

SALON VITALITÉ 50+

2^e ÉDITION
30 ET **1^{er}**
SEPT **OCT** **2022**

QUALITY HOTEL-CENTRE DE CONGRÈS

Présenté par

en collaboration
avec
**50 EXPOSANTS
11 CONFÉRENCES**
**VENDREDI 10h à 17h
SAMEDI 9h à 17h**
**Accès gratuit pour
les visiteurs!**


Salon Vitalité 50+

*Un quotidien à votre image,
oui c'est possible!*

Le Salon Vitalité 50+, est enfin de
retour pour une 2^e édition
les 30 septembre et 1^{er} octobre
au Quality Hôtel de Saint-Jean!

Venez rencontrer près de 50 exposants
et assister à 11 conférences sur
tout autant de sujets :

Santé et mieux-être, sécurité et fraude,
assurances et finances. préarrangement,
et encore plus!

**LE CANADA
FRANÇAIS**
www.salonvitalite50plus.ca
**PARTENAIRE
ASSOCIÉ**

LeSieur et frère
COMPLEXE FUNÉRAIRE

**PARTENAIRES
OR**
**LA
FABRIQUE
DE
MATELAS**

Bessette
ASSURANCES
SERVICES FINANCIERS

**VILLE DE
SAINT-JEAN-
SUR RICHELIEU**

**cycle
LM**
Libère ta passion

**COMITÉ
USAGERS**

**Saint-Jean-
sur-Richelieu**

Haut en détente



Ici, on fait le plein de nature.

Sur la rive du Richelieu, dans nos parcs ou nos boisés, découvrez nos espaces enchanteurs qui vous en feront voir de toutes les couleurs.

Faites-vous du bien et inspirez le bonheur à pleins poumons!

sjsr.ca/detente

Aînés

4 idées d'activités à faire cet automne

SALON
VITALITÉ
50+

Avec ses couleurs vives et son air frais, l'automne offre de nombreuses possibilités d'activités. En voici quatre qui pourraient vous intéresser!

1. Créez un jardin

Certains végétaux, comme les jonquilles et les tulipes, doivent être plantés à l'automne pour fleurir en beauté au printemps. Si vous ne possédez pas de jardin, vous pouvez utiliser des pots.

2. Allez marcher

Faites une promenade dans votre quartier ou un petit boisé afin de respirer l'air vivifiant et d'admirer la flore et la faune environnantes. Combinez cette activité avec une cueillette de pommes ou de citrouilles!

3. Faites de l'artisanat

Les journées grises sont toutes désignées pour tricoter, bricoler ou coudre, par exemple. Vous pouvez faire un projet personnel ou une création que vous prendrez plaisir à offrir à un être cher.

4. Suivez un cours

Inscrivez-vous à un cours en ligne ou en personne afin de développer de nouvelles connaissances (cuisine, langue seconde, informatique, etc.). Certaines options sont d'ailleurs gratuites ou très peu coûteuses pour les aînés. Informez-vous!

Besoin d'autres idées? Regardez ce que votre municipalité propose pour la saison!



Le seul endroit pour faire de votre événement un moment inoubliable et unique

Yves Villandr , propriétaire de L'auberge Le National depuis

25
ans



- Conseils professionnels pour l'ensemble de vos préparatifs
- Service personnalisé et attentionné
- 3 salles climatisées et chapelle pour 20 à 150 personnes
- Service de célébrant disponible par Yves Villandr  pour FSEV
- Cuisine raffinée avec menu varié
- Service de traiteur (suggestion de menus)
- Terrasse extérieure

Mariage • Anniversaire • Cocktail dînatoire
Réunion corporative •  v nement religieux

AU COEUR DU CENTRE-VILLE DU VIEUX-SAINT-JEAN

185, rue Jacques-Cartier Nord, Saint-Jean-sur-Richelieu • 450 346.9569 • www.aubergelenational.ca



SALON VITALITÉ 50+

Miser sur l'expérience, c'est gagnant pour tous

Plusieurs facteurs ont fait en sorte que tout coûte plus cher et ainsi, les personnes retraitées se voient parfois devant une impasse, car ils doivent revoir leur finance. Et si? Et si le retour en emploi devenait une solution pour ces personnes dont le bagage professionnel est si riche en apprentissages que tous pourraient en bénéficier? Et surtout... Et si c'était une pratique à promouvoir pour le bien-être de tous, autant les employeurs qui peinent à recruter, que les personnes expérimentées qui veulent demeurer actives et impliquées?

J'ai rencontré deux charmants messieurs qui m'ont permis d'en apprendre davantage sur la réalité de retraités, mais aussi sur leurs réflexions en lien avec le retour au travail après la retraite.

Monsieur Jean Thouin, 73 ans, a œuvré la majorité de sa carrière au niveau com-



munautaire à Saint-Jean-sur-Richelieu. Il m'explique : « avec l'âge, je réalise qu'on n'a plus à prouver à personne qui on est.

On s'en fait moins aussi avec les aléas de la vie. On sait davantage ce qu'on aime et surtout ce qu'on ne veut plus dans notre vie. Le secret, c'est d'éprouver du plaisir en travaillant et que les employeurs soient ouverts à nous embaucher même si nous avons parfois certains maux liés à notre âge. »

Il ajoute : « Les gens de notre génération sont loyaux, ponctuels et fidèles à leur employeur. Nous n'avons pas le besoin de monter en grade non plus. Il serait avantageux pour certains postes de les combler par deux personnes à temps partiel. Les personnes plus âgées ont le désir de continuer à être utiles, c'est bon pour nous autant physiquement que mentalement. »

Monsieur Jacques Rémillard, quant à lui, a 69 ans. Il travaille sur appel en tant que brancardier au sein du Complexe funéraire du Haut-Richelieu. Il a œuvré une bonne partie de sa carrière auprès du public, autant à l'Office municipal du logement de Saint-Jean qu'en tant que pompier pendant 24 ans. Aujourd'hui, c'est le couteau suisse du Complexe funéraire, l'homme de confiance, car il peut accomplir plusieurs tâches, selon les besoins. « Je pourrais rester chez-moi, j'ai un bon fonds de pension, mais je sais que je m'ennuierais à mourir. L'avantage, c'est qu'aujourd'hui, si on m'appelle, je peux refuser, le travail n'est donc plus un fardeau pour moi. Mon emploi est basé sur le service à la clientèle et non pas la productivité. C'est parfait pour moi! »

Monsieur Rémillard aime son emploi et ça se sent quand il en parle. Il ajoute : « Souvent, les gens à la retraite deviennent sédentaires, c'est un piège, car il faut rester actif pour demeurer en santé.

