

Place aux aînés

Une vie active à tout âge

LeDroit



Cahier publicitaire

Place aux aînés

CAHIER PUBLICITAIRE



La retraite en pleine forme

Vieillir, c'est normal.
Mal vieillir, c'est pénible.
Nous ne vieillissons pas tous pareillement.
Lorsque notre démarche perd de sa « fringance » de jeunesse, tout alors est dans la tête et dans les exercices physiques que nous ferons ou ne ferons pas !

En vieillissant, les muscles qui maintiennent normalement notre colonne vertébrale commencent à s'affaiblir, à perdre de leur tonus. Nos mouvements ne sont plus aussi bien équilibrés.

Lorsque cela arrive, nos vertèbres peuvent commencer à se mouvoir incorrectement, causer des irritations locales et provoquer des enflures qui affecteront la colonne vertébrale à ce niveau-là.

On se retrouve alors avec des nerfs qui sont touchés et qui provoquent des problèmes dans d'autres parties du corps.

Des problèmes qui sont souvent considérés comme normaux chez les personnes âgées tels que l'arthrite, une mauvaise circulation sanguine, la constipation ou d'autres troubles gastro-intestinaux ainsi que de la raideur dans les articulations, ne le sont pas.

Si vous faites régulièrement des exercices et que vous continuez votre va-et-vient de tous les jours, vous pouvez éliminer beaucoup de ces problèmes.

Il y a de plus en plus de nos aînés qui se gardent actifs en faisant de l'exercice tous les jours ou même en pratiquant un sport. D'autres, malheureusement, s'en abstiennent parce qu'ils croient qu'ils souffrent d'arthrite ou d'ostéoporose.

Certains autres qui s'adonnaient autrefois à un sport ou faisaient régulièrement des exercices s'arrêtent soudainement, prétextant que ce n'est plus de leur âge.

On peut retirer de grands bénéfices de simples exercices d'étirement. Ceci sous-entend le cou, les épaules, le milieu et le bas du dos ainsi que les jambes simultanément avec des exercices de respiration. Votre chiropraticien est en mesure de vous prescrire un bon programme d'exercices, accompagné d'examen de routine et d'ajustements de votre colonne vertébrale.



LENDRI, OTTAWA-HULL, JEUDI 15 OCTOBRE 1998 A3



Résidence
Quatre Saisons
Plantagenet, (Ontario)


DU NOUVEAU!
1 LOGIS POUR 1 À 2 PERS. DISPONIBLE
1 GRANDE CHAMBRE POUR COUPLE
ET 1 CHAMBRE SIMPLE À LOUER


Nous donnons des soins spécialisés à nos résidents
(613) 673-4743 (jour) (613) 764-5230 (soir)
Aldéo et Denyse Mainville, prop.
C.P. 12, 760 rue Station Plantagenet, Ontario K0B 1L0

POUR SOULAGER
LES PROBLÈMES DU MOUVEMENT
ET RÉTABLIR VOTRE BIEN-ÊTRE
PHYSIQUE.

Depuis le 1er octobre 1998, MPS PHYSIOTHÉRAPIE et SANTÉ UNIVERSELLE innovent et annoncent l'ouverture d'une nouvelle clinique de physiothérapie dans les locaux de SANTÉ UNIVERSELLE au 867, boulevard St-René à Gatineau.

Ce partenariat bénéficiera à toute la population outaouaise grâce aux services de physiothérapie, de rééducation posturale, de massothérapie qui seront maintenant offerts aux deux établissements de Hull et de Gatineau.

 **Santé Universelle**
Centre de conditionnement physique
867, boul. St-René Ouest, local n° 1, Gatineau 561-1253

 **MPS physiothérapie**
25, rue Ducharme, local 101, Hull 776-6500




PRO ORTHOTEK

OUVERT À GATINEAU
depuis 1982
568-3333

OUVERTURE *À Hull*
LE 2 NOVEMBRE

 *chaussures de qualité* 

SERVICE D'ORTHÈSES PLANTAIRES

341 St-Joseph, Hull
(Face aux Galeries de Hull) **777-3332**

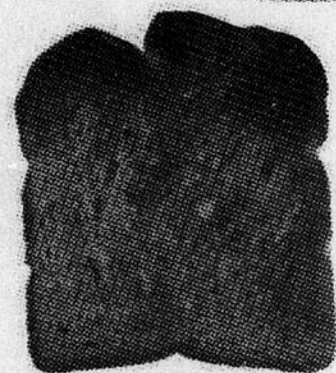
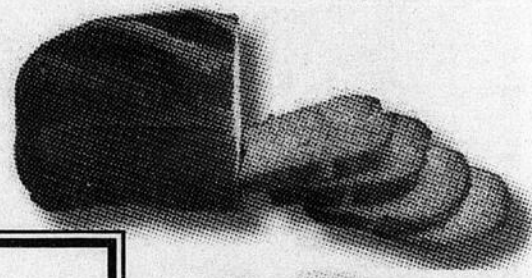
Un régime à base de brocoli, et notamment incluant des jeunes pousses de ce légume, permet de réduire le risque de tumeur cancéreuse, confirment des chercheurs américains dans un article paru dans *Proceedings of the National Academy of Sciences*.

Le brocoli contre le cancer

Selon cette étude réalisée par une équipe de l'université Johns Hopkins de Baltimore, le brocoli est riche, comme les autres légumes dits crucifères — chou, cresson, navet ou radis — d'une substance appelée sulforaphane.

Cette substance a notamment pour effet de renforcer certaines enzymes, présentes dans les cellules de l'homme et de certains mammifères, qui ont la capacité de neutraliser des molécules provoquant le cancer avant même qu'elles n'abîment le patrimoine génétique de l'organisme et n'engendrent des tumeurs malignes, indiquent les auteurs de l'étude.

Les chercheurs recommandent un régime comprenant des jeunes pousses de brocoli, qui contiennent des concentrations en sulforaphane 20 à 50 fois supérieures à celles des brocolis arrivés à maturité habituellement vendus dans le commerce.



Séguin Landriault Lamoureux Avocats et Notaires

Rodrigue Landriault C.R. (Q.C.) Téléphone (613) 236-9141
Pierre R. Lamoureux, B.Ad., LL.B. Télécopieur (613) 236-0989
Douglas E. Faulkner, LL.B.
Stephen D. Latté, B.A. (Hons.) LL.B. 141 Ave. Laurier Ouest, Pièce 1110
Ottawa ON K1P 5J3
Roger N. Séguin, O.C., Q.C. (1913-1986)

EMO

Les Entreprises Médicales de l'Outaouais

- Ostomie
- Produits d'incontinence
- Bas support
- Prothèse mammaire

880, boul.
de la Carrière, Hull
819.776.5363



MANOIR GALLIEN

RÉSIDENCE POUR AÎNÉS

vous offre

- permanence • convalescence
- répit / vacances

Vous recherchez une
vie sans souci dans un
milieu respectant vos
besoins d'autonomie,
de sécurité et
d'estime de soi.

Notre personnel
professionnel
de soutien bilingue est
sur place 24 heures sur 24
pour prendre
soin de vous.

JUDY BUTTON
Directrice générale

241-1331



Coopérative funéraire de l'Outaouais

*Une maison bien de chez nous
qui nous appartient*

SERVICES FUNÉRAIRES COMPLETS

1369, boul. La Vérendrye Ouest
Gatineau J8T 8K2

11, rue Ste-Bernadette
Hull J8X 2C3

(819) 568-2425



OCCASION EN OR POUR VOUS GENS DE L'ÂGE D'OR

Joignez-vous à nos groupes accompagnés

- | | | |
|---------------|-------------------------------------|----------|
| 28 novembre : | CROISIÈRE CARAÏBES DE L'EST | 8 jours |
| 30 janvier : | CROISIÈRE AUX ANTILLES | 8 jours |
| 8 février : | CIRCUIT THAÏLANDE | 19 jours |
| 5 mars : | ÎLE DE MALTE | 15 jours |
| | Soirée information 27 octobre, RSVP | |
| 6 mars : | ÎLES CANARIES | 14 jours |
| 6 mars : | SEMAINE À PRAGUE | 7 jours |
| 11 mars : | VIENNE ET BUDAPEST | 9 jours |
| Avril : | HOLLANDE EN FLEURS | |
| Juin : | OUEST CANADIEN | |
| Juin : | CROISIÈRE EN ALASKA | |

 **CLUB VOYAGES GUERTIN** Détenteur d'un permis du Québec

GATINEAU 561-2220 HULL 777-1651

Attention aux quantités

Dans les restaurants, aussi bien ici qu'aux États-Unis, les portions servies sont la plupart du temps énormes. Même chez soi, on ne se rend pas toujours compte des quantités de nourriture absorbées et souvent, quand on s'imagine n'avoir consommé que 2 000 calories au cours de la journée, dans les faits, cela peut facilement atteindre les 3 000 calories. Voici quelques indications utiles : une portion raisonnable de viande, une fois cuite, est de 3 oz (90 g) ; 1 oz (30 g) de céréales sèches (type flocons de maïs ou riz soufflé, par exemple), constitue une bonne portion d'environ 1 tasse (250 ml) ; une tranche de pain de blé entier pèse environ 1 oz (30 g) — certains petits pains ou bagels pèsent jusqu'à 5 oz (150 g), ce qui constitue l'équivalent de... cinq tranches de pain !

