. Frontenac Est
418 335-2901

Conseils futés pour femmes aux cheveux clairsemés

Bien que plus fréquente chez les hommes, la perte de cheveux touche aussi les femmes : en vieillissant, plusieurs voient leur chevelure s'affiner et devenir clairsemée. Comment garder fière allure? Voici quelques précieux conseils!

La bonne coupe

Garder les cheveux longs accentue l'apparence filandreuse de la chevelure; les couper très court risque de rendre les zones dégarnies plus visibles. Ainsi, l'idéal est une coupe courte (mais pas trop) ou mi-longue qui mise sur le volume et le mouvement — les coupes collées sur la tête sont à proscrire. Autrement dit, une coupe structurée (qui convient à votre morphologie, bien sur!) s'impose. Les franges larges font aussi souvent de parfaits trompe-l'œil.

La coiffure parfaite

Si vos tempes sont clairsemées, évitez de tirer vos cheveux vers l'arrière. Faites plutôt diversion avec des accessoires stylés, comme un foulard der-

rière les oreilles ou une mèche retenue sur le côté par une barrette, donnant une illusion de frange. Le dessus de votre crâne est dégarni? Crêpez délicatement les racines et ramenez vos cheveux en une queue de cheval bouffante ou en un chignon volumineux. Vos cheveux sont frisés? Laissez libre cours à vos boucles : elles donnent naturellement du volume!

La couleur idéale

Plus les cheveux sont foncés, plus le contraste avec le cuir chevelu est grand — et plus celui-ci est apparent! Toutefois, n'oubliez pas que la peau peut rougir sous le soleil, ce qui se verra tout de suite sur une tête blond pâle. Bref, les teintes allant du brun moyen au



châtain clair sont vos meilleures alliées pour camoufler vos cheveux clairsemés.

Un dernier conseil : pour vous offrir une belle tête, visitez un salon de coiffure de votre région!

ENEZ VOIR NOS NOUVEAUTÉS D'AUTOMNE

**dans nos départements de la
Contemporaine et Au Masculin.**

- Tout sous un même toit! Vêtements, accessoires, lingerie, maison
- Couturière sur place pour les retouches
- Conseillers(ères) expérimentés(es) pour vous conseiller
- Ascenseur disponible
- 10% de rabais tous les lundis pour l'âge d'or




setlakwe
MODE & STYLE DE VIE

Thetford Mines
418 335-9121

Sainte-Marie
418 387-5448

Disraeli
418 449-2602

www.setlakwemode.com

Cours et activités : plusieurs choix s'offrent à vous!

Vous avez un peu (ou beaucoup) de temps libre? Vous avez envie de sortir de votre zone de confort et d'essayer quelque chose de nouveau? Voici quatre idées d'activités et de cours spécialement adaptés pour les aînés qui pourraient certainement vous intéresser. Bonne lecture!

1. Cours d'informatique

Utiliser un ordinateur, une tablette électronique ou un téléphone intelligent n'est pas exactement une seconde nature pour vous? Si vous aimeriez être en mesure de profiter pleinement des nouvelles technologies, sachez qu'il existe divers ateliers privés ou de groupe pour vous aider à devenir plus à l'aise avec tout ce qui a trait à l'informatique. Pendant ces cours pour débutants, vous pourriez notamment apprendre

à envoyer des courriels, à transférer des photos de vos petits-enfants ou encore à utiliser différentes applications pratiques ou ludiques (jeux, lecture, finances, santé, etc.).

2. Cours de langue

Vous avez toujours rêvé de pouvoir comprendre et parler l'espagnol, l'italien, l'allemand ou le russe, mais n'avez jamais osé vous lancer? Eh bien, bonne nouvelle : il n'est jamais trop tard pour apprendre une nou-



velle langue! D'ailleurs, en plus d'être une activité très amusante et gratifiante, suivre un cours de langue constitue une excellente façon de stimuler vos neurones et d'améliorer votre mémoire. En outre, si vous planifiez un voyage prochainement, songez

laire sont souvent modifiées pour convenir à une clientèle plus âgée, elles proposent des mouvements qui ne sont pas trop ardues pour vos articulations. Qui plus est, être actif vous procure de nombreux bienfaits et vous aide notamment à maintenir votre autonomie et à avoir une qualité de vie supérieure. Faire de l'activité physique régulièrement contribue également à prévenir efficacement diverses maladies et à vous offrir une meilleure santé globale. Pourquoi vous en passer?

4. Cours artistiques

Vous souhaitez développer votre côté créatif? Dans ce cas, laissez aller votre imagination en suivant un cours de peinture, de bricolage, de tricot, de vitrail... il y en a véritablement pour tous les goûts! Ces activités plaisantes sont aussi très valorisantes, car elles vous permettent de créer une œuvre de vos propres mains. Par ailleurs, si vous avez une passion pour la musique, vous pourriez vous inscrire à un cours de piano ou de chant, par exemple. En effet, quoi de mieux qu'une agréable mélodie pour apporter du bonheur dans votre vie?

Informez-vous sur les activités et les cours offerts dans votre région dès aujourd'hui!



que vos nouvelles capacités vous permettront de vous immerger davantage dans la culture du pays que vous visiterez!

3. Activités sportives

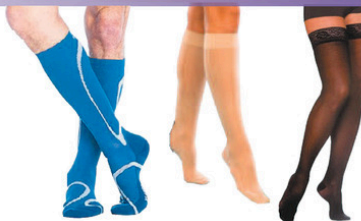
Aquaforme, yoga, Zumba, tai-chi... vous avez l'embarras du choix en matière de cours vous permettant de bouger et de garder la forme en toute sécurité. Puisque ces activités popu-



Clinique
Annie Lambert, infirmière

17 ans d'expérience

Soin des pieds Bas médicaux



ONGLES

- Incarnés • Épais
- Mycose (champignons)

BAS MÉDICAUX

(support) pour tous les styles de vie.

SOINS DE LA PEAU

- Callosités (corne)
- Cors • Durillons
- Peau sèche, crevassée
- Transpiration excessive

MANCHONS ET VÊTEMENTS COMPRESSIFS POUR LYMPHOEDÈME

Ajustés sur mesure avec une prescription médicale (Je saurai vous conseiller)



418.335.6346

O.I.I.Q.: 981735 A.I.I.S.P.Q.: 20010968



Membre: 13-0264

648, rue des Tulipes, Thetford Mines Aussi, service à domicile

Il n'est jamais trop tôt pour prendre soin de son audition

Que nous soyons un homme ou une femme, jeunes ou moins jeunes!, nous ne sommes jamais à l'abri d'une baisse de notre audition. Plusieurs indices tendent à nous en faire prendre conscience, mais nous nous refusons à bien les interpréter. Nous préférons croire que ce sont nos conjoints/conjointes qui marmonnent, que c'est la télévision qui n'est pas assez forte, etc. Nous avons tort, ce sont bel et bien des signes d'une baisse auditive.

Si nous avons travaillé dans le bruit ou si nous avons de la surdité dans la famille, les risques d'être atteint de ce déficit sont augmentés. Selon les dernières données, on recenserait 770 000 individus au Québec qui présenteraient un problème auditif.* Parmi ceux-ci, seulement 25% seraient appareillés. Cela démontre qu'il y a une méconnaissance de ce problème ou de fausses idées qui persistent encore aujourd'hui.

Dans cette perspective, plusieurs études nous démontrent que la stimulation auditive est importante pour la préservation des capacités cognitives. C'est pourquoi il est important d'être appareillé dès que nous avons des doutes sur notre audition afin de conserver la compréhension de la parole et de maintenir une vie sociale active.

De plus, les prothèses auditives d'aujourd'hui ont beau-



coup évoluées, laissant place à des appareils si petits, discrets et performants qu'il n'y a plus de raison d'être réticent.

Alors, retenez qu'il n'est jamais

trop tôt pour s'occuper de nos oreilles!