Nous ne sommes pas nécessairement obligés de travailler à l'extérieur, pour un employeur, mais il est vraiment important de rester actif, ça prolonge la vie. J'en suis convaincu! »

Monsieur Thouin surenchérit : « La beauté avec nous, c'est que nous avons l'expérience, faut que ça serve! Nous sommes là pour rendre service, ça peut aider les employeurs et leur personnel à respirer un peu avec la pénurie de main-d'œuvre. De plus, choisir son travail selon nos intérêts et ce qu'on a appris durant notre carrière, ça peut juste être bénéfique pour nous, pour nous donner un sentiment d'appartenance à un groupe. Souvent, quand

on devient retraité, on ressent qu'on ne fait plus partie de rien. En faisant du bénévolat ou en travaillant, on devient pleinement fier de faire partie d'une « gang », d'un groupe auquel on s'est associé, par choix. »

À la lumière de ce que j'ai appris lors de cette entrevue, je réalise qu'il existe plusieurs avan-

tages au prolongement de la vie active au travail pour les personnes expérimentées. Avec la pénurie de main-d'œuvre, nous aurions tout intérêt à tirer avantage de ces gens de sagesse qui ont tant à offrir. Pour les personnes retraitées, l'ajout d'un revenu supplémentaire est aussi un élément à prendre en compte dans l'équation. Certains incitatifs financiers ont été mis en place dans les dernières années, à l'aide d'un outil de calcul, le site de Revenu Québec est un endroit où bien se renseigner.

En conclusion, je prends pleinement conscience que la motivation de faire leur part est là pour nos travailleuses et travailleurs d'expérience, mais est-ce que nous leur en laissons réellement l'opportunité?



SERVICE SPÉCIFIQUE POUR LES PERSONNES EXPÉRIMENTÉES

Approche personnalisée!

BILAN PROFESSIONNEL

MISE EN VALEUR DES ACQUIS

TRANSITION DE CARRIÈRE

RECHERCHE D'EMPLOI



ATELIERS DE GROUPE



Quartier
L'EMPLOI!

49, RUE SAINT-JACQUES
SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU
450 347-6101
QUARTIERDELEMPLOI.CA

Avec la participation financière de :






>381438

LA FABRIQUE DE MATELAS

Concevez votre matelas 100 % personnalisable selon votre confort et profitez de bonnes nuits de sommeil!



Les avantages du matelas personnalisable



Chacun votre confort

Aucun compromis

Matelas évolutif



Venez nous rencontrer au Salon Vitalité

**30 septembre
et 1^{er} octobre**

RABAIS EXCLUSIFS

QUALITY HOTEL - CENTRE DE CONGRÈS

725, boul. du Séminaire N.
Saint-Jean-sur-Richelieu

**ENTRÉE GRATUITE
POUR LES VISITEURS**



**Fabriqué
au Québec**

ST-JEAN-SUR-RICHELIEU
📍 boul. du Séminaire N.

514 912-1111 • monmatelas.ca

SALON VITALITÉ 50+

Devrais-je adopter un animal de compagnie à la retraite?

Votre horaire s'est largement libéré depuis votre départ à la retraite et vous envisagez d'inviter un nouveau compagnon dans votre demeure? Poursuivez votre lecture pour voir si vous devriez ou non adopter un animal de compagnie.

Impacts sur la santé

Le fait de posséder un animal domestique comporte plusieurs bienfaits. Parmi ceux-ci, on compte la diminution du stress et de l'anxiété, la réduction du sentiment de solitude et l'augmentation de l'estime de soi et du bien-être général. Avoir un chien, par exemple, contribue également à élever votre niveau de socialisation et votre pratique d'activités physiques lors de vos promenades et de vos visites au parc, entre autres, ce qui a un impact non négligeable sur votre santé.

Éléments à considérer

Quel que soit l'animal qui vous fait envie, il importe de réfléchir à long terme. Cela implique de considérer son espérance de vie, mais aussi vos projets. Pensez, notamment, au moment où vous planifiez vendre votre propriété pour aller vivre en résidence ainsi qu'à votre désir de voyager. Tâchez de déterminer qui sera en mesure de s'occuper de votre compagnon durant vos absences.

Enfin, sélectionnez un camarade qui répond à votre degré d'autonomie. Si vous optez pour l'adoption d'un chien, par exemple, et que vous n'êtes pas très actif, il vaut probablement mieux ne pas choisir un jeune animal vigoureux dont l'énergie et la force pourraient vous faire perdre l'équilibre! Si votre mobilité est réduite, un chat, un rongeur ou un poisson constituent d'intéressants compagnons.

Envie de donner une seconde chance à un animal abandonné? Visitez un refuge de votre région!



St-Jean-sur-Richelieu

CLUB PISCINE SUPER Fitness

Spas • Meubles de jardins • Gazebos • Piscines • BBQ • Fitness

Votre professionnel de la détente!

450 348-4316
1050, rue Douglas, Saint-Jean-sur-Richelieu

GLR
NOTAIRES

On rend ça simple.