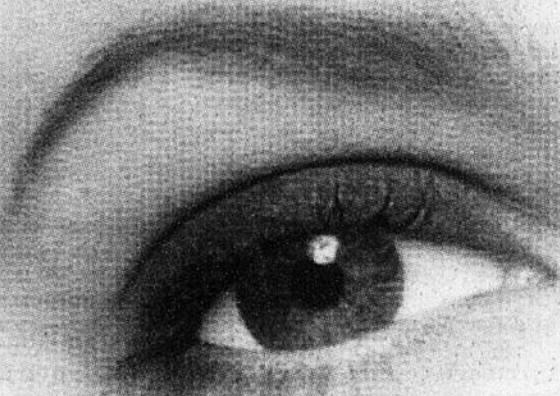
SI VOUS NE POUVEZ LIRE CECI,

VOUS DEVRIEZ PEUT-ÊTRE CONSULTER

L'UN DE NOS SPÉCIALISTES

DANS NOTRE CAHIER SPÉCIAL ...

La santé de l'oeil



C A H I E R P U B L I C I T A I R E

LeDroit

PUBLI-REPORTAGE

Lunetterie F. Farhat

e
x
c
e
l
l
e
n
c
e

Les consommateurs de l'Outaouais ont rapidement adopté la Lunetterie F. Farhat dès l'arrivée de celle-ci en Outaouais, en 1993. Il apparaît maintenant évident que cette fidélité n'a jamais cessé de grandir.

Certaines personnes n'aiment tout simplement pas avoir à s'occuper de l'entretien des verres de contact. Qu'à cela ne tienne, vous avez maintenant le choix d'opter pour des verres de contact jetables.

Lunetterie F. Farhat offre également le tout nouveau système de montures Easyclip-Endpiece et Easyclip-Bridge. Le système a révolutionné l'industrie des produits optiques. À partir de la même monture, vous passez simplement des verres conventionnels à vos verres fumés. Vous n'avez qu'à glisser la monture magnétique sur votre propre monture de lunettes et le tour est joué. Les Easyclip sont offertes dans un éventail de styles et de couleurs pouvant satisfaire tous les goûts.

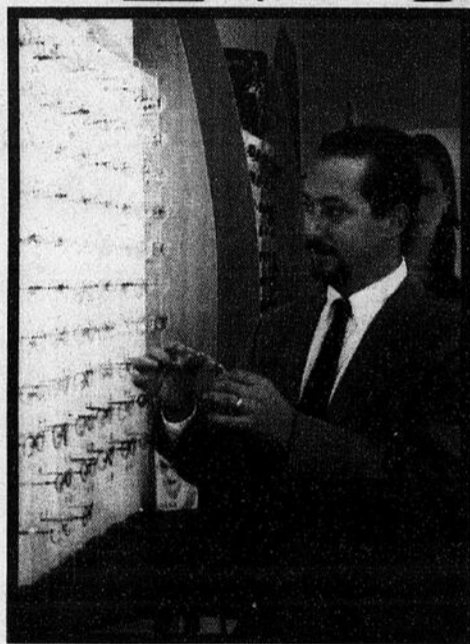
Un service rapide sur place

La Lunetterie F. Farhat est dotée d'un équipement ultra moderne qui permet de monter sur place les lunettes qui vous conviennent. Cela assure un service rapide, efficace et de la plus haute qualité puisque tout le travail est fait sur place et qu'il est d'autant plus facile d'effectuer les ajustements.

Finies donc, les attentes de plusieurs jours. Chez Lunetterie F. Farhat, on peut répondre à vos besoins grâce à un équipement de laboratoires super sophistiqué qui permet de tailler sur place les verres et de les adapter à n'importe quelle monture. Cette démarche peut s'effectuer en une quinzaine de minutes. La tendance est aux lunettes plus petites. Vous pouvez vous rendre chez Lunetterie F. Farhat, choisir une monture de votre choix, et l'opticien saura tailler vos lentilles actuelles selon les dimensions des nouvelles montures. C'est un autre bel exemple du service complet que la boutique accorde à sa clientèle.

Les lentilles de contact «double foyers»

Au fur et à mesure qu'on vieillit, les difficultés à lire se manifestent. C'est ce qu'on appelle, la presbytie. Avec le temps, le cristallin de l'oeil perd de sa souplesse et, en voie de conséquence, sa capacité à effectuer la mise au point en vision lecture ou intermédiaire. Grâce à la lentille «double foyers» offerte par Lunetterie F. Farhat, il est maintenant possible pour une personne souffrant de presbytie de jouir d'une vision claire et nette peu importe la distance de son champ visuel. Il devient alors aussi facile de lire son menu au restaurant que de conduire son automobile. En deux mots, la lentille souple bifocale est toute indiquée.



Fady S. Tohme



Responsable des deux établissements de la Lunetterie F. Farhat en Outaouais, Fady S. Tohme s'est toujours fait un point d'honneur de ne jamais rien ménager afin d'offrir un service impeccable à la clientèle de ses deux boutiques qui font partie de la plus importante maison d'optique du Québec. Un sondage effectué auprès de plus de 1 500 consommateurs de l'Outaouais vient de lui confirmer qu'il avait visé juste. Pour la deuxième année consécutive, la Lunetterie F. Farhat s'est en effet vue décerner le prix «Le choix des consommateurs au service l'excellence».

«C'est tout un honneur qui démontre que nos clients, et la population en général, apprécient la qualité de nos produits de même que celle de nos services professionnels», souligne M. Tohme.

Pour ce dernier, l'obtention de ce prix, une première fois en 1997, constituait déjà un accomplissement de taille. «Mais le fait de le remporter pour une deuxième année consécutive grâce aux consommateurs eux-mêmes nous situe dans une classe à part. Cela veut dire que les clients reconnaissent nos efforts visant à leur procurer la plus entière satisfaction», estime-t-il.

Selon lui, les consommateurs de l'Outaouais ont rapidement adopté la Lunetterie F. Farhat dès l'arrivée de celle-ci en Outaouais, en 1993. Il apparaît maintenant évident que cette fidélité n'a jamais cessé de grandir.

Des produits de la plus haute qualité incluant les plus grandes marques de lentilles, verres de contact et montures sur le marché, ainsi qu'un service attentionné et personnalisé avant, pendant et après chaque consultation constituent une façon de faire quotidienne pour l'équipe des spécialistes de la Lunetterie F. Farhat. À noter que cette chaîne compte déjà 57 établissements à travers le Québec. En pleine expansion, elle atteindra le cap des 60 boutiques d'ici la fin de l'année.

«Nous ne lésinons jamais sur le service à la clientèle», rappelle M. Tohme. Un accueil sympathique et personnel avec des opticiens professionnels hautement qualifiés sont un gage de satisfaction pour le client. Même après deux ou trois semaines, un client insatisfait de ses lunettes pourra les remplacer sans frais pour un modèle lui convenant mieux. Bien entendu, tous les ajustements de montures, lentilles ainsi que les réparations mineures se font sans frais. C'est par le respect total de cette approche que les boutiques se sont gagnées la confiance et la loyauté de la clientèle outaouaise. Et à tous ces avantages, il ne faut pas oublier les prix incomparables de la boutique

Le fameux 3 pour 1 et les nouveautés

Lunetterie F. Farhat s'est illustrée au Québec en lançant la formule 3 pour 1. À quoi se résume cette offre exceptionnelle? C'est simple. À l'achat d'une paire de lunettes, monture ou lentilles, vous obtenez gratuitement une deuxième paire que vous pouvez même partager avec un parent ou un ami. Et dans un troisième temps, vous obtenez une paire de verres de contact clairs, souples ou «simple vision». C'est une offre extraordinaire que seul le pouvoir d'achat considérable de la chaîne permet d'offrir.

Les deux boutiques de l'Outaouais, dont celle de Place Fleur de Lys, à Hull, et celle du 355, boulevard Gréber, à Gatineau, offrent l'éventail complet des plus grandes marques. Chez Lunetterie F. Farhat, on vous conseillera notamment sur la forme et les couleurs de lunettes susceptibles de mieux vous convenir tout en respectant vos préférences personnelles.

Toujours à l'affût des nouveautés dans le domaine des produits optiques, les spécialistes des Lunetterie F. Farhat parcourent le globe afin de découvrir les toutes dernières nouveautés. C'est ainsi que le consommateur d'aujourd'hui peut vivre l'expérience unique de changer la couleur de ses yeux en se procurant les verres de contact couleur. De plus en plus des gens qui ont une vision parfaite se procurent des verres de couleur pour le simple plaisir de changer la couleur de leurs yeux. On peut même changer la couleur des yeux très foncés. Parmi les couleurs offertes, on note le bleu, le vert et l'aqua-marine. À l'occasion de l'Halloween ou d'une célébration spéciale, vous pouvez vous procurer des verres de contact des plus inusités qui épateront vos amis.

L'excellence du service reconnue par les consommateurs

Vos yeux, c'est pour la vie

Vos yeux sont merveilleux. Ils vous donnent la possibilité d'accomplir de nombreuses activités et de courir le monde. Plus vous comprendrez le fonctionnement de vos yeux, mieux vous pourrez en prendre soin tout au long de votre vie.