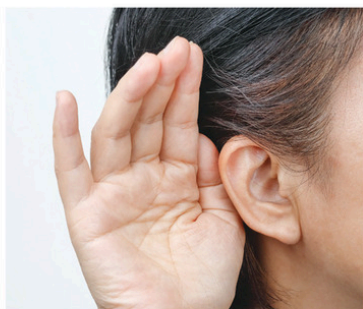
* Référence : Centre Québécois pour la déficience auditive 2016 (CQDA)

Surdité liée à l'âge : quels sont les signes à surveiller?

La surdité liée à l'âge, également appelée « presbyacousie », est une forme de perte auditive qui est associée au processus normal de vieillissement. Cette condition se développe lentement et de façon graduelle au fil des années. Pour cette raison, il peut parfois être difficile de l'identifier sans en connaître préalablement les symptômes.

Dans un premier temps, la perte d'audition se manifeste habituellement par une difficulté à percevoir les sons aigus, comme les voix des femmes et des enfants. Elle peut également se caractériser par des problèmes de compréhension dans des environnements particulièrement bruyants (restaurant, centre commercial, etc.).

Par ailleurs, il n'est pas rare pour les personnes qui commencent à perdre l'audition de parler plus fort que la normale sans s'en rendre compte, de faire répéter à plusieurs reprises leur interlocuteur ou encore d'augmenter excessivement le volume de la télévision ou de la radio. En outre, la surdité liée à l'âge peut entraîner une sensation de bourdonnement ou de sifflement



(acouphène), en plus d'occasionner des maux de tête ainsi que des étourdissements.

Traitements

La presbyacousie est malheureusement irréversible, car elle est caus  e par la dégénérescence des cellules sensorielles de l'oreille. Il existe toutefois des aides auditives et d'autres dispositifs qui permettent d'amplifier les sons, et donc d'améliorer significativement les capacités auditives au quotidien.

Si vous éprouvez l'un ou l'autre des symptômes associés à la surdité liée à l'âge, consultez un spécialiste de la santé auditive sans plus tarder. Ce dernier sera en mesure de vous proposer des solutions spécialement adaptées à votre situation.

La vie est trop courte pour manquer l'essentiel!

Protection, évaluation et correction de l'audition



AudiSon

Centre auditif Smith & ass.
audioprothésistes

COMPLEXE SANTÉ KINGSVILLE,
1351, NOTRE-DAME EST, BUREAU 250,
THETFORD, G6G 0G5 | 581.333.2318
401, AVENUE MONTCALM, DISRAELI, G0N 1E0
1-877-471-0101

L'AAVA en support aux aînés



L'Association de l'action volontaire Appalaches (AAVA) est un organisme issu du milieu, fondé en 1982, afin de répondre à des besoins jusque-là non comblés chez les personnes âgées de la MRC des Appalaches.



>146115

Afin d'offrir une qualité de vie aux aînés de la MRC des Appalaches, les services de l'Association de l'action volontaire Appalaches sont:

- ☞ Accompagnement transport
- ☞ Popote roulante
- ☞ Visites et téléphones d'amitié
- ☞ Viactive - Vivre en équilibre
- ☞ Support pour les proches aidants
- ☞ Repas communautaires

Des ressources professionnelles et des bénévoles de confiance sont là pour vous...!

418 334-0111

Reconnue et financée par le Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de Chaudière-Appalaches, l'AAVA peut ainsi offrir un éventail de services spécifiques qui s'intègrent à une offre de service plus globale, essentielle à la réalisation d'un objectif gouvernemental de maintien à domicile.

Par l'entremise de l'AAVA, les personnes âgées de la MRC peuvent donc bénéficier des services suivants :

Popote roulante : Un service de repas chauds livrés à domicile par des ressources bénévoles.

Accompagnement transport : Un service qui permet à l'usager de bénéficier d'un moyen de transport et de la présence d'un bénévole pour se rendre à ses rendez-vous médicaux.

Téléphones et visites d'amitié : Pour permettre de contrer la solitude et l'isolement des aînés.

Pour assurer sa prestation de service, l'AAVA compte sur la présence de 16 comités d'entraide et de 9 comités de popote roulante dans les principales municipalités du territoire. Ceci permet donc

un accès à des services de proximité, offerts avec la généreuse contribution de 300 ressources bénévoles, réparties au sein de ces comités.

L'offre de service de l'AAVA comporte également un volet de services s'adressant aux proches aidants de personnes âgées : soutien psychologique individuel, groupes de soutien, rencontres thématiques ainsi que du répit sous diverses formes. Mme Brigitte Jacques, intervenante et responsable du programme, assure la prestation de services.

Finalement les personnes âgées de 50 ans et plus, soucieuses de leur mieux-être physique, peuvent participer à des séances d'activités physiques adaptées, conçues par Kino-Québec, par le biais du programme Viactive dont l'AAVA a la responsabilité sur le territoire de la MRC. Mme Maryline Fontaine assure le développement de ce programme.

Pour obtenir de plus amples informations, vous pouvez consulter notre site web www.aavart.ca ou, encore, nous contacter au 418 334-0111.

Source : Richard Fortier, directeur général

4 excellentes raisons de demeurer actif à la retraite

Vous êtes nouvellement retraité? Même s'il est tout à fait légitime de souhaiter vous reposer et de ralentir un peu, songez qu'il est également important de rester actif et de bouger souvent! Voici quatre raisons convaincantes de continuer à faire de l'activité physique pendant votre retraite.

1. Pour prévenir certaines maladies : la pratique régulière d'une activité physique est — sans surprise! — excellente pour votre santé. Elle permet de prévenir le développement de maladies comme l'ostéoporose, le diabète, les troubles cardiovasculaires et l'hypertension artérielle, pour n'en nommer que quelques-unes.

2. Pour être plus heureux : lorsque vous faites un effort physique, votre corps sécrète des hormones (l'endorphine et la sérotonine, notamment)

qui agissent directement sur votre humeur. En outre, des études ont prouvé que faire de l'exercice s'avère des plus efficace pour contrer les symptômes de la dépression.

3. Pour avoir une vie sociale épanouie : le départ à la retraite peut parfois causer un certain vide dans les relations sociales. En essayant diverses activités de groupe (aquaforme, marche rapide, yoga, etc.), vous pouvez faire de nouvelles rencontres et ainsi créer de belles amitiés!



Pratiquer régulièrement une activité physique est bon pour votre santé, votre moral et votre vie sociale. Bougez!

4. Pour vous assurer une qualité de vie optimale : en plus de vous aider à mieux dormir, à réduire les rhumatismes et les courbatures ainsi qu'à

améliorer votre équilibre et votre posture, le fait de pratiquer une activité physique régulièrement contribue à préserver votre autonomie et votre mobilité plus longtemps.

UN MILIEU DE VIE PLEIN DE LUMINOSITÉ!



Patricia Lachance, Yolande Gagné
et Aline Laflamme

LES APPARTEMENTS

Jardin des plantes
Place Ariane

POUR PERSONNES AUTONOMES

À LOUER
LIBRE IMMÉDIATEMENT
Studio

PROMENADE
Black Lake

3774 boul. Frontenac Ouest, Thetford Mines
Téléphone : 418 423-3051 Télécopieur : 418 423-2470

Louissette Drouin et Toussaint Boudreau, propriétaires

Vocabulaire enrichi?

Peut-être avez-vous entendu ces termes qui vous ont semblé un peu bizarre: Rhumatisme, OA, arthrite, syndrome fémoro patellaire, LCA, LCP... Oulaaaa qu'est-ce que tout ça ? C'est à en perdre son latin!

Rhumatisme:

C'est le nom générique d'affections très diverses touchant les os et les articulations, les muscles et leurs tendons, ainsi que les nerfs sensitifs ou moteurs. Le tout caractérisé par la douleur et la gêne fonctionnelle. Donc ça couvre beaucoup de chose...

OA: Ostéo Arthrite.