- ✓ Droit des affaires
- ✓ Droit agricole
- ✓ Droit immobilier commercial et résidentiel
- ✓ Testaments et mandats de protection
- ✓ Règlement de successions
- ✓ Homologation de mandats et ouverture de tutelles (majeur / mineur)

Conférence interactive – questions et réponses sur votre testament, procuration et mandat de protection.
Conférencière: M^e Frédérique Doyon, notaire
Quand? Samedi 1^{er} octobre à 15 h 30

383 boul. du Séminaire Nord, bureau 201
Saint-Jean-sur-Richelieu
450 346-4455 **GLRN.CA**



Conciliation retraite et travail chez Connexion Emploi

SALON
VITALITÉ
50+

Christine Campbell, conseillère d'orientation et conseillère en développement de carrière chez Connexion Emploi. Nous offrons aussi de l'accompagnement pour mettre à jour le curriculum vitae et la lettre de présentation.»

Cet organisme donne l'opportunité à ses clients d'actualiser la façon dont ils cherchent un emploi. On pense ici à la manière d'établir un contact avec un employeur ou encore aux techniques d'entrevue, qui sont travaillées en ateliers de groupe ou en accompagnement individuel.

« Nous offrons aussi des ateliers thématiques, que l'on pense à une base en informatique pour permettre à la personne de naviguer sur Internet et d'être en mesure de transmettre un CV par courriel ou encore pour être capable de remplir un formulaire d'embauche en ligne, précise Mme Campbell. Nous aidons nos clients à bâtir une offre de services professionnels à proposer aux entreprises à partir de leurs expériences et de leurs compétences. Nous les accompagnons tout au long de leur processus de retour en emploi pour nous assurer qu'ils se sentent bien dans leur démarche. Nous créons une véritable alliance professionnelle avec eux. »

Conciliation retraite et travail

Plus de 500 personnes ont participé au programme Conciliation retraite et travail offert par Connexion Emploi, depuis sa création, en 2009. Ce programme est spécifiquement conçu pour les personnes retraitées ou semi-retraitées qui veulent retrouver du travail. Toute personne bénéficiant d'une rente, publique ou privée, peut s'inscrire à ce programme. Il peut s'agir d'une personne à la retraite qui ne travaille plus, mais qui veut réinté-

grer le marché du travail, d'une personne qui a atteint l'âge de la retraite et qui veut continuer d'être active après une perte d'emploi, par exemple. Nous voulons également rejoindre les retraités qui sont indécis face à un retour en emploi et qui aimeraient éclaircir ce point.

Démarche

L'objectif du programme Conciliation retraite et travail est d'accompagner les clients en les aidant d'abord à dresser un bilan de leur carrière afin d'identifier un emploi de choix.

« Nous aidons les clients à s'interroger sur leurs motivations à retourner travailler, nous accordons de l'importance à valoriser ce qu'ils ont envie de faire, indique Mme Campbell. Nous discutons de la transition de la retraite vers le retour en emploi de façon à trouver le meilleur équilibre entre leur volonté de poursuivre leurs activités, tout en intégrant un emploi. Dans un deuxième temps, la conseillère attirée au programme accompagnera ses clients retraités dans la mise à jour de leurs techniques de recherche d'emploi. »

« Nous cherchons toujours à outiller nos clients pour qu'ils prennent confiance et qu'ils se sentent d'attaque lorsqu'ils démarrent leur recherche d'emploi », conclut Mme Campbell.

Prendre rendez-vous

Pour obtenir plus d'information au sujet des services offerts par Connexion Emploi, dont le programme Conciliation retraite et travail, il faut composer le 450 346-3044 ou encore visiter le site Internet connexionemploi.ca.

Connexion Emploi est un centre-conseil en développement de carrière qui œuvre sur le territoire du Haut-Richelieu depuis plus de 30 ans. Sa mission est d'accompagner les adultes de tous âges dans leur démarche de retour en emploi. Depuis 2009, Connexion Emploi offre le programme Conciliation retraite et travail, pour soutenir les personnes retraitées et semi-retraitées dans leurs démarches visant à faire un retour sur le marché du travail.

Connexion Emploi offre une variété de services sans frais à ses clients provenant de tous les horizons professionnels. « Lorsqu'un client fait appel à nos services, nous prenons le temps d'évaluer sa situation et ses besoins et l'aidons d'abord à clarifier ses objectifs parmi les différents types d'emploi qu'il aimerait occuper, explique

DES SOLUTIONS ADAPTÉES À CHAQUE INDIVIDU



Nous vous aidons à atteindre vos objectifs de carrière.

connexion emploi
Guider. Planifier. Soutenir.

315, rue MacDonald
Bureau 202
Saint-Jean-sur-Richelieu (Québec)
J3B 8J3
T. 450 346-3044
connexionemploi.ca



SERVICES GRATUITS

Avec la participation financière de:

Québec 

>381426

12 OCTOBRE, JOURNÉE VIP!
POUR PROFITER DE CETTE PORTE OUVERTE

Prenez rendez-vous avant le 12 octobre

EXAMEN DENTAIRE COMPLET POUR SERVICE D'ORTHODONTIE AVEC ALIGNEURS INVISIBLES ET SIMULATION 3D DE VOTRE SOURIRE!

- CONFORTABLES
- INVISIBLES
- MASTICATION NORMALE
- HYGIÈNE FACILE
- PAIEMENTS ÉCHELONNÉS

La photo est une gracieuseté de:

clearcorrect

						
François Jean d.d. Denturologiste	Nicole Tétreault inf lic Infirmière	Francis Jean d.d. Denturologiste	Dr Jasmin Rouleau Gagnon Dentiste généraliste	Dr Maher Kamaneh Dentiste généraliste	Rachel Archambault HD Hygiéniste dentaire	Anne-Marie Plante HD Hygiéniste dentaire

URGENCE ET RENDEZ-VOUS : 450.349.2425
248-250 boul. Saint-Luc, Saint-Jean-sur-Richelieu
monnouveausourire.ca

>381503

Table de concertation des aînés du Haut-Richelieu



La Table de concertation des aînés du Haut-Richelieu

Mission : La Table regroupe une quinzaine d'organismes publics et parapublics desservant les aînés et leurs proches vivant sur le territoire de la MRC du Haut-Richelieu. Elle travaille en concertation pour le mieux-être de ces derniers, et ce, dans la dignité et le respect de la personne, en favorisant leur autonomisation. La Table a comme objectif de se connaître entre organisations et de se faire connaître des aînés, de créer des liens, de partager des informations ainsi que de travailler des dossiers communs au profit des aînés du Haut-Richelieu.