La vision débute avec l'entrée des rayons de la lumière dans l'oeil à travers la cornée, le premier tissu transparent. Puis, les rayons passent à travers la pupille, cette ouverture ronde au centre de l'iris, la partie colorée de l'oeil. La pupille varie de grandeur selon la quantité de lumière qui entre dans les yeux. Les rayons passent ensuite à travers le cristallin qui, en modifiant sa forme, focalise les rayons selon l'objet regardé: c'est la mise au foyer de l'oeil. Enfin, la lumière atteint la rétine et son énergie excite les cellules, créant un influx nerveux qui voyage ensuite via le nerf optique, au cerveau, pour l'interprétation de ce que l'on voit.

Voici quelques renseignements qui vous seront utiles afin de mieux connaître vos yeux:

L'acuité visuelle

L'acuité visuelle est la capacité de discriminer les détails. On la mesure avec le test connu de la charte des lettres. On note généralement les résultats sur 6 (6/6, système métrique) ou sur 20 (20/20, système anglais). Ainsi, une acuité visuelle de 6/12 (ou 20/40) signifie qu'il faut s'approcher à six mètres (ou 20 pieds) pour voir quelque chose normalement vu à 12 mètres (40 pieds). Cette mesure indique votre capacité de vision.

La myopie

La myopie est le problème visuel créé par la focalisation de l'image devant la rétine qui fait en sorte que les images sont embrouillées en vision de loin mais peuvent demeurer claires en vision de près. Le plissement des yeux est un signe commun de la myopie en permettant de diminuer l'embrouillement.

L'hypermétropie

L'hypermétropie est le problème visuel créé par la focalisation de l'image derrière la rétine et qui fait en sorte que l'oeil doit faire un effort pour voir de loin et de près, créant parfois une fatigue visuelle ou un embrouillement aux deux distances. Les symptômes communs sont la difficulté de se concentrer et maintenir longtemps une vision claire en lecture et écriture, la fatigue ou les maux de tête après un travail de près.

L'astigmatisme

L'astigmatisme est le problème visuel créé par un défaut de la courbure de la cornée et/ou du cristallin et qui fait en sorte que les images sont embrouillées ou distordues à toutes les distances. L'astigmatisme peut causer des maux de tête, des inconforts oculaires et de la fatigue visuelle, variables selon le degré d'astigmatisme.

La presbytie

Avec le temps, le cristallin perd son élasticité et sa capacité de focaliser les images perçues au près. Les individus dans la quarantaine notent souvent une diminution graduelle de la mise à foyer lors de la lecture. On doit alors lire plus loin que la distance normale. Les symptômes communs de la presbytie sont l'embrouillement de près, les maux de tête, la fatigue visuelle et la difficulté à travailler longtemps au près.

Le strabisme

C'est la condition visuelle où les deux yeux ne sont pas adéquatement alignés ensemble. Dans certains cas, un oeil fixe alors que l'autre tourne soit vers l'extérieur (exotropie), soit vers l'intérieur (ésotropie), ou dans la verticale. Le strabisme apparaît habituellement dans la première enfance mais parfois plus tard, selon la cause. Le traitement peut nécessiter le port de lunettes, des exercices ou éventuellement, une chirurgie.

L'amblyopie

Synonyme d'oeil paresseux, l'amblyopie est la condition visuelle où la vision est réduite dans un ou les deux yeux même si une correction optique est portée. L'amblyopie accompagne souvent le strabisme ou un défaut de vision unilatéral non corrigé à temps. Des lunettes et des exercices peuvent l'améliorer.

Le glaucome

Le glaucome est une maladie de l'oeil qui entraîne une destruction lente et progressive du nerf optique. Cette maladie peut être causée par une trop grande quantité de liquide (humeur aqueuse) produite dans l'oeil, par une mauvaise évacuation de ce liquide ou par une mauvaise irrigation sanguine du nerf optique secondaire à une pression intra-oculaire inadéquate. Non diagnostiquée ni traitée, cette maladie peut entraîner la cécité.



Les mouches volantes

Elles sont souvent des particules de protéines ou autres matériaux naturels flottant dans le liquide interne de l'oeil. Si ces particules sont suffisamment grosses, elles causent des ombres et l'on a l'impression de les voir flotter devant nos yeux. On les appelle aussi «corps flottants». Elles peuvent également être causées par une détérioration du fluide oculaire (le vitré). S'ils s'accompagnent de flashes de lumière, ils peuvent être signes d'atteinte à la rétine. En tout temps, les mouches et/ou flashes devraient faire l'objet d'un examen détaillé de la rétine.

Quelques conseils préventifs

Voyez votre optométriste régulièrement. Avec les années, vos yeux changent et un examen oculo-visuel régulier peut détecter des problèmes potentiels avant qu'ils ne deviennent plus sérieux. Votre optométriste vous conseillera sur la fréquence de vos examens. Utilisez une correction visuelle adéquate pour vos loisirs, sports et travail. Discutez de vos activités avec votre optométriste. N'utilisez pas les lunettes d'une autre personne. Chaque prescription visuelle est unique à chacun. Utilisez seulement des lentilles de première qualité. Des distorsions peuvent vous causer des dommages visuels. **Source: L'Association des optométristes du Québec**

Les cataractes

Avec l'âge, suite à des chocs, des effets secondaires de médicaments ou des radiations (UV), le cristallin s'opacifie graduellement et cause une diminution de la vision. La cataracte peut aussi causer des halos, éblouissements et inconforts au soleil. Le seul traitement se fait par chirurgie.

La dégénérescence maculaire

La macula est la zone dans votre oeil où la vision est la plus précise. 25p. cent des personnes de plus de 65 ans sont sujets à l'assèchement de cette zone, causant une diminution progressive de la vision. Dans de rares cas, des hémorragies au fond d'oeil peuvent survenir. Des examens de contrôle fréquents et la prise de comprimés antioxydants font partie des traitements requis même si la condition est incurable à long terme.

GREICHE

SCAFF
 OPTOMÉTRISTES

Achetez maintenant et payez sur
1 AN
 en 12 versements égaux
 SANS INTÉRÊT*
 *Sur approbation de crédit.
 Achat minimum requis. Détails en magasin.

GREICHE **SCAFF**
 OPTOMÉTRISTES

60\$
 de rabais
 Sur présentation de ce coupon au moment de l'achat d'une paire de lunettes complète de prescription (verres et monture) à prix régulier. Ne peut être jumelé avec aucune autre offre. Valide jusqu'au 15 novembre '98
 60 Succursales
 Les Galeries de Hull Tél.: 772-2555

E=104¹ **LeDroit** **cktf 104.1 énergie**

Mario et Martin impliqués dans un Trip à 10!

GRAND PRIX:
 1 voyage pour 10 personnes à Agadir au Maroc
 - avion
 - transport
 - 2 repas par jour
 - Taxes et frais de services à l'hôtel

Règlements disponibles à CKTF.

Pour participer, remplissez le formulaire ci-dessous avec le nom des 10 membres qui formeront votre groupe, ainsi qu'un numéro de téléphone ou Mario et Martin peuvent vous rappeler entre 6 h et 9 h et 16 h et 18 h, du lundi au vendredi. 18 ans et plus. CKTF fera 50 groupes finalistes.

1 _____ Tél. _____	6 _____ Tél. _____
2 _____ Tél. _____	7 _____ Tél. _____
3 _____ Tél. _____	8 _____ Tél. _____
4 _____ Tél. _____	9 _____ Tél. _____
5 _____ Tél. _____	10 _____ Tél. _____

Si les animateurs vous téléphonent, répondez : **"JE VEUX VIVRE UN TRIP À 10".**

Faites parvenir à : Concours "Impliqué dans un trip à 10"
 105, Bellehumeur, pièce 200
 Gatineau (Québec) J8T 6K5

cktf 104.1 énergie

www.radioenergie.com

PARTICIPEZ AU CONCOURS



À GAGNER

Une soirée dans une loge au Centre Corel avec 9 de vos Super Chums

lors d'un match des Sénateurs d'Ottawa.

POUR PARTICIPER :

Remplissez le coupon de participation ci-joint et déposez-le à CJRC 1150, au 105, rue Bellehumeur, à Gatineau.

Écoutez CJRC 1150, du lundi au vendredi, entre 6 h et 9 h.

Renaud Lavoie pigera un coupon et la personne identifiée sur le coupon deviendra finaliste pour le tirage de la semaine.

À la fin de chaque semaine, pendant 4 semaines, une pige sera effectuée parmi

les cinq personnes qualifiées, pour permettre à un finaliste d'assister à l'émission spéciale des Amateurs de Sports du 27 octobre, en compagnie de 9 de ses Super Chums.

Lors de cette émission, un tirage final parmi les 4 finalistes déterminera le grand gagnant et ses Super Chums pour la soirée dans la loge.



Nom :

Adresse :

Tél. : bur. ()

rés. ()

CJRC 1150

SUPER CHUMS

LeDroit

RÈGLEMENTS COMPLETS DISPONIBLES À CJRC

CAHIER PUBLICITAIRE

Pour une bonne vision à l'école



Les enfants passent en moyenne plus de six heures par jour dans une classe et ce, pendant 12 ans.

Il est donc important de connaître les exigences visuelles des enfants durant cette période de la journée.

Ceci afin de bien identifier les enfants qui sont à risque à cause d'habiletés visuelles (et sensori-motrices) inadéquates.

Une récente étude américaine a observé le comportement visuel de plus de 300 enfants dans les classes même: cette étude a montré que les enfants passent environ 25 p. cent de leur temps à regarder au loin (au tableau, par exemple), 55 p. cent du temps à lire et à écrire dans leurs livres ou cahiers et enfin, près de 22 p. cent du temps à passer de la vision à distance à la vision de près et vice-versa.