C'est une maladie dégénérative des articulations qui amène l'amincissement ou la destruction du cartilage mou qui recouvre l'extrémité des os. L'OA provoque douleur, raideur et restriction aux mouvements des articulations touchées, ce qui limite les activités physiques et diminue la qualité de vie. Pour soulager ces douleurs, une orthèse de genou qui vient stabiliser et décompresser le côté du genou atteint est recommandée. C'est une orthèse avec des articulations spéciales qui ont été spécifiquement conçue à cet effet.

Arthrite:

Atteinte articulaire inflammatoire caractérisée par la douleur, la rougeur, la chaleur et parfois le gonflement de l'articulation s'accompagnant de modifications biologiques caractéristiques. Si la chaleur vous soulage, il existe un bandage avec des fibres de céramique uniques en leur genre qui retiennent la chaleur et la réfléchissent dans les articulations et les tissus environnant. C'est un support élastique léger.

Syndrome fémoropatellaire

Plusieurs personnes souffrent de douleurs sur l'avant des genoux durant leurs activités quotidiennes ou sportives. Le syndrome fémoro-patellaire se manifeste comme une douleur autour ou sous la rotule. Ce syndrome est diagnostiqué par un médecin chez une population souvent mais pas exclusivement jeune, présentant des douleurs lors de la descente des escaliers, en position assise prolongée ou lors d'activités physiques comme la course, des sauts, des activités sur une pente descendante ou tout simplement descendre les escaliers. Les douleurs apparaissent souvent progressivement. Une orthèse de genou avec des embrasses de chaque côté et qui vient maintenir la rotule bien en place vient soulager ce phénomène

LCA, LCP,

LCA: Ligament Croisé Antérieur;
LCP: Ligament Croisé Postérieur

La rupture ou élongation de ces ligaments est très souvent liée à un accident. (lors de pratique sportive, accident auto/moto/domestique, etc.), Cela occasionne une instabilité au genou très inconfortable donnant l'impression que le genou "lâche". L'orthèse de genou ressemble d'avantage à un cadre rigide et des articulations polycentrique. Ces dernières ont une rotation qui ressemble davantage au mouvement naturel du genou.

Ce qui est important dans tout ça, c'est qu'il n'y a pas de recette miracle. Tel problème n'égale pas telle orthèse de genou. Chaque cas est particulier et demande à être bien évalué. Les orthèses de genou sont légions et elles ont de multitudes de particularités. Nombres de velcros, longueur, matériaux qui la compose, support interne, etc.

Si votre médecin vous a prescrit une orthèse de genou ou si vous pensez qu'un support de genou pourrait vous aider, venez à la Clinique et Laboratoire Orthopédiques des Appalaches rencontrer nos orthésiste-prothésiste T.P. qui sauront bien vous conseiller en fonction de vos douleurs et de vos activités.



ALEXANDRE DA COSTA
SAMEDI 24 NOVEMBRE 2018 20H
SALLE DUSSAULT - 40 \$



CYRANO DE BERGERAC
SAMEDI 1^{ER} DÉCEMBRE 2018 20H
SALLE DUSSAULT - 39\$



PATRICK NORMAN
SAMEDI 16 FÉVRIER 2019 20H
SALLE DUSSAULT - 50\$



GYLAINE TANGUAY
VENDREDI 8 MARS 2019 20H
SALLE DUSSAULT - 47\$

WWW.SPECTART.CA
418 **755-1305**
LUNDI AU MERCREDI
DE 14 H À 17 H
JEUDI ET VENDREDI
DE 14 H À 18 H 30

> 154677

UNE ÉQUIPE
DE PROFESSIONNELS



Marie-Charlyne Breton
Directrice de laboratoire
Orthésiste-Prothésiste T.P.



Éric Nadeau
Directeur des ventes



Aimée Morissette
Bélanger
Orthésiste-Prothésiste T.P.



Marc Lacroix
Conseiller aux ventes



Thera-Glide®

Le véritable fauteuil berçant sécuritaire



SÉRIE R
MÉTAL DÉCORATIF



SÉRIE W
BOIS



SÉRIE T
STYLE TRANSITIONNEL

NOTRE GAMME COMPLÈTE



Comp-Position Dyn-Ergo Évolution Harmonie Nomade Optimum Thera-Glide® de bois Thera-Glide® de métal Thera-Glide® Transitionnel Utilité Versatile

SÉCURITÉ, STABILITÉ, CONFORT, DURABILITÉ

Diminuez les risques de chutes et profitez des bénéfices reconnus du bercement pour la santé grâce à un fauteuil sécuritaire et breveté qui peut réduire les heures-soins.

Augmentez vos performances
Orthèses SPORTIVES



Basketball, Volleyball

Course

Glisse, ski



Golf

Patin

Soccer, football



58, rue Notre-Dame Ouest, Thetford Mines
Tél. : 418 335-3118 | Téléc. : 418 335-3852
bonpiedbonoeil@cgocable.ca



cliniqueorthoappalaches.ca

Sorties de groupe et voyages organisés : que du plaisir!

Les sorties de groupe et les voyages organisés conçus pour les aînés sont idéaux si vous souhaitez vous amuser et voir du pays sans avoir à vous préoccuper des détails logistiques. Intéressé? Lisez la suite pour en savoir davantage!

Sorties de groupe

Vous voulez briser la routine et sortir de chez vous sans vous absenter trop longtemps? Dans ce cas, rien de mieux qu'une petite excursion d'une journée en groupe! Informez-vous auprès de votre association de loisirs ou de votre club de l'âge d'or pour prendre connaissance des différentes sorties offertes dans votre région. Selon vos intérêts, vous pourriez choisir parmi une grande variété d'activités : pièce de théâtre, comédie musicale, concert de musique, spectacle d'humour, spectacle de cirque, musée, exposition d'art, casino, pèlerinage, etc.

De plus, en optant pour une sortie de groupe, vous n'aurez rien à planifier. Vous pourrez donc profiter pleinement de l'activité avec les autres participants. Tout est pris en charge par les organisateurs — ainsi, nul besoin de prévoir les déplacements et les différents repas, par exemple. En effet, le transport en autobus est habituellement offert et le dîner ou le souper au restaurant est également inclus.

Voyages organisés

Vous souhaitez partir en voyage pour quelques jours ou quelques semaines? Vous aimeriez être en mesure de profiter à 100 % de



Renseignez-vous dès maintenant sur les sorties et les voyages de groupe organisés dans votre région!

votre séjour sans devoir penser à l'itinéraire, à l'hébergement, à la nourriture... bref, à tout ce qui a trait à la planification? Dans ce cas, les voyages organisés sont parfaits pour vous! Ceux-ci vous assurent sécurité et paix d'esprit, car vous êtes entre les mains compétentes de guides et de responsables habitués à ce genre de voyage. Par ailleurs, des accompagnateurs spécialisés sont généralement présents et peuvent vous assister si vous avez des besoins particuliers, le cas échéant.

Pour sélectionner la parfaite destination, les agences de voyage s'avèrent de précieuses alliées. Elles peuvent vous proposer une panoplie de forfaits tous plus intéressants les uns que les autres, et ce, que vous souhaitiez demeurer au pays ou vous envoler à l'étranger. Vous pou-

vez ainsi réserver un voyage à votre image, qui tient compte de vos intérêts et de ceux de votre groupe. Par exemple, les voyages thématiques (vignobles, excursions historiques, circuits religieux, etc.) peuvent être particulièrement intéressants si vous cherchez à suivre un itinéraire qui sort un peu de l'ordinaire!

Finalement, que vous partiez en voyage seul ou avec des proches, rappelez-vous qu'un voyage organisé constitue l'occasion parfaite de faire des rencontres passionnantes. Puisque vous ferez des activités en compagnie du même groupe de personnes, vous apprendrez à bien connaître les gens qui vous entourent lors de votre aventure. Qui sait? De belles amitiés pourraient se former!



Résidence pour personnes âgées

Ambiance chaleureuse et familiale



- Possédons une génératrice
- 3 galeries terrasses accessibles 12 mois par année
- Logements subventionnés par Accès Logis Crédit d'impôts
- Voisin du CLSC

Places disponibles
3 1/2 et studio

Chez nous, vous êtes chez vous!