Membres de la Table de concertation des aînés du Haut-Richelieu



CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE D'IBERVILLE ET LA RÉGION

Description

Le Centre d'action bénévole d'Iberville et de la région a pour mission de promouvoir l'action bénévole dans les différents domaines de l'activité humaine et de répondre aux besoins du milieu. Son rôle est de soutenir des organismes ainsi que ses membres bénévoles, tout en offrant des services aux individus, en contribuant à améliorer la qualité de vie et le mieux-être de la population ainsi, que de favoriser les gestes d'entraide et susciter une réponse à des besoins du milieu.

Téléphone (450) 347-1172
Courriel : info@cabiberville.org



ASSISTANCE REFERRAL CENTER / CENTRE DE SOUTIEN ET DE RÉFÉRENCIEMENT (ARC)

Description

Fournir des programmes et services de soutien à la communauté anglophone. Accompagnement, soutien et cours pour des aidants naturels ainsi qu'un centre de bien-être pour des aînés.

Téléphone (450) 357-0386
ou (450) 525-1176
Courriel : npi@arc-hss.ca



CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DE SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU

CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DE SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU

Description

Promouvoir l'action bénévole dans les différents domaines de l'activité humaine. Son rôle est de soutenir des organismes ainsi que ses membres bénévoles, tout en offrant des services aux individus en contribuant à améliorer la qualité de vie, le mieux-être de la population, de favoriser les gestes d'entraide et susciter une réponse à des besoins du milieu. Favoriser le maintien à domicile de nos aînés en offrant différents services.

Téléphone (450) 347-7527
Courriel : info@cabstjean.org



Centre d'écoute Montérégie Briser l'isolement chez les aînés

CENTRE D'ÉCOUTE MONTÉRÉGIE

Description

Briser l'isolement chez les aînés par un service d'écoute téléphonique gratuit et confidentiel. Assurer un appel amical à chaque semaine aux aînés qui en font la demande ou qui nous sont référés par nos partenaires. Accueillir et soutenir les aînés qui se présentent au centre d'écoute pour tout type d'aide. Offrir aux aînés un soutien personnalisé selon leur besoin.

Ligne d'écoute
Téléphone sans frais
1 (450) 658-8509 1 (877) 658-8509
Courriel : info@ecoutemonteregie.org



Centre
d'Action
Bénévole
de la
Frontière

CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DE LA FRONTIÈRE

Description

Le Centre d'Action Bénévole (CAB) de la Frontière répond aux besoins exprimés par la population et la clientèle cible étant principalement les personnes âgées. Le respect, l'entraide, l'éthique, l'écoute et la solidarité sont cœur de toutes les actions. Le CAB de la Frontière fait la promotion de l'action bénévole.

Téléphone (450) 246-2016
Courriel : centre.benev@hotmail.com



Centre d'action bénévole Interaction

CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE INTERACTION À CLARENCEVILLE

Description

Le CAB Interaction à Clarenceville apporte assistance et support aux plus démunis de la communauté. Il vient en aide à toutes les personnes dans le besoin : enfants, jeunes, adultes, aînés et familles. Il regroupe les bénévoles pour dispenser, donner et diffuser tout genre de services d'entraide et de charité dans la région de Clarenceville, Noyan et la pointe Nord d'Henryville. Il favorise le recrutement, la formation et l'orientation des bénévoles.

Téléphone (450) 294-2646
Courriel : info@cabinteraction.ca



OFFICE MUNICIPAL DE L'HABITATION DU HAUT-RICHELIEU (OMHHR)

Description

Office municipal d'habitation Haut-Richelieu assure la gestion des logements sociaux sur le territoire de Saint-Jean-sur-Richelieu en offrant aux ménages à faibles revenus une habitation à loyer modique (HLM).

Téléphone (450) 348-3831
Courriel : info@omhhr.com

Société Alzheimer
HAUT-RICHELIEU



SOCIÉTÉ ALZHEIMER DU HAUT-RICHELIEU

Description

La Société Alzheimer du Haut-Richelieu apporte aide et soutien aux personnes proches aidantes ainsi qu'à toutes personnes aux prises avec la maladie d'Alzheimer ou autres maladies apparentées, du territoire du Haut-Richelieu et de leur offrir des moyens et des outils de manière à prévenir leur déconditionnement.

Téléphone (450) 347-5500 poste 201
Courriel : info@sahr.ca



MOBIL'AIDE

Description

Soutenir et accompagner les aînés de 65 ans et plus (en priorité et dans leur propre résidence) ainsi que les personnes en perte d'autonomie par le biais d'entretien domestique et d'aide personnalisée pour maintenir leur qualité de vie à domicile.

Tél. sans frais (514) 447-3630
Téléphone (450) 346-1011
Courriel : info@mobilaide.com

Membres de la Table de concertation des aînés du Haut-Richelieu



SERVICE DE POLICE DE SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU

Description

Le Service de police de Saint-Jean-sur-Richelieu, ainsi que chacun de ses membres, ont pour mission de maintenir la paix, l'ordre et la sécurité publique, prévenir et réprimer le crime et les infractions aux lois et règlements et en rechercher les auteurs. On peut joindre le Service de police de Saint-Jean-sur-Richelieu 24 h / 24 h et pour diverses circonstances.