Il est aussi notoire qu'un enfant sur cinq a de la difficulté à lire dès la deuxième année scolaire, et qu'en sixième année, deux élèves sur trois lisent mal...

Ces chiffres ne sont pas surprenants pour les optométristes du Québec. Depuis longtemps, les optométristes connaissent la relation entre la qualité de lecture et la

qualité de la vision. Ce qui plus est, les enfants ne se plaignent pas de problèmes visuels puisqu'ils ne sont pas conscients qu'il n'est pas normal de voir embrouillé, d'avoir les yeux fatigués, etc...

Au début de chaque année scolaire, il est recommandé de faire vérifier l'état de la vision de vos héritiers, surtout si leur premier bulletin semble révéler de nouveaux problèmes. En effet, 80 p. cent des connaissances de l'humain sont acquises par l'intermédiaire de ses yeux. S'il y a un problème avec le système de la vision des enfants, cela risque donc de les handicaper dans leur développement, de les retarder dans leur travail scolaire.

Une bonne vision comprend non seulement l'acuité visuelle (la capacité de bien

distinguer les lettres) mais également la qualité des mouvements des yeux, la capacité de focalisation (pouvoir faire le foyer rapidement d'un objet éloigné à un objet proche et vice-versa), la convergence (l'habileté des yeux à regarder conjointement un même objet), ainsi que toutes les habiletés perceptuelles pour tirer une signification de ce qui est vu (coordination oeil-main, mémoire visuelle, attention visuelle, etc.)

Toutes ces habiletés sont essentielles à un apprentissage normal. Bien voir n'est pas seulement voir de loin. Un enfant qui aurait une acuité visuelle de 20/20 en vision de loin n'a pas nécessairement une vision performante en lecture. Il peut avoir des problèmes importants de lecture qui menacent ses performances scolaires simplement parce que, par exemple, ses yeux ne convergent pas au bon endroit.

Ce n'est qu'avec un examen complet que l'on peut déterminer l'état visuel général de votre enfant. L'Association des optométristes du Québec recommande aux parents un examen complet de la vision à tous les enfants:

1. qui débutent la maternelle cette année;
2. qui ont montré des problèmes à apprendre à lire et à écrire l'an passé ou en début de cette année;
3. qui sont en bas de la moyenne du groupe;
4. qui, à la maternelle, montraient du retard dans les activités motrices quotidiennes.

Une bonne performance scolaire de la part de votre enfant en dépend.

Source: L'Association des optométristes du Québec

Dr BRIGITTE PLANTE



OPTOMÉTRISTE

- Examen visuel pour toute la famille
- Lunetterie complète pour tous les budgets
- Lentilles cornéennes
- Lunettes de soleil

Service personnalisé
& qualité assurée

568-0555

195 boul. Gréber suite 101, GATINEAU

«D'un océan à l'autre»

EST UN PLAISIR DE VOUS VOIR!



VANIER OPTICAL

- Service express
- Verres de contact
- Examen de la vue

233-4884

Place Bell Canada
160 rue Elgin, Ottawa



**F. FARHAT
LUNETTERIE**

Service-Qualité Meilleur Prix
6 mois sans paiement ni intérêt - S.A.C.



La plus grande maison d'optique au Québec



VERRES DE CONTACT
JETABLES
49 \$

2 BOÎTES (6 PAIRES)
VALIDE JUSQU'AU
14 NOVEMBRE 1998

Incredible! Partagez ce spécial avec un ami!

3 POUR 1

- 1 À L'ACHAT D'UNE PAIRE DE LUNETTES (VERRES ET MONTURE)
- 2 OBTENEZ-EN UNE 2e GRATUITEMENT
- 3 UNE PAIRE DE VERRES DE CONTACT (CLAIRS, SOUPLES, SIMPLE VISION)

OU

Escompte de
40%

SI VOUS NE DÉSIREZ
QU'UNE SEULE PAIRE
DE LUNETTES.

LENTILLES
ET MONTURES COMPLÈTES
(AUCUNE RESTRICTIONS)

Incredible!

VERRES DE CONTACT (SOUPLES)

1 PAIRE 2 PAIRES

Quotidiens, clair	de 49\$	de 79\$
Prolongés, clairs	de 79\$	de 109\$
Colorés	de 69\$	de 99\$
Opaque	de 149\$	de 269\$
Torique (pour astigmatisme)	de 149\$	de 249\$

Quelle est votre couleur ?

Il en existe une juste pour vous même si votre vision est parfaite. La couleur peut tout changer. Commencez en changeant la couleur de vos yeux. Les FreshLook Colors peuvent même changer la couleur des yeux très foncés; les couleurs offertes sont le bleu, le vert, et l'aqua-marine. Ou, si vous le désirez, ne changez pas la couleur de vos yeux et portez les lentilles jetables claires FreshLook.



Brun



Bleu



Gris



Vert

69\$*
2 BOÎTES (6 paires)



FreshLookEyes

EXAMEN DE LA VUE PAR UN OPTOMÉTRISTE

HULL 776-0188
436, boul. St-Joseph
Place Fleur de Lys

GATINEAU 246-1699
355, boul. Gréber
(coin La Gappe)

**F. FARHAT
LUNETTERIE**

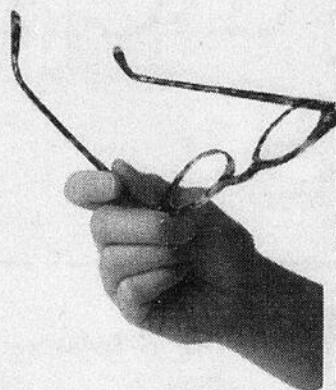
* Avec rabais postal



Photo : Optique Laurier

Un vrai docteur pour les yeux

Les consommateurs doivent toujours être alertes quand il s'agit d'obtenir des services de personnes qualifiées et le domaine de l'examen des yeux n'échappe pas à cette réalité.



On retrouve en effet aujourd'hui des individus qui offrent des examens des yeux sans avoir reçu une formation reconnue ou accréditée. Ceci représente un danger réel pour les gens qui ont l'impression de faire affaires avec un praticien capable de dépister et de corriger toutes les maladies et les déficiences de leur système oculovisuel. Comment donc s'assurer que votre examinateur a les qualifications requises pour vous offrir un examen complet et sécuritaire?

Au Canada comme dans la plupart des pays développés, il existe deux professionnels de la santé qui sont qualifiés pour examiner vos yeux: les optométristes et les ophtalmologistes.

Les optométristes sont les plus nombreux et les plus répartis à travers le pays. Ceux-ci sont gradués d'une université accréditée et détiennent un diplôme de «docteur en optométrie». Pour désigner ce titre, ils affichent leur nom avec les lettres O.D. à la fin. Ils doivent, de plus, afficher un certificat de licence émis par l'Ordre des optométristes de la province où ils pratiquent. Ce certificat indique que l'optométriste a réussi avec succès les examens de compétence lui permettant de pratiquer dans cette province.

Les ophtalmologistes sont, pour leur part, des médecins spécialisés dans le soin des yeux et de la vue. Ils possèdent en plus d'un diplôme de médecine générale, un

diplôme en ophtalmologie et un certificat émis par la *Federation of Royal Certified Surgeons (Canada)*. Ceux-ci affichent les lettres F.R.C.S. (Canada) comme titre et ils sont habituellement retrouvés dans les plus grands centres urbains où il y a des hôpitaux.

Soyez donc méfiant. Si votre docteur pour les yeux est incapable d'afficher ses certificats d'optométriste ou d'ophtalmologiste, ou n'utilise pas le titre de O.D. ou de F.R.C.S. (Canada), il n'a probablement pas la formation et les diplômes requis. Il peut travailler sous la supervision d'un praticien licencié, mais ce type d'arrangement est regrettable et peut être désastreux. Le praticien superviseur est rarement sur les lieux et l'auxiliaire est le seul à vous examiner. Quand il s'agit de votre vue, pourquoi prendre des risques?

Pour obtenir de plus amples renseignements à ce sujet, vous pouvez vous adresser à l'Association canadienne des optométristes (234, Argyle Avenue, Ottawa, Ont. K2P 1B9, (613) 235-7924).

ÊTES-VOUS SÛRE ET CERTAINE QUE VOTRE ENFANT VOIT BIEN ?

ON N'EST JAMAIS TROP JEUNE POUR PASSER UN EXAMEN VISUEL

Au moment où quatre chandelles illuminent son gâteau d'anniversaire, votre enfant devrait avoir fait une première visite chez l'optométriste. Certains problèmes visuels ne présentent pas de symptômes. Ne prenez pas de risque : qu'un problème vous saute aux yeux ou non, faites examiner votre enfant par un optométriste à ses quatre ans.

L'optométriste évaluera la vision de votre enfant au moyen de questions simples permettant d'en déterminer la qualité.



Le diagnostic précoce est trop important - ne perdez pas de vue la visite de votre famille chez l'optométriste. C'est une façon rassurante de mesurer les progrès de vos tout-petits.



En collaboration avec
La Société des optométristes d'Ottawa

Comment déceler les problèmes de vision

Les parents devraient être à l'affût des signes d'un mauvais fonctionnement de la vision. Répondez au test suivant. Si l'une des réponses est affirmative, il faudrait peut-être consulter un optométriste.