27 Notre Dame Ouest, Thetford Mines | 418 338-9292 | Josée Fortin, directrice

Qu'est-ce que la Coopérative de services à domicile?

Cumulant 22 années d'expérience en services d'aide à domicile, la Coop souligne le professionnalisme de son équipe de plus de 120 préposés formés pour répondre à la demande toujours grandissante en soins à domicile. Aux services d'aide à la vie domestique - entretien ménager, s'enrichissent les services d'assistance à la personne. À cet effet, les formations suivantes sont régulièrement données aux nouvelles recrues afin d'harmoniser les services offerts et d'assurer ainsi la qualité des services :

- PDSB - Principes de Déplacements Sécuritaires des Bénéficiaires
- Réanimation cardio-respiratoire (RCR) et Premiers Soins
- Loi 90
- Formation adéquation des

préposés aux AVQ du Québec dans les EÉSAD (FAPAQE)

De plus, certains préposés sont spécifiquement formés pour une clientèle Alzheimer et d'autres pour les gens en soins palliatifs. Notez également que tous les préposés sont soumis à des vérifications d'antécédents judiciaires.

À qui est destiné ce service?

Rappelons que les services d'aide à domicile sont dispensés pour toute personne dans le besoin, mais principalement aux aînés et aux personnes en perte d'autonomie du territoire de la MRC des Appalaches, leur permettant de rester plus longtemps dans le confort de leur demeure et ce à moindre coûts. Cette accessibilité financière est rendue possible par le programme d'exonération financière pour

les services d'aide à domicile (PEFSAD). Le PEFSAD est un incitatif à se prévaloir des services des entreprises d'économie sociale en aide à domicile à travers une réduction du tarif horaire pour chaque heure de service.

Services dispensés

Conséquemment, la coopérative de services à domicile de la région de Thetford se voit très fière d'être un acteur de première ligne à offrir une gamme complète de services en aide domestique (entretien ménager) et en assistance à la personne. Les services d'assistance à la personne sont dispensés 24h/24 et 7j/7.

Services d'aide à la vie domestique:

- Entretien ménager, Lessive

- Préparation de repas
- Commissions diverses,
- Grand ménage

Services d'assistance à la personne

- Aide à l'hygiène corporelle
- Aide aux levers et couchers
- Aide aux déplacements
- Aide à l'habillement
- Aide à l'alimentation, aide au bain
- Supervision de la prise de médicaments;
- Présence pour personnes ayant besoin de surveillance et d'entretien ménager léger.

Rappelons que la Coopérative de services à domicile de la région de Thetford est membre du Réseau des EÉSAD qui comprend 100 entreprises d'économie sociale reconnues par le Ministère de la Santé et des Services sociaux.

Une AIDE chez vous pour VOUS



Coopérative
de Services à Domicile
Région Thetford

17, rue Notre-Dame O. Thetford Mines G6G 1J1

Contactez-nous
418 334-0852

www.coopservicesadomicile.com

NOS SERVICES

SERVICES D'AIDE DOMESTIQUE
ASSISTANCE À LA PERSONNE
RÉPIT AUX PROCHES AIDANTS
SERVICES EN RÉSIDENCE POUR AÎNÉS

UNE AIDE FINANCIÈRE POUR VOUS

L'aide financière provenant de la RAMQ (Régie de l'assurance maladie du Québec) permet à tous les citoyens du Québec d'obtenir une aide financière lorsque ceux-ci ont recours à des services d'aide domestique fournis par une entreprise d'économie sociale en aide domestique.

4\$

L'aide fixe de 4\$ par heure pour tous. 18 ans et plus

11⁴⁴\$

L'aide variable jusqu'à +11.44\$ s'ajoute à l'aide fixe. Selon le revenu et la situation familiale.

+
CRÉDIT
D'IMPÔT

Crédit d'impôt pour le maintien à domicile des personnes âgées de 70 ans et plus.

- Entreprise accréditée par le réseau de la santé et des services sociaux;
- Services couverts par une garantie et des assurances.

ICI, Y'A PAS
D'AIGUILLE SOUS ROCHE.
ON EST TRICOTÉS SERRÉ!



Bienvenue dans la famille.



PORTES OUVERTES
Mercredi
19 septembre
de 13 h à 16 h
VENEZ NOUS RENCONTRER

Ici, les résidents, leur famille et tout le personnel font partie d'une seule et même grande famille. Jour après jour, nous nous donnons comme mission que chacun se sente bien entouré.

Nos appartements

Studio	2 ½	3 ½	4 ½
--------	-----	-----	-----

- › Service de santé 7 j/7 et sécurité 24 h/24
- › Repas et services adaptés à vos besoins
- › Située face à l'hôpital
- › À proximité de la piste cyclable

Communiquez avec nous
418 334-1111



RÉSIDENCE POUR AÎNÉS ACTIFS

1700, rue Notre-Dame Est,
Thetford Mines

manoirfrontenac.com

Une résidence du



Prenez une pause santé : écoutez de la musique!

Des études ont démontré que la musique a plusieurs bienfaits sur la santé des aînés. En effet, non seulement contribue-t-elle à diminuer leur stress et à améliorer leur sommeil, mais elle renforce également leur système immunitaire. Lisez ce qui suit pour en savoir plus!

Le sommeil

Les aînés qui écoutent de la musique douce pendant 45 minutes avant d'aller au lit tombent plus rapidement dans les bras de Morphée, dorment plus longtemps, se réveillent moins durant la nuit et profitent d'un sommeil plus réparateur.

Pourquoi? En réalité, la musique affecte notre système nerveux parasympathique, qui ralentit entre autres notre rythme cardiaque et notre respiration – comme lorsque nous nous apprêtons à dormir! Ainsi, en relaxant notre organisme, la musique le prépare au sommeil.

Le stress

Des chercheurs du département de psychologie de l'Université McGill ont constaté que la musique était plus efficace que les médicaments prescrits pour réduire le stress des patients adultes avant une chirurgie. Elle contribue également à diminuer le taux de cortisol – une hormone du stress – dans notre corps.



Écouter de la musique douce avant d'aller au lit facilite l'endormissement.



Directement
du manufacturier

SPÉCIALISTES, NOUS SAURONS VOUS GUIDER!!!

LITS AJUSTABLES

- Fabrication et composantes de qualité supérieure
- Télécommande avec ou sans fil (technologie supérieure – facile d'utilisation)
- Pattes fixes de couleur chrome
- Position ZÉRO GRAVITÉ (détente optimale)



Photos à titre indicatif



Produit 100%
québécois

Venez nous
rencontrer
car à chacun son
MATELAS

4277, Route 112, East Broughton | 418 427-2222 | www.matelasorthopedique.com

Comment garder ses reins en santé?

Les reins occupent des fonctions très importantes dans le corps humain. En effet, en plus d'éliminer les résidus toxiques contenus dans le sang, ils sécrètent des hormones qui aident à réguler la pression artérielle, à stimuler la production de globules rouges ainsi qu'à maintenir les os en santé. Bref, ces organes sont indispensables au bon fonctionnement de l'organisme.

Ainsi, pour protéger autant que possible vos reins — et pour éviter de développer des maladies rénales —, il est primordial d'adopter certains comportements dès maintenant :

- Faites de l'activité physique régulièrement;
- Mangez sainement et assurez-vous de réduire votre consommation de sel;
- Buvez beaucoup d'eau (il est recommandé de consommer deux litres d'eau par jour);
- N'abusez pas des médicaments en vente libre (comme les anti-inflammatoires non stéroïdiens) et respectez les ordonnances de votre médecin;
- Arrêtez de fumer, le cas échéant.

En outre, surveillez fréquemment votre taux de sucre sanguin (surtout si vous êtes diabétique) et vérifiez régulièrement votre pression artérielle. En cas de résultat anormal, consultez votre médecin sans tarder.



En ayant une saine alimentation et en consommant deux litres d'eau par jour, vous réduisez vos risques de développer une maladie rénale.