Téléphone (450) 359-9222
Courriel : police@police.sjsr.ca



CENTRE DES AÎNÉS JOHANNAIS

Description

Dans un milieu accueillant, le Centre des aînés offre différents services ainsi que des activités variées et de qualité. En effet, plusieurs activités sportives, artistiques ou culturelles sont offertes à peu de frais, au cours de l'année. Les aînés se réunissent chaque semaine pour jouer au Whist militaire, aux quilles virtuelles ou au curling sur tapis.

Téléphone (450) 347-4500
Courriel : e.deschenes@ainesjohannais.org



SOCIÉTÉ LUÇOISE DES PERSONNES HANDICAPÉES ACTIVES (SLPHA)

Description

La SLPHA encourage l'intégration sociale des personnes handicapées, défend leurs droits et sensibilise les membres de la communauté aux besoins et intérêts de celles-ci. En plus de rencontres sociales et culturelles, l'organisme tient des cafés-rencontres mensuels pour ses membres.

Téléphone (450) 359-2000
Courriel : societe_luquoise@hotmail.com



CENTRE D'ASSISTANCE ET D'ACCOMPAGNEMENT AUX PLAINTES (CAAP) VOLET PROGRAMME RPA

Description

Le CAAP Montérégie est un organisme communautaire régional indépendant, mandaté par le ministre de la Santé et des Services sociaux, pour assister et accompagner les usagers qui vivent une insatisfaction et qui désirent porter plainte auprès d'un établissement du réseau ou du Protecteur du citoyen. Il est aussi mandaté par le Ministère des Affaires municipales et de l'Habitation pour accompagner et informer les locataires de résidences privées pour aînés concernant les problématiques et litiges reliés au bail.

Téléphone (450) 347-0670
Sans frais 1 800 263-0670
Site web : www.caapmonteregie.ca



ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉS ET PRÉRETRAITÉS SECTION HAUT-RICHELIEU (AQDRHR)

Description

L'AQDRHR est un organisme à but non lucratif qui existe depuis 1994. Sa principale raison d'être est la défense collective des droits des personnes retraitées et préretraitées dans le but d'améliorer les conditions de vie de la population. La section vise à motiver la participation des aînés concernant la défense de leurs droits. Elle offre également un service de renseignements, de références et de documentation. Les services sont offerts aux 50 ans et plus des MRC du Haut-Richelieu, des Jardins-de-Napierville ainsi qu'une partie de Roussillon.

Téléphone (450) 357-9545
Courriel : aqdrhr@videotron.ca



ASSOCIATION DES RETRAITÉES ET RETRAITÉS DE L'ÉDUCATION DU QUÉBEC HAUT-RICHELIEU (AREQHR)

Description

L'Association des retraité(e)s de l'éducation du Haut-Richelieu, regroupe majoritairement d'anciens enseignants et enseignantes, mais aussi un nombre significatif de personnels professionnels et de soutien qui ont travaillé dans les écoles du territoire du Haut-Richelieu. Plus de 2000 membres composent l'AREQ-Haut-Richelieu. Elle est une des régions membres de l'AREQ-CSQ, la plus importante association québécoise de personnes retraitées issues des services publics. Elle a pour mission de promouvoir et de défendre les intérêts et les droits culturels, sociaux, économiques et environnementaux de ses membres et des personnes âgées et de contribuer à la réalisation d'une société égalitaire démocratique, solidaire et pacifique. À travers ses activités parfois sociales ou engagées, l'AREQ-Haut-Richelieu veut faire une différence dans la vie des personnes retraitées en particulier, ainsi que dans celle des personnes âgées en général.

Site Web :
<https://haut-richelieu.araq.lacsq.org/>



CISSS DE LA MONTÉRÉGIE CENTRE

Description

Le CLSC de la Vallée-des-Forts est une installation du Centre intégré de la santé et de services sociaux (CISSS) de la Montérégie-Centre. La mission du CISSS de la Montérégie-Centre est d'assurer à la population de son territoire une gamme de services de santé et de services sociaux de qualité, continus, accessibles, sécuritaires et adaptés à ses besoins. Offerts avec les organismes et établissements partenaires du réseau local, ces services intègrent les dimensions préventives, curatives et de soutien.

Téléphone (450) 358-2572
Site Web : www.santemonteregie.qc.ca/haut-richelieu-rouville



CONNEXION EMPLOI

Description

Connexion emploi est un centre-conseil en emploi visant l'intégration au marché du travail et destiné à la population de la MRC du Haut-Richelieu et à toutes les entreprises. Œuvrant dans l'accompagnement d'individus vers l'emploi depuis plus de 30 ans, l'organisme a adapté ses approches et ses outils aux différentes générations et contextes économiques. Chaque membre de l'équipe possède des forces complémentaires aux autres, ce qui permet de trouver une solution à tous les obstacles! Comme chaque client est unique, les programmes offerts sans frais par Connexion emploi permettent une certaine latitude pour adapter l'accompagnement en fonction des besoins de sa clientèle.

Téléphone (450) 346-3044
Courriel : info@connexionemploi.ca



Description

Offrir des services accessibles à tous les citoyens en matière de :

- Sécurité incendie
- Police
- Développement économique
- Loisirs et bibliothèques
- Communications
- Transports collectifs (réguliers et adaptés)
- Urbanisme
- Infrastructures et gestion des eaux
- Travaux publics

Téléphone (450) 357-2100
Site Web : www.sjsr.ca

Le nouveau
milieu de vie
de la
Rive-Sud



Phase 2
en location
ouverture du pavillon de location
lundi 3 octobre 2022

Mon appartement
à 2 minutes à pied de tout,
vraiment!



270, rue de la Cabinetterie, Saint-Jean-sur-Richelieu
450 895-3865 | evolstjean.com

Appartements locatifs Évol Saint-Jean

La période de location de la Phase II ouvre bientôt!