- Votre enfant lit-il collé à la page?
- Votre enfant a-t-il souvent les yeux rouges?
- Votre enfant a-t-il tendance à regarder la télévision de trop près (moins de huit pieds pour une télévision de 20 pouces)?
- Votre enfant plisse-t-il les yeux pour voir de loin?
- Votre enfant cligne-t-il ou se frotte-t-il souvent les yeux?
- Votre enfant a-t-il un oeil qui louche?
- Votre enfant se cache-t-il ou se ferme-t-il un oeil pour mieux voir?
- Votre enfant se plaint-il de voir double?
- Votre enfant saute-t-il des lignes lorsqu'il lit?
- Votre enfant se frappe-t-il souvent sur les objets près de lui?

L'Association des optométristes du Québec recommande d'adopter certains comportements pour minimiser la fatigue des yeux.

Lecture: pour la lecture, tenir le livre à la distance de l'avant-bras.

Étude: pour toutes les activités d'étude, maintenir un éclairage suffisant: un plafonnier et une lumière de rappel à la gauche de l'élève, s'il est droitier, ou à droite, s'il est gaucher.

Télévision: pour l'écoute de la télévision, s'assurer que l'enfant regarde la télévision à une distance d'au moins cinq fois la grandeur de l'écran (pour un écran de 14 pouces: six pieds; pour un écran de 24 pouces: 10 pieds).

Ordinateur: lorsque l'étudiant doit travailler sur un micro-ordinateur, il serait nécessaire de prendre une pause de dix minutes à chaque heure de travail à l'écran.

L'Association des optométristes du Québec recommande de faire un dépistage visuel avant l'entrée à l'école et subséquemment à chaque nouvelle année scolaire.

Source: L'Association des optométristes du Québec

Comment ● VOIR sans se faire avoir...



L'achat de lunetterie est devenu un véritable cauchemar. Il est pratiquement impossible de trouver deux boutiques ou deux spécialistes de la lunetterie qui vous "feront" le même prix pour le produit recherché. L'industrie de la lunetterie est devenue une véritable jungle dont l'unique victime est le consommateur. Nous espérons que cet article constituera un **guide d'achat pratique** pour ceux et celles qui «partent en expédition-magasiner».

QUELS SONT LES PRINCIPAUX INTERVENANTS DE L'INDUSTRIE DE LA LUNETTERIE?

L'industrie de la lunetterie compte deux intervenants principaux : les opticiens/optométristes et les hypermarchés. Les seconds peuvent aussi bien vendre des légumes ou 10 000 autres articles juste à côté des étalages de lunettes et de verres de contact.

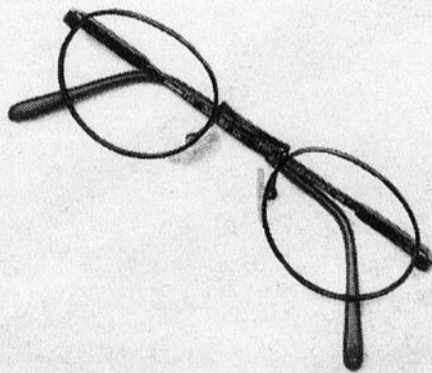
LES OPTICIENS ET LES OPTOMÉTRISTES

Ces derniers offrent aux consommateurs toutes sortes de rabais pour protéger leur part de marché et assurer leur survie. Par tradition, les opticiens/optométristes étaient reconnus les seuls distributeurs de lunetterie sur le marché. Cependant, depuis l'invasion des hypermarchés américains, ils se sont vus obligés d'offrir aux consommateurs des super aubaines en plus de leurs services professionnels, afin justement de se protéger contre ces hypermarchés. Les opticiens/optométristes sont les distributeurs de lunetterie les plus qualifiés, mais, en raison de la guerre des prix et de la concurrence féroce, ils deviennent en partie responsables de toute confusion que crée chez le consommateur cette incessante ronde d'aubaines.

Malheureusement, certains d'entre eux mettent de la pression sur leurs clients pour qu'ils achètent leur lunetterie sur place, sans toutefois fournir d'ordonnance ou le choix pour le client de magasiner, ce qui est contraire à l'éthique professionnelle. On aime bien vous rappeler que votre ordonnance vous appartient! Votre examen de la vue n'est pas gratuit : il est payé par l'assurance-maladie du Québec ou par vous-mêmes. Assurez-vous de demander à votre optométriste de vous remettre votre ordonnance suite à votre examen de la vue et faites le tour des compétiteurs.

LES HYPERMARCHÉS

Ce n'est que tout récemment que les hypermarchés ont envahi l'industrie de la lunetterie. Les soins visuels ne sont aucunement leur priorité du fait que la lunetterie ne représente qu'un des 10 000 articles qu'ils ont en stock.



Malheureusement, certains consommateurs n'accordent aucune importance à la qualité des soins visuels offerts. Certains autres font fi du choix de montures et de la qualité des lentilles. Certains autres même ne se soucient pas d'être à la mode tandis que d'autres ne tiennent compte que du prix. Toutefois, si vous comparez des pommes avec des pommes et des oranges avec des oranges, vous serez surpris de découvrir les meilleurs prix chez la plupart des opticiens et optométristes.

COMMENT MAGASINER SANS «SE FAIRE ARNAQUER»...

Pour déterminer si un détaillant vous fait le meilleur prix possible et pour connaître sa politique de prix, ne vous donnez pas la peine de comparer en magasinant les montures, puisqu'il existe d'innombrables fabricants et marques. Pour découvrir les meilleurs prix d'un détaillant, il faut d'abord découvrir «son» prix pour les lentilles ou verres de contact qui vous ont été prescrits, car il n'y a sur le marché que cinq ou six marques de renommée internationale.

1. LES LENTILLES

Insistez pour obtenir les meilleures lentilles au monde, puis magasinez le prix :

- Catégorie 1 : Nikon
- Catégorie 2 : Essilor
- Catégorie 3 : Hoya
- Catégorie 4 : Zeiss
- Catégorie 5 : Rodenstock

Il existe quelques autres bonnes marques sur le marché, entre autres Seiko, Persol et Serrengetti. Mais quelle que soit la catégorie que vous choisissez, les marques ci-dessus mentionnées vous garantissent la meilleure qualité visuelle.

2. LES VERRES DE CONTACT

Tout comme pour les lentilles, une fois que vous connaissez les marques de réputation internationale, vous pouvez mieux magasiner le prix. Les marques suivantes sont les meilleures : Cooper Vision, Ocular Science Hydron, Bausch & Lomb, Ciba, Johnson & Johnson, Wesley Jessen. Il existe de nombreuses autres marques, mais aucune ne se compare à celles énumérées plus haut.

3. LES TRAITEMENTS RECOMMANDÉS

- Traitement anti-rayures : empêche vos lentilles de s'égratigner facilement et en prolonge le bon état pour au moins deux ans.
- Traitement antireflets : protège vos yeux contre toutes sortes de reflets de lumière ou de soleil et améliore votre allure de façon remarquable. Ce traitement est fortement recommandé pour tout le monde. Par contre, s'il est exécuté par une mauvaise compagnie, vous n'aurez que des problèmes à les nettoyer pour avoir une vision claire.
- Lentilles à index élevé (amincies) : fortement recommandées pour les prescriptions fortes, elles sont beaucoup plus minces et légères que les lentilles ordinaires. De plus, elles éliminent la distorsion et offrent un champ visuel très précis.
- Traitement anti-rayons ultraviolets (UV) : très important pour tous ceux et celles qui portent des lunettes, en raison des problèmes d'ozone et du danger que représentent les rayons nocifs du soleil qui, avec le temps, peuvent causer des cataractes et d'autres problèmes fort désagréables.
- Traitement couleur (lentilles teintées ou solaires) : on peut maintenant mettre des verres teintés et solaires dans n'importe quelle monture, et ce pour toutes les prescriptions. Vos yeux sont importants. Il faut donc les protéger contre les rayons nocifs du soleil. Ce traitement ne coûte pas cher et peut vous épargner une foule de problèmes.

Méfiez-vous de certains détaillants qui offrent des lentilles portant des noms différents comme lentilles «poids plume» — qui ne sont rien d'autre que des lentilles de plastique léger — et qui prétendent qu'ils sont les seuls à en avoir, juste pour vous les vendre «les yeux de la tête!» Méfiez-vous également des détaillants qui déclarent être les seuls à offrir des lentilles invisibles : ces dernières sont en réalité des lentilles ayant subi un traitement antireflets. Les détaillants de ce genre changent le nom des descriptions pour vous facturer le montant qu'ils désirent, étant donné que selon eux ils sont les seuls à en vendre, ce qui est faux.

Tous les détaillants du Canada ont le même droit d'achat protégé par les lois fédérales. En général, les boutiques de lunetterie qui vous font les meilleurs prix pour vos lentilles et verres de contact seront sans doute celles qui vous offriront les montures à meilleur prix.

Optique
Visuellement votre,
La Direction d'Optique Laurier
Laurier

LIQUIDATION

LUNETTES

49\$

MONTURE ET VERRES

DOUBLE Foyer STANDARD

99\$

MONTURE ET VERRES

DOUBLE Foyer INVISIBLE

149\$

MONTURE ET VERRES

OPTIQUE LAURIER

FAITES VITE!!! QUANTITÉ LIMITÉE!

PAS DE TAXES NI D'HONORAIRES PROFESSIONNELS; GARANTIE INCONDITIONNELLE SUR TOUS NOS VERRES INCASSABLES. VALABLE POUR TOUTES LES MARQUES DE VERRES.