8 avantages de l'épicerie en ligne

Vous n'aimez pas sortir par mauvais temps? Vous avez un horaire chargé? Une maladie ou un incident fâcheux vous confine temporairement à la maison? Dans ce cas, avez-vous déjà pensé à faire votre épicerie en ligne? Ce service des plus pratiques présente une foule d'avantages :

1. Vous pouvez faire l'épicerie en tout temps;
2. Vous réduisez les achats impulsifs (vous n'êtes pas tenté par les gâteries judicieusement disposées sur les rayons!);
3. Vous respectez plus facilement votre budget, car le total augmente automatiquement lorsque vous ajoutez des articles;
4. Vous récupérez ou faites livrer votre commande au moment souhaité;



5. Vous réduisez vos déplacements et n'avez pas de sacs à transporter (si vous faites livrer);
6. Vous pouvez garnir votre panier à mesure que vous finissez des produits;
7. Vous pouvez vérifier dans le garde-manger ou le réfrigérateur en cas de doute;
8. Vous gagnez du temps — bien sûr, la première épicerie est plus longue, mais, une fois habitué, vous serez plus rapide qu'en magasin.

Nous prenons vos commandes par téléphone, par fax ou en ligne
Tél : 418 335-6222
Fax : 418 335-6443
IGA.net

**780, boul. Frontenac Est,
Thetford Mines | 418 335-6222**

Le plaisir de **mieux manger**

Suivez-nous sur Facebook 9000 amis

>155153

Résidence pour retraités autonomes



Service chaleureux à l'écoute de vos valeurs depuis 30 ans.

3 REPAS PAR JOUR

- Déjeuner: à la carte
- Dîner: toujours 2 choix de menu
- Souper: toujours 2 choix de menu
- Collation disponible à toute heure du jour

LES INVITÉS SONT TOUJOURS LES BIENVENUS À NOTRE SALLE À MANGER



Repas équilibrés
et desserts diététiques

ENTRETIEN

- Nettoyage des salles de bain de chaque appartement 6 matins/7
- Serviettes: distribution et entretien 6 matins/7
- Draps: distribution et entretien aux 2 semaines
- Papier hygiénique: distribution 7 matins/7
- Balayeuse: 1 fois par semaine à la grandeur de l'appartement
- Nettoyage des fenêtres intérieures et extérieures 1 fois par année

ET TOUT CECI TOUJOURS AVEC LE SOURIRE

POUR VOTRE BIEN-ÊTRE

- Ascenseur
- Chapelle: 1 chapelet/jour, 1 messe par mois
- Aires de repos: intérieures et extérieures
- Sécurité: 24h/24 avec un personnel qui compte de nombreuses années d'expérience
- Salon de coiffure
- Tous nos appartements ont 2 téléphones d'urgence
- Balcon privé et une cuisinette
- Buanderie à chaque étage
- Comptoir bancaire
- Service postal



POUR VOUS DIVERTIR

Conditionnement physique (Programme Viactive 2 fois/semaine) - Bingo (2 fois/semaine) - Shuffleboard (intérieur et extérieur) - Pétanque - Baseball-poche - Salle de jeux - Salle de billard - Salle de casse-tête - Yoga (1 fois /sem)



STYLE CONDO

Chauffé, éclairé, insonorisation supérieure, grande fenestration, salle d'eau et salle de bain complète, très grand balcon privé, échangeur d'air, air climatisé, stationnement sous-terrain, espace de rangement au sous-sol, ascenseur, etc.

Pour tous renseignements ou visite, contactez

Chantal Guillemette, Directrice

>151504

130 Pie XI, Thetford Mines, Québec | G6G 7R1 Jour : 418 338-2283

PLUSIEURS FORMULES POUR ÉVOLUER SELON VOTRE RYTHME DE VIE!

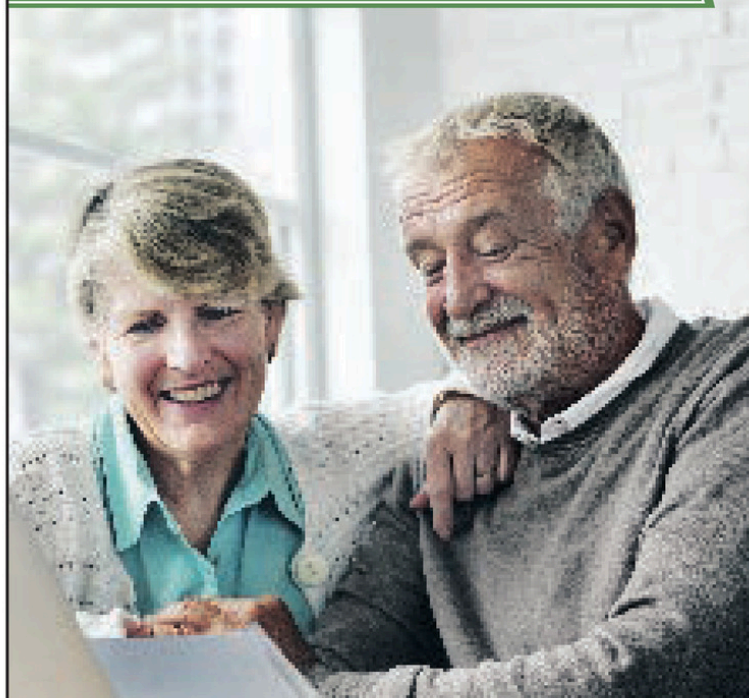
Condo locatif

Tout inclus, 1 repas/jour

Tout inclus, 2 repas/jour

Unité évolutive

Unité de soins



Choisissez la vôtre dès aujourd'hui!



THETFORD MINES
**CHÂTEAU
BELLEVUE**
COMPLEXE POUR RETRAITÉS *actifs*

200, rue Kingsville
418 332-4623 | chateaubellevue.ca |  

>146554

4 habitudes à adopter pour prévenir les cataractes



Protéger ses yeux des rayons ultraviolets aide à prévenir les cataractes.

La perte de vision liée à l'âge affecte bien des aînés. Ces derniers sont nombreux à subir les effets de l'opacification de leur cristallin, communément appelée « cataracte ». Voici quatre habitudes à adopter pour prévenir ce trouble de la vue.

1. Protégez vos yeux

Les rayons ultraviolets sont néfastes pour vos yeux, même par temps nuageux. Réduisez votre exposition aux rayons UVA et UVB en portant un chapeau à large bord et des lunettes de soleil. Vous courez ainsi nettement moins de risques de développer des cataractes.

2. Humidifiez vos yeux

Si vous ressentez de l'irritation ou des picotements dans les yeux, utilisez un humidificateur et demandez à votre médecin qu'il vous prescrive des gouttes. Traiter la sécheresse oculaire permet de diminuer les risques de complications.

3. « Nourrissez » vos yeux

Une alimentation riche en vitamines A, C et E retarde la progression de plusieurs maladies de l'œil liées à l'âge (la cataracte, le glaucome et la maculopathie, par exemple). Mangez des melons, des agrumes, des épinards, des carottes et du chou à volonté!

4. Faites examiner vos yeux

Les cataractes se développent généralement lentement et progressivement. Ainsi, des examens réguliers de la vue permettent de détecter rapidement les problèmes et d'agir en conséquence pour les freiner.

LA CHIRURGIE Chaque année, 1,5 million de personnes subissent une chirurgie de la cataracte en Amérique du Nord. Dans 95 % des cas, le résultat est positif. Faites confiance à votre ophtalmologiste!

Je m'inquiète beaucoup, car mon conjoint prend sa retraite bientôt. C'est déjà difficile de vivre avec lui, je me demande comment ça va se passer quand nous serons toujours ensemble.»

«J'ai l'impression de gâcher la vie de mon fils. Il est rendu à 28 ans et il reste encore à la maison. Il m'a dit qu'il s'inquiétait pour moi, il se demande ce qui se passerait s'il n'était pas là quand mon mari est en colère contre moi.»