SALON
VITALITÉ
50+

La Phase I du projet d'appartements locatifs Évol Saint-Jean a accueilli ses premiers résidents en juillet 2021. Il y a quelques mois, la construction de la deuxième phase a commencé. Les travaux vont bon train et le pavillon de location ouvrira ses portes le 3 octobre.

La Phase I comprenait 149 unités locatives, dont les formats variaient entre 2 ½ et 5 ½. La Phase 2, dont l'ouverture officielle est prévue en juillet 2023, compte 187 unités. Il s'agit exclusivement d'appartements 3 ½ et 4 ½, réguliers et grands formats. Les appartements grands formats comptent entre 100 et 150 pi² de superficie supplémentaire, pour un même nombre de pièces. Ils conviennent parfaitement aux personnes voulant bénéficier d'espaces de vie plus spacieux, que l'on pense au salon ou à la salle à manger.

De nombreuses inclusions

Le prix de location d'une unité du projet Évol comprend tous les services, tels l'électricité, le chauffage, l'air conditionné, la câblodistribution et l'accès à Internet. Les unités sont équipées de cinq appareils électroménagers (laveuse, sècheuse, réfrigérateur, cuisinière et lave-vaisselle).

Toutes les unités ont aussi leur propre espace de rangement. De plus, la configuration de tous les appartements a été pensée de manière optimale afin de procurer un maximum d'espaces de rangement à l'intérieur des appartements.



Évol Saint-Jean est un complexe d'habitation dynamique, offrant aussi plus de 3500 pi² d'aires communes, qui sont accessibles à partir des deux phases du projet, puisqu'elles communiquent entre elles. Parmi ces espaces, on compte un salon d'ambiance avec foyer, une salle d'entraînement physique, ainsi qu'une salle de yoga et de détente. On y trouve également une grande piscine, d'une profondeur de 4 pieds, magnifiquement éclairée par une fenestration abondante.

Des services de proximité

Le projet Évol Saint-Jean est avantageusement situé à proximité d'une foule de commerces que l'on peut fréquenter sans avoir besoin de la voiture. Ainsi, deux marchés d'alimentation, une succursale de la SAQ, des

restaurants, une banque, des cliniques, une pharmacie et plus encore, sont accessibles à pied, sans même avoir à traverser une rue.

Pour obtenir plus d'information

Quelques unités sont encore disponibles dans la Phase I et la période de location des unités de la Phase II commencera le 3 octobre. Les personnes qui souhaitent obtenir plus d'information au sujet du projet Évol Saint-Jean ou pour louer un appartement dans l'une de ses deux phases, il suffit de composer le 450 895-3865. Il est également possible de consulter le site Internet evolstjean.com, pour y trouver tous les détails concernant ce projet, ainsi que de nombreuses photos.

BLOC Québécois

« Présente pour **soutenir les aînés** à la grandeur de la circonscription. »

CHRISTINE Normandin
Députée de Saint-Jean à la Chambre des communes
450 357-9100
www.christinenormandin.quebec

>381645

STUDIO Lord

Studio Lord est de retour chez Lord Photo !

Nos services

Portrait individuel	Forfait 30 minutes	Photographe expérimenté
---------------------	--------------------	-------------------------

LORDPHOTO.ca 8-87 boul. Saint-Luc, Saint-Jean-sur-Richelieu, J2W 1E2
450-348-7569

>381645

SALON VITALITÉ 50+

2^e ÉDITION

en collaboration
avec

Table de concertation
des aînés du Haut-Richelieu



présenté par



www.salonvitalite50p

PRÈS DE 40 EXPOSANTS

HALL D'ENTRÉE

- #101_Cycle LM
- #102_Saint-Jean Hyundai
- #103_Canada Français

SALLE RICHELIEU

- #1_Centre d'action bénévole d'Iberville et de la région
- #2_Espace fauteuils - repos et échanges
- #3_SPEC du Haut-Richelieu
- #4_Association Québec-France Vallée-du-Richelieu
- #5_Connexion emploi inc.
- #6_Poste de premiers soins Urgence Médical Métro
- #7_Comité des usagers
- #8_Saint-Jean Hyundai

- #10_Clinique de denturologie F. Jean
- #11_Résidence Évol
- #12_Club Piscine Super Fitness Saint-Jean
- #13_La Fabrique de Matelas
- #14_Zone réservée aux exposants
- #15_Remax Évolution
- #16_Ville de Saint-Jean-sur-Richelieu
- #18_Centre d'écoute Montérégie
- #19_ElectroVet
- #21_Bessette Assurances
- #22_Centre d'action bénévole de Saint-Jean-sur-Richelieu
- #23_Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées section Haut-Richelieu
- #24_CAAP Montérégie

11 CONFÉRENCES

CONFÉRENCES | VENDREDI 30 SEPTEMBRE

- 10h30 Le Bail en RPA et le régime des plaintes**
Présentée par CAAP Montérégie
Conférencières : Mme Estephanie Fernandez et Mme Myriam Noiseux
- 11h30 Pourquoi devez-vous souscrire des préarrangements funéraires?**
Présentée par LeSieur et frère
Conférencier : M. Alain Pararis, Adm.A.
- 13h30 Déconditionnement : signes, symptômes et solutions**
Présentée par le CISSS de la Montérégie-Centre
Conférenciers : Intervenants du soutien à domicile
- 14h30 Aîné prudent; prévenir la fraude**
Présentée par le Service de police de Saint-Jean-sur-Richelieu
Conférencière : agente Stéphanie Nolin
- 15h30 S'entraîner à la maison pour rester en forme**
Présentée par Move50+
Conférencière : Mme Annick Beaulé, M.Sc. Kinésiologue & co-fondatrice