50 % DE RABAIS SUR TOUTES NOS NOUVEAUTÉS (MONTURES ET VERRES); RABAIS DE 50 % SUR TOUTES NOS MARQUES DE VERRES DE CONTACT.

JETABLES ULTRAFLEX. (ACHETEZ 6 BOÎTES ET OBTENEZ 6 BOÎTES GRATUITES)

LES PROMENADES DE L'OUTAOUAIS 246-2222 - HULL, 295, BOUL. SAINT-JOSEPH 771-2222 - AYLMER, 210, CH. AYLMER, PLAZA GLENWOOD 685-2222 - CENTRE COMMERCIAL ST-LAURENT 741-4448 - BILLINGS BRIDGE PLAZA 523-7772 - PLACE D'ORLÉANS 841-9999 - CENTRE RIDEAU 569-2222 - 141, AV. LAURIER O. 238-9999 - CENTRE COMMERCIAL CARLINGWOOD 761-9999 - QUARTIER CHINOIS, 621, RUE SOMERSET O. 236-2222 - 54, RUE ELGIN 235-8888 - HUNT CLUB, CENTRE TOWNGATE, 521-8884 - KANATA, 300, PROMENADE EARL GREY (SORTIE TERRY FOX) 599-9599 - CORNWALL, CENTRE COMMERCIAL BROOKDALE (613) 936-6666 - CENTRE COMMERCIAL KEMPTVILLE (613) 258-2700 - ARNPRIOR (613) 623-7773 - RENFREW (613) 432-4488 - BROCKVILLE, 125 BOUL. STEWART (613) 345-1119

Petits trucs pour cultiver l'optimisme

1. Prendre l'habitude de rêver et de croire en la réalisation de ses rêves.
2. Jouer, de temps à autre, à la loterie et imaginer tout ce qu'on pourrait se procurer avec un billet gagnant... Ça donne des ailes !
3. Se dire : « Si j'étais un enfant, comment est-ce que je contournerais ce problème ? » On le sait : les enfants pleurent, puis rient deux minutes plus tard...
4. Quand tout semble aller mal, prendre une feuille de papier et la diviser en deux. D'un côté, inscrire tout ce qui manque à notre bonheur et de l'autre, tout ce qui nous rend heureux. La liste de nos bonheurs est généralement plus longue que celle de nos malheurs...
5. Désirer fortement atteindre nos buts dans la vie et trouver les moyens d'y parvenir.
6. Ne pas généraliser ses malheurs et en faire des obstacles insurmontables, mais plutôt trouver des causes temporaires et spécifiques à ces derniers.
7. Penser d'une façon positive. Toutes les formes de pensées négatives (culpabilité, dépréciation de soi) ont un effet paralysant et nous empêchent d'atteindre notre plein potentiel. En revanche, la pensée positive aide à évacuer le stress. Notre cerveau ne pouvant gérer plusieurs images mentales en même temps, imposons-lui des pensées agréables, les autres s'estomperont !
8. Ne pas mettre toutes ses énergies à la même place (le bonheur de ses enfants, par exemple). Cela évite les déceptions et permet de multiplier ses centres d'intérêt. L'un vient à se tarir ? Il en reste d'autres !

Les bons côtés de la solitude

La solitude, on l'oublie peut-être trop facilement, c'est aussi l'indépendance, l'autonomie, la possibilité de faire ce que l'on veut, quand on le veut, c'est n'avoir de comptes à rendre à personne. Mais cela veut aussi dire devoir prendre seul ses décisions. La solitude, c'est écouter la musique que l'on aime, manger aux heures qui nous conviennent et se préparer de bons petits plats. C'est boire un café et manger un croissant en lisant son journal ; à une terrasse ou dans un petit restaurant où il y a de l'atmosphère et de la vie ; c'est flâner dans un bain moussant pendant une heure tout en feuilletant un magazine sans se demander si l'on dérange quelqu'un. C'est aller au cinéma, visiter un musée quand bon nous semble ou faire une randonnée à bicyclette ou une promenade à pied tout en s'arrêtant en chemin pour visiter une boutique intéressante, admirer un beau paysage. C'est s'acheter un nouveau disque, louer un film quand on sent venir un coup de cafard. En un mot, c'est prendre soin de soi et apprendre à se gâter. Ce qui n'exclut pas de rester attentif à son entourage, de se soucier du bien-être des autres, de continuer à se rendre utile auprès des seins ou en faisant du bénévolat.



LEBENT, OTTAWA, HULL, JUSQU'AU 19 OCTOBRE 1999 A13

FUNÉRARIIUM CRÉMATORIIUM
Beauchamp
770-1300

HULL
271, boul. St-Joseph

GATINEAU
105, boul. Gréber

AYLMER
47, rue Denise Friend

CONSEILLERS EN PRÉ-ARRANGEMENTS




Lynn Alie Martin Blanchard

Même sans connaître l'avenir, on peut s'y préparer.

Vos pré-arrangements... vos choix... vos volontés... votre budget
C'est si simple... Voici pourquoi !

- 60 mois sans intérêt et prix garantis à vie.
- Éliminez les questions, les confusions, les doutes et les complications pour vos proches lors de ces moments difficiles.
- Tranquillité d'esprit.

Pour obtenir des renseignements sur vos pré-arrangements, vous n'avez qu'à compléter ci-dessous et poster à l'adresse suivante :

NOM : _____ Funérarium Beauchamp
271, boul. St-Joseph
Hull, Qc J8Y 3Y1
Sans frais, ni obligation !
(819) 770-1300

ADRESSE : _____

TÉLÉPHONE : _____

Soins privés à domicile

Services 7 jours semaine
24 heures

Soins infirmiers
Soins palliatifs
Prise de sang
Antibiothérapie
Pansement

Auxiliaires familiales
Maintien à domicile
Soins personnels
Préparation de repas
Gardiennage

Soins de pieds
Soins et coupe d'ongles
Soins des cors et des callosités
Amélioration d'ongle avec résine et languette

Lits d'hébergement
Diététiste

Nos services sont couverts par plusieurs compagnies d'assurances
Certificats cadeaux offerts pour tous nos services



SERVICES DE SANTÉ HEALTH SERVICES
MARLEEN TASSE
Inc.
On s'occupe de vous !
DEPUIS 1989
595-0790

À lire absolument

notre cahier

LeDroit

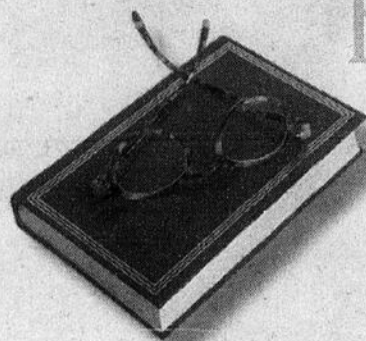
Automobiles

Pour tout savoir sur les nouveaux modèles 1999 et l'entretien automnal

publié le jeudi 22 octobre

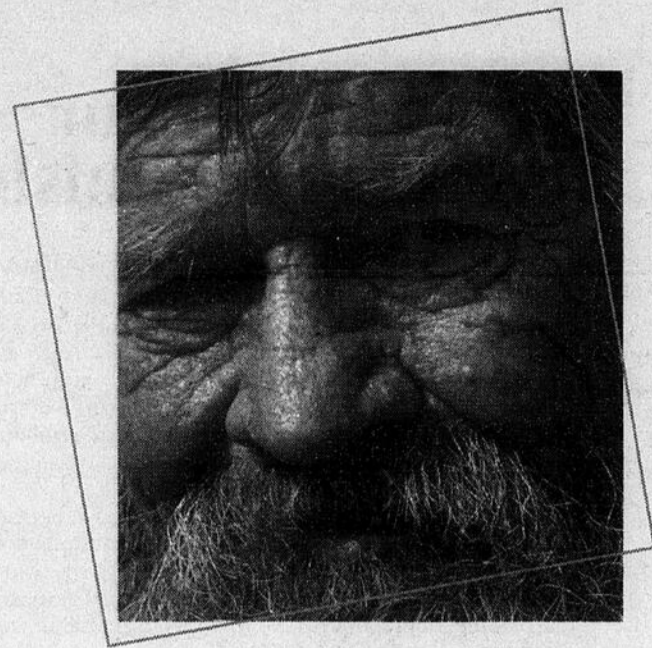
Avis aux annonceurs: vous devez réserver votre espace avant le 19 octobre en communiquant au (613) 562-7747.





Place aux aînés

CAHIER PUBLICITAIRE



À propos des rentes

Une veuve de 57 ans veut arrêter de travailler à 60 ans. Elle reçoit déjà 634 \$ de rente de conjoint survivant. Aura-t-elle le droit de demander sa rente de retraite à 60 ans et l'allocation payable aux veufs et aux veuves ? Combien aura-t-elle en tout ?

À 60 ans, vous aurez le droit d'avoir en même temps la rente de conjoint survivant et votre propre rente de retraite puisque vous cesserez de travailler.

Vous recevrez alors une rente combinée, versée en un seul paiement mensuel. Cependant, le montant que vous recevrez à chaque mois n'est pas nécessairement la somme des deux rentes. Le montant varie en fonction de votre rente de retraite, de votre âge et des cotisations versées par votre mari.

Pour savoir le montant de la rente combinée que vous recevrez à 60 ans, je vous suggère d'appeler à la Régie des rentes, au 873-2433.