«Pour l'instant, ça va je suis en bonne santé, mais j'ai très peur de la maladie. Quand ça brasse trop à la maison, je vais chez ma sœur, le temps que mon conjoint se calme. Si j'étais malade et dépendante de lui, il pourrait faire bien des choses.»

Si cela fait partie de vos préoccupations, La Gîtée est là pour vous...

La réalité des maisons d'hébergement a changé depuis leur création, il y a plus de 35 ans. À l'époque, on accueillait peu de femmes qui cumulaient 40 ou 50 ans de vie commune avec leur conjoint. Il faut dire que la mentalité de la société était alors «mariés pour le meilleur et pour le pire»...et c'était l'ère des «maisons pour les femmes battues». La société a évolué, aujourd'hui on reconnaît toutes les formes de violence en contexte conjugal et on sait qu'aucune d'elles ne doit être tolérée, tout comme le fait qu'il n'y a aucune bonne raison d'utiliser des comportements de violence.

De nos jours, des femmes de tous âges reçoivent les services d'aide des maisons, que ce soit avec ou sans hébergement. Par notre approche, nous reconnaissons que la femme est la spécialiste de sa propre vie et découlant de ce constat, elle sera également la seule et unique personne qui prendra les décisions se



reliant à sa situation.

Le gouvernement du Québec vient tout juste de lancer le Plan d'action en matière de violence conjugale et offrir de l'aide aux femmes aînées fait partie d'une des actions énoncées. Notre ressource est là pour vous, il suffit d'un appel pour y avoir accès.

- Un accueil et un hébergement dans un milieu convivial

- Un endroit sécuritaire
- Une approche respectueuse et chaleureuse en toute confidentialité
- Une intervention spécialisée individuelle et de groupe
- Un suivi afin de consolider le lien mère-enfant
- Un service d'écoute téléphonique, jour et nuit
- Un service de soutien, d'accompagnement, de référence wet de défense de droits (avocats, policier, médecin, recherche de logement, etc.)
- Un suivi sans hébergement
- Un suivi post-hébergement

Tous nos services avec ou sans hébergement sont confidentiels et gratuits.

La Gîtée

Maison d'aide et d'hébergement pour femmes victimes de violence conjugale et leurs enfants
418-335-5551 - www.lagitee.ca

Toutes les femmes ont droit à l'autonomie, au respect et à la liberté.

Toutes les femmes ont droit à l'autonomie, au respect et à la liberté



Maison d'aide et d'hébergement pour femmes victimes de violence conjugale et leurs enfants

Tous nos services, avec ou sans hébergement, sont confidentiels et gratuits.

418-335-5551



www.lagitee.ca

La Gîtée



Contactez-nous en tout temps pour savoir comment nous pouvons vous aider ou pour aider une femme de votre entourage.

Lapointe

centres dentaires

La Clinique dentaire Dr Luc Breton et la Clinique de denturologie André Gilbert font dorénavant partie du plus vaste réseau de centres dentaires au Québec, **les 21 Centres dentaires Lapointe**.

Vous profiterez ainsi de l'intégration graduelle des plus **performantes technologies** de l'industrie dentaire qui nous permettront de prodiguer des soins encore de plus haut niveau.

Créateurs de sourires depuis 30 ans, le réseau des Centres dentaires Lapointe est reconnu pour la **qualité des services** offerts dans l'ensemble de ses centres.



Dr Luc Breton

André Gilbert d.d.



Dentisterie esthétique et fonctionnelle



Implantologie



Denturologie



Orthodontie et coquilles invisibles



Dentisterie familiale

Tous les services accessibles
en versements
de moins de



135 \$

/mois¹

Consultation
sans frais!²

418 Lapointe (527-6468)
centreslapointe.com

¹ Certaines conditions s'appliquent. Le montant de versements mensuels de 135\$ est possible sur les plans de traitement de valeur inférieure à 9 000\$ uniquement et le terme de remboursement varie en fonction du montant d'emprunt total, jusqu'à son plein paiement. Sous réserve d'une approbation de crédit. Tous les détails et conditions des produits de financement sont disponibles dans nos centres et à centreslapointe.com/promotion, ainsi que sur le site de la Fédération des caisses Desjardins du Québec, bit.ly/FinancementsDesjardins. Non jumelable à aucune autre promotion.

² Offerte par les professionnels exerçant dans les Centres dentaires Lapointe, valeur de 250\$.

>155475

Trois conseils pour l'entretien de vos prothèses dentaires amovibles



En cas de doute, consultez votre denturologiste pour obtenir de plus amples renseignements sur la bonne façon d'entretenir vos prothèses dentaires.

Bon nombre d'aînés portent une prothèse pour remplacer quelques dents ou l'ensemble de leur dentition. Tel est votre cas? Découvrez trois recommandations d'experts pour la manipulation, le nettoyage et l'entreposage de votre partiel ou de votre dentier.

1. Nettoyez votre prothèse dentaire chaque jour après les repas, comme s'il s'agissait de dents naturelles. Rappelez-vous que la plaque et le tartre ne font pas la différence entre l'émail naturel et artificiel... Ces vilains dépôts peuvent donc s'accumuler à la jonction des gencives, provoquant ainsi divers problèmes tels que l'halitose (mauvaise haleine) et des maladies parodontales comme la gingivite et la parodontite.

2. Adoptez une routine du soir rigoureuse. D'abord, retirez délicatement votre prothèse dentaire. Puis, nettoyez vos gencives et vos dents naturelles (s'il vous en reste) à l'aide d'une brosse à soies souples. Si vous n'avez plus de dents « d'origine », entourez votre index avec un linge propre et humide et massez soigneusement vos gencives avant de rincer votre bouche à l'eau tiède.

3. Avant d'aller au lit, placez votre prothèse dentaire dans une solution de trempage à la température de la pièce; cela contribue à faire décoller la plaque et le tartre, que vous n'avez plus qu'à retirer le lendemain matin lors du brossage. Avec un partiel ou un dentier bien entretenu, vous aurez envie de sourire à la vie!

Conseils futés pour aînés aimant voyager

La proportion des voyageurs canadiens âgés de 60 ans et plus va grandissant. Vous en faites partie? Que vous soyez ou non atteint de troubles de santé, vous devez prendre des précautions pour que votre périple soit des plus agréables... et des plus sécuritaires!

En avion

Les passagers âgés sont plus à risque de développer une thrombose veineuse (phlébite) profonde lorsqu'ils effectuent un trajet en avion. Vous devez donc vous lever régulièrement pour marcher, bouger vos jambes et les étirer pour éviter la formation de caillots sanguins. Votre médecin peut également vous prescrire le port de bas de contention et la prise de médicaments préventifs.

Le décalage horaire

Généralement, les aînés ressentent davantage les effets du décalage horaire que les voyageurs plus jeunes. Pour réduire vos symptômes, vous devez passer du

temps au soleil, faire de l'exercice, bien vous hydrater et limiter votre consommation d'alcool et de caféine. Manger aux heures habituelles, en fonction du fuseau horaire dans lequel vous vous trouvez, peut également aider.

La turista

La diarrhée du voyageur guette tous les touristes. Bien qu'elle soit souvent bénigne, elle peut entraîner des complications chez les globetrotteurs âgés qui ont des troubles médicaux. Ainsi, faites particulièrement attention à ce que vous buvez et à ce que vous mangez, et lavez vos mains fréquemment.

Peu importe votre destination, rendez-vous dans une clinique de santé-voyage ou consultez votre médecin avant de partir. Les professionnels sauront vous informer quant aux vaccins à recevoir et aux précautions à prendre. Bon voyage!



En meilleure santé grâce au tai-chi!



Inspiré des arts martiaux, le tai-chi est une discipline d'origine chinoise dont les mouvements lents et continus conviennent à merveille aux aînés. Le pratiquer peut vous aider à maintenir une bonne santé physique, mentale et spirituelle. En effet, plusieurs études ont démontré que le tai-chi, l'une des cinq branches de la médecine traditionnelle chinoise, a des bienfaits tangibles sur la santé.