“

*Je vous invite
à venir me rencontrer
au kiosque de
Saint-Jean Hyundai*

**VENDREDI
DE 11 H À 13 H**

Michel Bergeron,
porte-parole de Saint-Jean Hyundai

”

une organisation du

**LE CANADA
FRANÇAIS**
ÉVÉNEMENTS

PARTENAIRE
ASSOCIÉ



LeSieur et frère
COMPLEXE FUNÉRAIRE

PARTENAIRES
OR

plus.ca

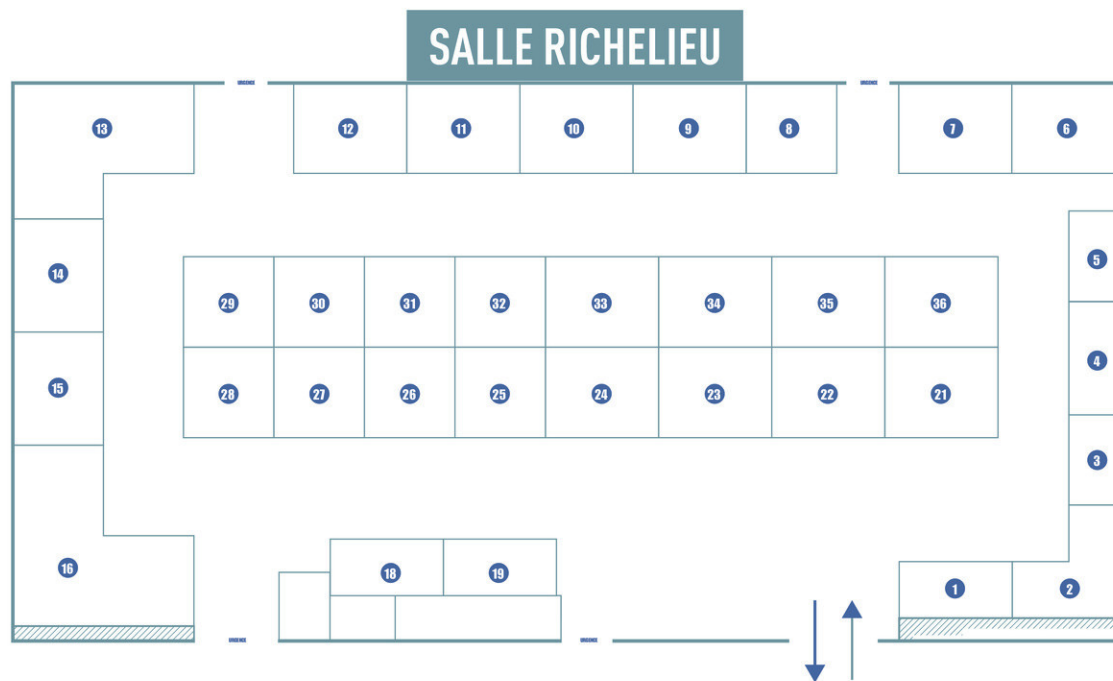
AU QUALITY HÔTEL | CENTRE DE CONGRÈS

30^{ET} 1^{er}
SEPT OCT 2022

Vendredi 10 h à 17 h | Samedi 9 h à 17 h

ENTRÉE GRATUITE POUR LES VISITEURS

- #25_Clubs de la FADOQ
- #26_Centre des aînés Johannais
- #27_Groupe LeSieur & frère
- #28_Lord Photo
- #29_Signé Guillet
- #30-A_Auberge Le National
- #30-B_GLR notaires
- #31_Quartier de l'emploi
- #32_Centre d'action bénévole
interaction à Clarenceville
- #33_Centre de soutien et de
référencement | Assistance
referral center
- #34_Société Alzheimer du
Haut-Richelieu
- #35_Société Luçoise des personnes
handicapées actives
- #36_Monsieur Lunettes

CONFÉRENCES | SAMEDI 1^{ER} OCTOBRE

- 9h30 Comment prendre soin de sa vie**
Présentée par Denise Gaouette, auteure & conférencière
Conférencière : Mme Denise Gaouette
- 10h30 La gestion de conflits**
Présentée par Justice alternative du Haut-Richelieu
Conférencière : Mme Geneviève Pépion, coordonnatrice du service de Médiation citoyenne
- 11h30 Les proches aidants, qui sont-ils et comment les aider?**
Présentée par L'APPUI
Conférencière : Mme Danielle Blain
- 13h30 Le rôle du pharmacien dans un contexte de partenariat pour le mieux-être des usagers**
Présentée par le Comité des usagers Haut-Richelieu-Rouville
- 14h30 La paramédecine**
Présentée par le CISSS de la Montérégie-Centre
Conférencier : M. François Gravel, inf, MBA, Adm.A
- 15h30 Planification successorale**
Présentée par GLR Notaires
Conférencière : Me Frédérique Doyon, notaire



SALON VITALITÉ 50+

Connaissez-vous les bienfaits des jeux vidéo chez les aînés?

Les jeux vidéo constituent une grande source de divertissement et se déclinent en plusieurs genres afin de plaire au public le plus vaste possible. Saviez-vous, toutefois, qu'ils avaient plusieurs effets bénéfiques chez les aînés? Découvrez-les!

Amélioration des fonctions cognitives

De récentes études menées à Montréal se sont concentrées sur les effets des jeux vidéo sur le cerveau des aînés. Avec un examen de résonance magnétique avant le début de l'étude et un autre à sa conclusion, les chercheurs ont constaté que le fait de jouer à un jeu de logique ou de casse-tête avait un effet positif sur l'hippocampe, cette région du cerveau consacrée à la mémoire associative, notamment. Les sujets étant amenés à se représenter mentalement un espace, telle une carte, ont vu leur hippocampe augmenter en volume comparativement à ceux qui ne pratiquaient aucune activité particulière ou qui faisaient un apprentissage différent. Cette amélioration a le potentiel de se transposer au quotidien lorsque d'autres occupations demandent le même type d'effort.