On ne peut vous dire combien vous pourriez

recevoir en allocation payable aux veufs et aux veuves, puisque le montant est calculé en fonction de vos revenus. Et on ne sait pas combien vous recevrez de la Régie des rentes.

Une dame reçoit une rente de conjoint survivant, et sa fille a une rente d'orphelin. On lui a dit que quand la rente d'orphelin cessera, elle-même cessera d'avoir sa rente de conjoint survivant pour recommencer à 45 ans.

Quand votre fille aura 18 ans (ou 25 ans, à certaines conditions, si cette rente lui était versée avant le 1er janvier 1994), vous continuerez à recevoir votre rente de conjoint survivant, comme vous la recevez actuellement.

Vous recevrez le même montant tant que votre fille sera à votre charge.

Pour les conjoints survivants âgés de moins de 45 ans et qui ont une ou des personnes à charge, le montant est de 302.31 \$, plus une autre somme qui varie en fonction des gains de travail inscrits

au nom du cotisant décédé.

À 45 ans, le conjoint survivant qui n'a pas de personne à charge reçoit 83.39 \$, plus une autre somme qui varie en fonction des gains inscrits au nom du cotisant décédé. Cette dernière somme représente 37,5 p.cent de la rente de retraite qu'aurait reçue le cotisant.

Entre 45 et 55 ans, la rente de conjoint survivant est de 325.58 \$, plus une somme qui varie, ici aussi.

Entre 55 et 65 ans, la rente de conjoint survivant est de 399.59 \$, plus une somme qui varie en fonction des gains inscrits au nom du cotisant décédé.

Donc, vous recevrez toujours une rente de conjoint survivant, mais le montant variera selon votre âge et si vous avez une personne à charge.

Un homme de 61 ans reçoit sa rente de retraite au montant de 321 \$. Il est sans emploi et reçoit 95 \$ d'aide sociale. Peut-il demander une augmentation de sa rente de retraite ?

Non. Votre rente est fixée en fonction des gains inscrits à votre nom à la Régie des rentes et de l'âge que vous aviez quand vous avez demandé votre rente. Il n'est donc pas possible de la faire augmenter.

Un fils unique est le seul héritier de sa mère qui vient de décéder. Le fils de cet homme a profité d'une absence de son père pour demander la rente du Québec. Peut-il actionner son fils ?

Vous devez vouloir parler de la prestation de décès, car ni vous ni votre fils ne pouvez demander de rente de conjoint survivant.

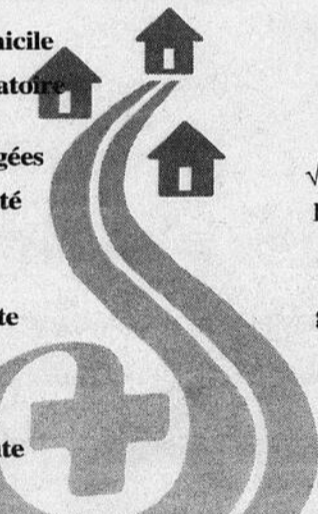
La Régie des rentes verse la prestation de décès à la personne qui a payé les funérailles, factures à l'appui.

Si votre fils a mis la main sur la prestation de décès alors que cette somme vous revenait, vous pouvez vous adresser à la cour des petites créances pour récupérer votre dû.

Disponibilité, Confiance et Respect

SOINS ET SERVICES À DOMICILE

- ✓ maintien à domicile
- ✓ soins post opératoires
- ✓ gardiennage de personnes âgées
- ✓ soins périnatalité
- ✓ soins palliatifs
- ✓ infirmières massothérapeute
- ✓ diététiste
- ✓ soins des pieds
- ✓ physiothérapeute
- ✓ autres services



MICHÈLE DENIS
Infirmière

- ✓ personnel expérimenté compétent et disponible
- ✓ soins couverts par les régimes d'assurance
- ✓ évaluation gratuite sur les services nécessaires
- ✓ services 24 heures

Soins de Santé Inc

Soins et services à domicile

Téléphone: 819-663-1675

267, Hillcrest,
Gatineau (Québec)
J8P 2M3



MANTHA

INSURANCE BROKERS LTD.
COURTIERS D'ASSURANCES LTÉE

35 ans d'expérience à vous
FAIRE ÉCONOMISER

Spécialistes en assurance maison, auto., commerce, vie, etc.

Réductions offertes :

- Réduction pour les chauffeurs de 45 ans et plus
- Réduction pour assurer plus d'un véhicule
- Combinez vos assurances maison et auto
- Réduction pour les personnes retraitées
- Réduction pour les non-fumeurs



Votre courtier d'assurance vous comprend

746-1450

295, ch. Montréal, Vanier
Ontario K1L 6B8

Cet hiver, la Méditerranée vous sourit à des prix imbattables.

ESPAGNE
Costa Del Sol
4 semaines
1 150\$
avec cuisinette

MAROC
Agadir
4 semaines
1 330\$
2 repas par jour

PORTUGAL
Algarve
4 semaines
1 250\$
avec cuisinette

TUNISIE
Hammamet
4 semaines
1 249\$
2 repas par jour

FRANCE
Côte d'Azur
4 semaines
1 299\$
avec cuisinette

Pour de plus amples renseignements

Téléphonez au
Hull : 771-5331 Aylmer : 684-8888

VOYAGES ELAIR

• En prime : transport Hull-Dorval-Hull et un sac de voyage • Valable pour tous les départs du mois de janvier

À propos des préarrangements funéraires

Un commerçant ne peut entrer en contact avec vous qu'à votre demande expresse. La sollicitation par téléphone ou dans les hôpitaux, centres d'accueil, résidences pour personnes âgées ou toute autre institution similaire est interdite. De plus, aucune vente ne doit être tentée sciemment auprès d'une personne malade, de sa famille ou de ses proches, ou encore d'une personne qui vient de perdre un être cher.

C'est à vous de demander à un représentant de passer vous voir, mais il devra obtenir votre autorisation au moins 24 heures avant de se présenter. Ses visites se déroulent entre 9 h 30 et 22 h et leur durée ne doit jamais dépasser deux heures. Interdiction formelle d'user de pressions, d'intimidation, d'insistance ou de harcèlement, et il doit partir dès que vous le lui demandez. Vous avez refusé de conclure un contrat ? Il lui est interdit d'entrer ou de tenter d'entrer en contact avec vous dans l'année qui suit votre refus. De plus, le représentant doit vous remettre toute l'information pertinente, et ce, dans un langage que vous comprenez.

Afin que vous puissiez obtenir, dans 10 ou 15 ans, les services et les biens que vous payez aujourd'hui, la Loi sur les arrangements préalables de services funéraires et de sépulture prévoit une conservation rigoureuse des fonds. Cette loi, administrée par l'Office de la protection du consommateur et en vigueur depuis 1988, oblige le vendeur à déposer dans un compte en fiducie 90 p. cent des sommes que vous lui confiez, dans les 45 jours de leur perception. L'institution financière qui les conserve est tenue de vous en aviser dans les 30 jours suivant le premier dépôt.

Les fonds doivent faire l'objet de placements sûrs et facilement liquidables. Enfin, une partie des intérêts vient augmenter ces sommes de façon à compenser l'inflation.

Les écrits restent

Les arrangements préalables doivent être constatés par écrit : c'est la loi. De plus, les services funéraires et la sépulture doivent faire l'objet de deux contrats distincts.

Les services funéraires comprennent tous les biens et services fournis en rapport avec le décès, à l'exception d'une sépulture et de son entretien. Pour sa part, la sépulture est une concession, un compartiment ou tout autre espace dans un cimetière, un columbarium, un mausolée ou un endroit servant aux mêmes fins.

Les contrats doivent contenir diverses mentions obligatoires, notamment en ce qui concerne les modalités de paiement, le régime de dépôt en fiducie des sommes confiées au vendeur et les conditions d'annulation.

Copies conformes

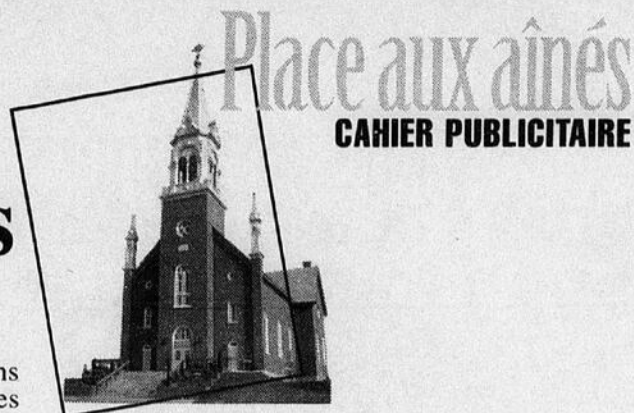
Après la signature, le commerçant vous remet un double des contrats. Mais la loi l'oblige aussi à en transmettre une copie à une tierce personne, désignée par vous, dans les 10 jours suivant la signature. Ainsi, vous êtes assuré qu'au moins une personne parmi vos proches est au courant des dispositions que vous avez prises. D'ailleurs, son nom doit figurer dans les contrats. Vous pouvez toutefois décider de ne pas désigner de tierce personne ; dans ce cas, une clause à cet effet, signée par vous, doit apparaître dans le contrat.