D'abord, il permet d'améliorer votre équilibre, réduisant ainsi les

risques de chute. Si vous pratiquez régulièrement le tai-chi, vous serez aussi plus en confiance lors de vos déplacements.

Le tai-chi aide également à la gestion de l'hypertension. Au terme d'études réalisées auprès de gens qui en souffrent, des chercheurs ont constaté une diminution significative de la tension artérielle chez ceux pratiquant le tai-chi. Cette discipline aurait donc des impacts positifs sur les personnes atteintes de maladies cardiovasculaires. Intéressant, non?

LA LÉGENDE DU TAI-CHI Différentes théories circulent quant à l'origine du tai-chi. Une légende assez répandue veut que le moine Zhang Sanfeng ait créé les 13 postures de base en s'inspirant du combat entre un serpent et une grue. Mythe ou réalité? Nul ne le sait!

La Seigneurie Saint-Martin

— Résidence privée, long terme —
— ou — Convalescence —

- Ambiance chaleureuse et familiale;
- Personnel compétent, infirmière;
- Repas variés et équilibrés;
- Entretien ménager;
- Ascenseur, activités;
- Près de l'hôpital, d'une pharmacie;
- Distribution des médicaments;
- Câble et téléphonie, interurbains illimités.

À la convalescence s'ajoutent :

- Lit électrique, literie;
- Bracelet panique;
- Repas à la chambre.



Venez nous rencontrer.



418 338-3575

1818, Notre-Dame Est, Thetford Mines

6 conseils pour prévenir les maladies du cœur et les AVC

Savez-vous à quelle fréquence les maladies du cœur et les AVC provoquent un décès au Canada? Toutes les 7 minutes! À l'échelle mondiale, ce sont d'ailleurs les principales causes de décès chez les femmes; au pays, 33 000 en meurent chaque année. La Fondation des maladies du cœur et de l'AVC estime par ailleurs que 1,6 million de Canadiens vivent avec une maladie du cœur ou ont subi un AVC. Février, Mois du cœur, est l'occasion idéale pour rappeler que la plupart de ces maladies — 80 %, selon la Fondation — peuvent être prévenues. Comment? En adoptant de saines habitudes de vie!

En effet, si vous ne pouvez changer votre âge, votre sexe ou vos antécédents familiaux, vous pouvez agir sur les divers facteurs de risque liés au mode de vie :

1. En faisant régulièrement de l'exercice physique : c'est le meilleur service que vous puissiez rendre à votre cœur;

2. En surveillant votre poids : l'obésité double les risques de maladie cardiaque;

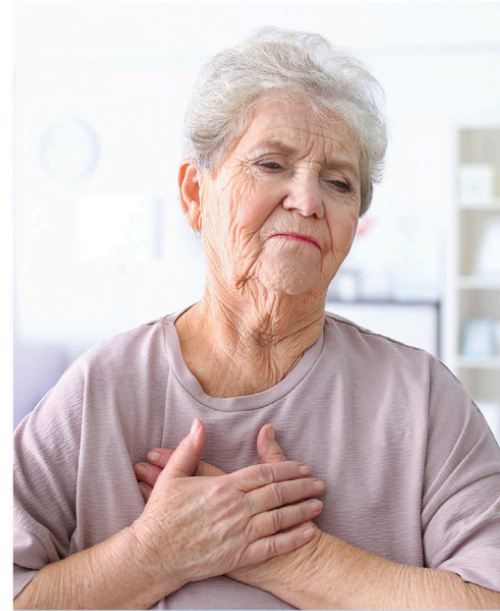
3. En privilégiant une alimentation saine : cela permet notamment un meilleur contrôle du poids et du taux de glycémie;

4. En limitant votre consommation d'alcool : l'alcool accroît les risques d'hypertension artérielle, l'un des principaux facteurs de maladie du cœur;

5. En apprenant à gérer votre stress : une situation de stress prolongée peut augmenter la tension artérielle et le taux de cholestérol;

6. En cessant de fumer, le cas échéant : le tabac réduit le taux d'oxygène dans le sang et force le cœur à travailler davantage, entre autres.

Pour en savoir plus, visitez le www.coeuretavc.ca.



Les femmes courent 16 % plus de risques de mourir d'une crise cardiaque que les hommes, et les AVC tuent 36 % plus de femmes que d'hommes.

3 conseils pour choisir une tablette adaptée pour les aînés

Vous aimeriez vous procurer une tablette électronique? Il peut parfois être difficile de faire un choix éclairé parmi la grande variété de modèles offerts sur le marché! Voici trois conseils fûtés pour vous aider à dénicher LA tablette idéale.

1. Optez pour un écran assez grand

Préférez une tablette « grand format » munie d'un écran d'au moins 25 cm (10 po), surtout si vous avez des problèmes de vision. Vous bénéficierez ainsi d'une surface tactile plus large, ce qui rendra son utilisation plus conviviale.

2. Privilégiez une interface simple

Vous n'êtes pas encore tout à fait à l'aise avec l'informatique? Choisissez donc une tablette dotée d'un système d'exploitation qui utilise des icônes que vous pouvez identifier facilement. N'hésitez pas à tester différents modèles en magasin pour trouver celui qui vous convient davantage!

3. Pensez aux fonctionnalités

Prenez soin de sélectionner une tablette qui est dans l'ère du temps et qui saura répondre à vos besoins. Si vous désirez être en mesure de contacter vos proches (par courriel ou par appel vidéo, notamment), de jouer à certains jeux ou de télécharger des photos, par exemple, choisissez un appareil offrant ces fonctionnalités.



Finalement, prévoyez le coup en vous assurant que la marque de la tablette que vous aurez choisie propose un service d'assistance technique efficace.

Sur ce, bon magasinage!

Conseils pratiques pour bien choisir ses lunettes de lecture

En vente dans les cliniques optométriques et dans la plupart des pharmacies, les lunettes de lecture permettent de corriger efficacement la presbytie, soit la difficulté à voir de près. Si vous avez besoin de vous procurer des lunettes de lecture, voici quelques aspects à considérer pour sélectionner la paire idéale!

D'emblée, il vous faut déterminer la correction appropriée pour votre presbytie. Puisque vos problèmes de vue peuvent varier selon divers facteurs, n'achetez surtout pas les premières lunettes qui vous tombent sous la main! Consultez plutôt un optométriste pour qu'il puisse vous prescrire la bonne dioptrie, c'est-à-dire la puissance des verres nécessaire pour améliorer votre vision de proche. Celle-ci varie généralement entre +0,50 et +3,50.

Par la suite, vous pourrez commencer à magasiner pour dénicher les lunettes de lecture qui vous plaisent. Selon vos goûts et votre budget, vous aurez certainement l'embarras du choix, car



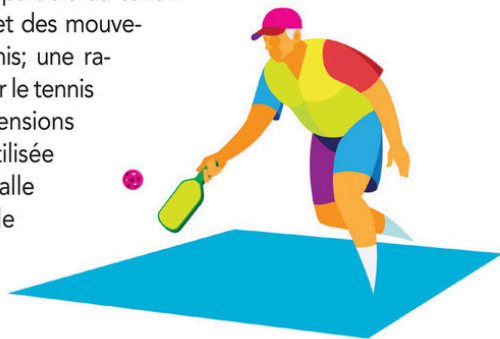
il existe une panoplie de modèles de couleurs et de formes différentes sur le marché.

Outre le côté esthétique, considérez également l'usage que vous en ferez. Par exemple, si vous devez porter régulièrement vos lunettes pendant de longues périodes, assurez-vous de choisir une monture plus légère. Si vous ne les utilisez qu'à l'occasion, privilégiez un modèle pliable au milieu, par exemple, ou achetez une chaîne ou un cordon à lunettes pour les porter autour de votre cou.

Sur ce, bon magasinage!

Le pickleball : un sport parfait pour les 50 ans et plus

Une surface de jeu comparable au terrain de badminton; un filet et des mouvements rappelant le tennis; une raquette dure comme pour le tennis de table, mais de dimensions semblables à celle utilisée au racquetball et une balle de plastique trouée : le pickleball a tout ce qu'il faut pour permettre aux 50 ans et plus de bouger sans malmener leurs muscles et leurs articulations!



En effet, le terrain aux dimensions réduites et la balle plus lente font de ce sport, qui se joue en simple ou en double, une sorte de « tennis léger ». Moins intense, le pickleball est donc moins exigeant pour le corps. Or, cela ne signifie pas qu'il se joue sans efforts! Ainsi, une pratique régulière vous permettra assurément de ressentir les bienfaits physiques et psychologiques liés à l'activité physique. Qui plus est, vous pourrez profiter des parties amicales — ou des tournois, qui sait? — pour socialiser à volonté!

Alors, envie d'essayer?

PHASE III

BIENTÔT EN CONSTRUCTION

60% de la Phase III déjà réservée!
Réservez le vôtre aujourd'hui :

2½ 3½ 4½



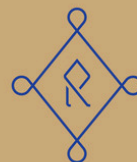
UNE RETRAITE
PASSIONNANTE
VOUS ATTEND !



—lerenaissance.ca—

418.335.3999

101 Monfette Est, Thetford



LE RENAISSANCE
RÉSIDENCES POUR RETRAITÉS

INDEX des ORGANISMES



Albatros Thetford
Pavillon Donat-Grenier
1637, rue Notre-Dame Est, loc. 134
Thetford Mines QC G6G 2V3
418 338-7777 poste 54183
albatrosthethford@outlook.com



ACEF Amiante-Beauce-Etchemins
1176, rue Notre Dame Est
Thetford Mines QC G6G 2T8
1176, rue Notre Dame Est
Thetford Mines QC G6G 2T8
418 338-4755 • info@acef-abe.org



Association de l'action volontaire Appalaches
37, rue Notre-Dame Ouest,
Thetford Mines QC G6G 1J1 - 418 334-0111
info@aavart.ca • www.aavart.ca



CLSC Thetford Mines
17, rue Notre-Dame Ouest,
Thetford Mines QC G6G 1J1
418 338 3511
CLSC East Broughton
763, 10e Avenue Nord
East Broughton QC
G0N 1H0 • 418 427-2015

CLSC Disraeli
245, avenue Montcalm
Disraeli QC G0N 1E0
418 449-3513

CLSC D'ADSTOCK
52, rue du Parc
Adstock QC G0N 1S0
418 422-2024



Se parler ... D'Hommes à Hommes Inc.
37, rue Notre-Dame Ouest, Local 202
Thetford Mines QC G6G 1J1
Sans frais : 1 877 335-9717- 418 335-9717
www.hommesahommes.com



Partage au masculin
264, rue Notre-Dame Est
Thetford Mines G6G 2S4
418 335-6677 ou 1 866 466-6379
www.partageaumasculin.com



Centre d'action bénévole Concert'action
de Beaulac-Garthby
9, rue de la Chapelle
Beaulac-Garthby QC G0Y 1B0
418 458-2737 • concert-action@sogetel.net



Centre d'entraide de la région de Disraeli
888-1, rue Saint-Antoine
Disraeli QC G0N 1E0
418 449-5155
cerd@cerd.ca • www.cerd.ca



Centre Domrémy des Appalaches
100, rue Caouette Ouest
Thetford Mines QC G6G 5R9
418 335-3529 • info@centredomremy.com
www.centredomremy.com



Centre Femme La Rose des Vents
95, rue Notre-Dame Est
Thetford Mines QC G6G 2J6 - 418 338-5453
www.centreffemmesrosedesvents.ca



La Gîtée
C.P. 363, Thetford Mines QC G6G 5T1
418 335-5551
intervenantes@lagitee.ca • www.lagitee.ca

Comité d'appui aux travailleurs et travailleuses
accidentés des Appalaches
37, rue Notre-Dame Ouest, local 102
Thetford Mines QC G6G 1J1
418 338-8787 ou 1 877 838-8787
cattara1@cgocable.ca • www.cattara.org



Conseil des aînés de la MRC des Appalaches
Centre Marie-Agnès Desrosiers
37, rue Notre-Dame Ouest, Bureau 205
Thetford Mines QC G6G 1J1
418 338-1078 • Cellulaire : 418 332-7358
Conseil des aînés@gmail.com



440, boulevard Vachon Sud
Ste-Marie QC G6E 3B4
418 387-1230 / 1 888 387-1230
sachap@globetrotter.net • www.alzheimerchap.qc.ca



Coopérative de services à domicile
de la région de Thetford
17, rue Notre-Dame Ouest
Thetford Mines G6G 1J1 - 418 334-0852
info@coopservicesadomicile.com
www.coopservicesadomicile.com



Groupe d'entraide Cancer et vie
37, rue Notre-Dame Ouest, local 106
Thetford Mines QC G6G 1J1
418 335-5355 • canceretvie@gmail.com



La Croisée
1197, rue Notre-Dame Est, Bureau 700
Thetford Mines QC G6G 2V2
418 335-1184
lacroisee1@cgocable.ca • www.lacroisee.info



C.P. 541, Thetford Mines QC G6G 5T6
418 338-5522 (service d'écoute)
418 338-3933 (administration)
sosondeamitie@cgocable.ca



184, rue Notre-Dame Est,
Thetford mines, Qc, G6G 2S2,
418-335-6989 • lehavre1994@outlook.com,
www.lehavre.ca



Les Petits Frères de Thetford
37, rue Notre-Dame Ouest,
bureau 201, Thetford Mines QC G6G 1J1 - 418 755-0994
thetfordmines@petitsfreres.ca - www.petitsfreres.ca/thetfordmines

Regroupement des personnes handicapées
physiques de la région de Thetford (RPHPT)
219, rue Bédard Ouest
Thetford Mines QC G6G 1P9
418 335-7611 • rphprt@cgocable.ca
www.rphprt.com

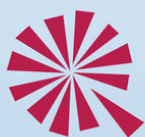


Megantic English-speaking Community
Development Corporation (MCD C)
906, rue Mooney, Thetford Mines QC G6G 6H2
418 332-3851 ou sans frais : 1 877 332-3851
mcdc@bellnet.ca • www.mcdc.info

**DÉBUT DES TRAVAUX
AUTOMNE 2018**

Pour mieux
vous servir

- Chapelle - Columbarium - Nouvelle salle de réception -



**MAISON
FUNÉRAIRE
DE L'AMIANTE**

Pour nous joindre

Thetford Mines : 418 338-2676

East Broughton : 418 427-2677

mfamiante.coop



Manon Laplante
Directrice générale



Dominic Guay
Directeur funéraire



Michel Boutin
Conseiller aux familles

Nous desservons la population des localités suivantes :

Adstock • Disraeli • East Broughton • Irlande • Kinnear's Mills • Sacré-Coeur-de-Jésus
Saint-Adrien-d'Irlande • Sainte-Clotilde-de-Beauce • Saint-Ephrem • Saint-Ferdinand • Saint-Fortunat
Saint-Jacques-de-Leeds • Saint-Jean-de-Brébeuf • Saint-Joseph-de-Coleraine • Saint-Julien
Saint-Pierre-de-Broughton • Thetford Mines

**Venez nous
rencontrer!**

Résidence &
Habitation
la **Tourelle**

**GRANDS ET BEAUX
APPARTEMENTS**

**MEILLEUR RAPPORT
QUALITÉ-PRIX**



RÉSIDENCES :
1½ et 2½
services tout inclus

HABITATIONS :
3½ et 4½
services à la carte

Retrouvez la chaleur et le confort de votre foyer

- 🍃 Savourez la bonne nourriture maison
- 🍃 Appéciez la nature à votre porte ou goûtez à la nature en ville
- 🍃 Tous les jours, notre personnel attentif et dévoué vous accueille afin de vous faire découvrir le bien-être et la sécurité
- 🍃 Sécurité 24 heures sur 24

791, rue St-Patrick, Thetford Mines
Tél. : 418 335-6418