On peut annuler

Vous voulez annuler votre contrat ? La loi prévoit des modalités relatives à la récupération des sommes versées. Ces conditions diffèrent cependant selon qu'il s'agit d'un contrat de services funéraires ou de sépulture et selon qu'il a été conclu chez le vendeur ou ailleurs.

Pas avec n'importe qui

Seuls les titulaires d'un permis de directeur de funérailles (délivré par le ministère de la Santé et des Services sociaux) ont le droit de négocier ou de conclure des contrats de préarrangements funéraires.



Place aux aînés
CAHIER PUBLICITAIRE

LEHRIOT, OTTAWA-HULL, JEUDI 15 OCTOBRE 1998 A15

En vertu de l'engagement volontaire, les représentants ou vendeurs de préarrangements funéraires doivent toujours être munis d'une carte d'identité sur laquelle apparaissent leur photo, leur nom et les nom et adresse de l'entreprise pour laquelle ils travaillent. Ils n'obtiennent la carte que lorsqu'ils ont reçu une formation de leur employeur et atteint le degré de professionnalisme requis.

«Et puis après ? Qui va s'occuper de moi ?»



Soins de santé professionnels à domicile

À court terme ou à long terme :

- Soins infirmiers généraux et spécialisés
 - changements de pansements
 - intraveineuses
 - soins palliatifs
 - soins des pieds (coupe d'ongles, traitement des callosités, etc.)
 - traitements spécifiques
 - autres selon les besoins
- services d'aide à la réadaptation
 - physiothérapie
- services d'auxiliaire familiale
 - support à domicile
 - aide à la préparation des repas
 - aide à l'entretien ménager
 - soins d'hygiène personnelle
 - accompagnement et prise en charge de personnes handicapées ou âgées
 - gardiennage

Laissez-nous vous apporter les soins nécessaires !



24 heures par jour,
7 jours par semaine
(819) 561-0911

26, rue Archambault, Gatineau, Québec J8T 2L9
Fax (819) 246-1038

Nouveau de
FLORSHEIM

Comfortech



- Réduit la fatigue des jambes et du dos
- Garde les pieds au frais et au sec
- Réduit la pression lorsque vous marchez
- Grâce au ressort coussiné sous vos pieds!

Venez les essayer pendant que le choix est à son meilleur

Offert en plusieurs couleurs et dans toutes les pointures



MAGASIN DE CHAUSSURES
E. LÉVESQUE & Fils Ltée

256 boul. St-Joseph, Hull 777-2232
Nous sommes ouverts jusqu'à 20 h le jeudi et le vendredi et jusqu'à 17 h le samedi



Daniel Laflamme

N'hésitez pas à nous appeler pour obtenir plus de renseignements ou prendre rendez-vous

Racine Robert & Gauthier

Pourquoi faire des pré-arrangements funéraires?

- ✓ Possibilité de prendre vos propres arrangements dès maintenant, en toute quiétude, plutôt que de laisser à l'un de vos proches le soin de s'en occuper.
- ✓ Aucune décision hâtive et coûteuse à prendre par votre famille dans des moments particulièrement pénibles et chargés d'émotivité.
- ✓ Frais funéraires garantis.
- ✓ Mensualités raisonnables (possibilité d'échelonner vos paiements sur 5 ans) ou paiement global.
- ✓ Économies importantes si vous choisissez les paiements anticipés.
- ✓ Nouveau - protection voyage - (Guide de protection personnel)

Oui ! J'aimerais sans frais et obligations obtenir des renseignements sur les préarrangements ainsi qu'un Guide de protection personnelle. Retournez ce coupon à l'adresse ci-dessous.

Monsieur/Madame: _____
Adresse: _____
Code postal: _____
Téléphone: _____



Place aux aînés

CAHIER PUBLICITAIRE



Hébergement dans les établissements privés

Contrairement au secteur public, les établissements privés sont facilement accessibles si l'on a les moyens de couvrir les coûts du logement et des services.

S'ils ne possèdent pas de permis du ministère de la Santé et des Services sociaux, ils sont toutefois soumis à certaines normes touchant la sécurité, la salubrité et l'aménagement des lieux.

Les conciergeries spécifiques sont des immeubles ou des tours d'habitation où habitent une majorité de personnes âgées. On peut y trouver certains commerces comme une banque, une pharmacie ou un dépanneur. Mais ce sont en fait, des appartements standard plus tranquilles car on y retrouve, dans certains cas, une forte concentration de retraités. Les prix des loyers varient entre 395 \$ pour un petit studio et 800 \$ pour un appartement de quatre pièces.

Les résidences, qui proposent des appartements ou des chambres avec pension, sont réputées pour la diversité de leurs services (restauration, coiffure, podiatre, animation, buanderie, literie, entretien ménager, surveillance médicale, etc.), mais il faut s'attendre à payer le plein prix chaque fois qu'on les utilise, en plus de notre loyer. Les prix : de 430 \$ pour un studio à 1 950 \$ pour un appartement de quatre pièces. Quant au prix des chambres et pension, qui inclut les

trois repas, l'entretien ménager, le contrôle de la médication et l'aide au bain, il varie entre 695 \$ et 1 750 \$ par mois.

Une autre option : les pensions familiales qui reçoivent entre neuf et 20 personnes. Elles s'adressent aux personnes qui désirent des services personnalisés et une atmosphère familiale. Le prix des chambres varie entre 650 \$ et 1 500 \$ par mois et comprend la nourriture, l'entretien ménager, la buanderie et une aide occasionnelle pour les activités quotidiennes.

Enfin, pour les personnes non autonomes, il existe quelques centres d'accueil privés (ils sont encore très rares) qui offrent les mêmes services que ceux du secteur public (assistance soutenue, soins médicaux). Toutefois, comme ils ne reçoivent pas d'aide de l'État, les prix sont plus élevés qu'ailleurs et peuvent grimper jusqu'à 4 500 \$ par mois.

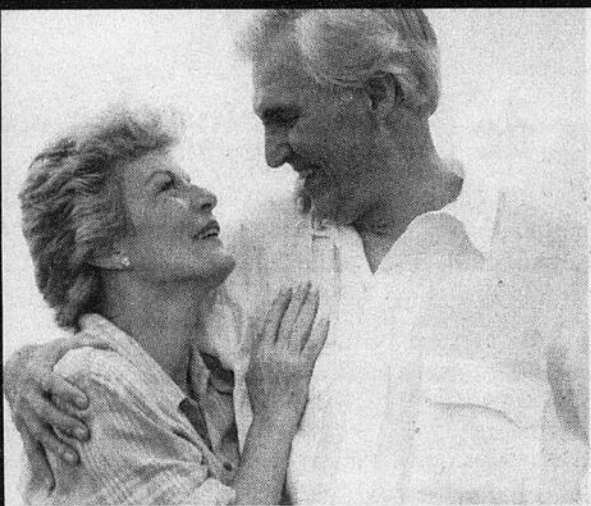
AVANT DE SIGNER UN BAIL

Avec les années, le nombre de résidences privées s'est rapidement multiplié. Et comme la concurrence est féroce, on fera tout pour nous séduire. Lors des visites, la vigilance est donc de rigueur. Souvent, les retraités entrent en résidence en catastrophe, après une maladie, et ils oublient de vérifier l'essentiel.

D'abord, il faut s'assurer auprès de l'établissement ou de la municipalité que la résidence détient un permis municipal et qu'elle a été inspectée par le service des incendies. On doit ensuite accorder une attention particulière à la propreté des lieux, aux installations sécuritaires (tapis à poils courts, barres d'appui dans les salles de bains, etc.) et, surtout, à l'atmosphère et au style de la maison : quelles activités y retrouve-t-on ? Le personnel est-il sympathique ? Les locataires ont-ils l'air heureux ? Il faut aussi évaluer la qualité des soins de santé et s'assurer qu'ils sont dispensés par des professionnels. Enfin, il est important de lire attentivement le bail, car il indique, entre autres choses, quels soins la résidence donne aux personnes qui ne sont plus autonomes. Dans certains cas, elles refusent de les garder quand leur état s'aggrave. Les démarches d'hébergement sont alors à recommencer !



A16 LEDROIT, OTTAWA-HULL, JEUDI 15 OCTOBRE 1988



Demandez votre copie de
«Ce Que Ma Famille Devrait Savoir»
 COMPLIMENT DE FUNÉRARIUM PRÉFÉRÉ
 ET GARDEZ UN REGISTRE DE CETTE INFORMATION
 QUE VOS PROCHES DEVRAIENT SAVOIR

*La perte d'un être cher c'est très douloureux...
 La facture ne devrait pas l'être.*

*C'est pourquoi nous vous offrons des économies
 substantielles, un service Personnalisé
 et Flexible à l'écoute de vos besoins.*

Préféréré  **568-3233**

Funérarium Préféré de l'Outaouais Inc.

Une nouvelle tradition en Outaouais

Une vie de retraite... de toute beauté!



- 64 chambres privées avec salle de bain complète
- Cour extérieure privée
- Service infirmier 24 heures
- Ambiance relaxante

- Luxueux salon et salle de séjour
- Repas équilibrés servis dans une salle à manger spacieuse
- Directrice d'activités et d'artisanat
- Services d'entretien ménager et de buanderie inclus



**Appelez
 aujourd'hui
 pour réserver
 votre visite
 personnalisée**

Villa Ogilvie
 1345, boul. Ogilvie
 742-6524
 Daniel Lemay

Villa Queenswood
 370, Kennedy Lane, Orléans
 830-2633
 Donald Lemay