Avantages mentaux et physiques

Selon le type de jeu, les effets bénéfiques peuvent varier. De manière générale, une meilleure motricité fine et un temps de réaction plus court s'observent sur le cervelet, une autre région du cerveau. Outre la mémoire et les fonctions cognitives, certains jeux ont un impact sur la capacité à effectuer plusieurs tâches simultanément, sur le temps de concentration, sur l'augmentation de la pratique d'activité physique (qui vient avec son lot de bienfaits!), sur la pensée critique et sur la santé émotionnelle.

Rendez-vous dans une boutique de jeux vidéo ou d'électronique afin de constituer ou de bonifier votre bibliothèque personnelle de jeux!



CENTRE D'ASSISTANCE ET D'ACCOMPAGNEMENT AUX PLAINTES

Saviez-vous qu'en tant qu'utilisateur du réseau de la santé, vous avez certains droits lorsque vous bénéficiez des services offerts par le réseau de la santé et des services sociaux ?

Si vous pensez que vos droits ne sont pas respectés, vous pouvez exprimer votre insatisfaction en portant plainte. Le traitement de votre plainte permet l'amélioration de la qualité des services et peut éviter à d'autres personnes de vivre la même situation préjudiciable.

Le Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes (CAAP) de la Montérégie est un organisme communautaire régional, mandaté par le Ministre de la santé pour vous assister et vous accompagner dans votre démarche de plainte.

Le CAAP Montérégie assiste les usagers afin de les aider dans leur démarche de plainte en les informant sur leurs droits et sur la procédure d'examen des plaintes, ainsi qu'en les accompagnant tout au long du processus.

CAAP sur le bail : Y voir plus clair avec le bail en résidence privée

Le CAAP accompagne et assiste les personnes vivant en résidence privée, ainsi que leurs aidants lorsqu'ils éprouvent des difficultés liées au bail.



Insatisfait des soins
ou des services ?

Problématique de
bail en RPA ?

Le CAAP peut vous
aider

Nos conseillers traitent des questions relatives aux baux en RPA, incluant l'annexe 6 au bail, les augmentations de loyer, le respect des règles internes, la réglementation de la certification et plusieurs autres.

Le CAAP offre de l'assistance aux résidents de RPA afin de mieux connaître leurs droits, leurs obligations et les recours possibles. Le CAAP a aussi le mandat d'informer et d'accompagner les résidents de RPA dans une éventuelle démarche de conciliation avec le propriétaire ou pour une démarche auprès du Tribunal administratif du logement.

Pour savoir plus sur vos droits et sur la démarche de plainte, nous vous invitons à communiquer avec un de nos conseillers. Nos services sont gratuits et confidentiels.

☎ 1-800-263-0670

✉ www.caapmonteregie.ca

RE/MAX

**ON S'OCCUPE
DE VOUS**

remax-evolution.com | 450.349.5868



L'ORGANISME À CONTACTER POUR :

Vos questions, inquiétudes et insatisfactions sur les soins et services que vous avez reçus dans une installation du réseau de la santé et des services sociaux du territoire du Haut-Richelieu – Rouville

NOTRE RÔLE :

- Vous **RENSEIGNER** sur vos droits et vos obligations.
- **PROMOUVOIR** l'amélioration de vos conditions de vie comme usager du réseau de la santé et des services sociaux.
- **ÉVALUER** votre satisfaction à l'égard des services obtenus.
- **DÉFENDRE** vos droits et vos intérêts, individuels ou collectifs, en tant qu'usager, auprès de l'établissement ou de toute autorité compétente.
- Vous **ACCOMPAGNER**, sur demande, dans toute démarche, y compris si vous souhaitez porter plainte.
- **S'ASSURER** du bon fonctionnement des comités de résidents sous notre gouverne.

S'IMPLIQUER

À titre de personne intéressée par l'amélioration des conditions de vie des usagers du réseau de la santé et des services sociaux, vous pouvez faire partie du comité des usagers.

Contactez-nous pour plus d'informations.

Comité des usagers du Haut-Richelieu–Rouville
CLSC de la Vallée-des-Forts
978, boul. du Séminaire Nord,
Saint-Jean-sur-Richelieu (QC) J3A 1E5

450 358-2578 • poste 8958
1 866 967- 4825 • poste 8958
info@comitedesusagers-hrr.com
www.comitedesusagers-hrr.com

SALON VITALITÉ 50+

4 conseils pour prendre soin de vos cheveux blancs

Avec le temps, les follicules pileux produisent de moins en moins de mélanine, ce pigment à l'origine de la coloration de vos cheveux. La texture et la forme des cheveux décolorés diffèrent bien souvent de celles du reste de votre chevelure. Voici donc quatre conseils pour prendre soin de vos cheveux blancs!

1. Ne les arrachez pas :

arracher vos cheveux blancs abîme vos follicules pileux. Il en résulte des cheveux plus rêches ou frisottés.

2. Pensez à l'hydratation :

Les cheveux blancs ont besoin de beaucoup d'hydratation. Si votre chevelure est principalement composée de ceux-ci, optez pour des produits capillaires très hydratants. Au besoin, ajoutez à votre routine l'application d'un baume ou d'un masque.

3. Utilisez un shampoing spécialisé :

Environ une fois par mois, employez un soin conçu pour éviter que vos cheveux ne développent une teinte jaunâtre. Le soleil et la pollution sont des facteurs qui peuvent accélérer ce changement de coloration.

4. Protégez vos cheveux :

Les cheveux blancs sont plus sensibles aux éléments qui vous entourent, dont le soleil, le chlore ou encore les appareils chauffants. Appliquez des crèmes ou des vaporisateurs afin de leur offrir une couche de protection.

Communiquez avec votre expert capillaire pour obtenir d'autres conseils adaptés à votre type de cheveu!



Bouquets et Arrangements Floraux
pour Funérailles

Signé
Guillet
ATELIER FLORAL

Pièce intime afin
de vous recevoir en
toute quiétude

Possibilité de voir
des réalisations sur
grand écran

Respect de vos
choix floraux et de
votre budget

LA FAMILLE GUILLET RÉALISE DES ARRANGEMENTS
FLORAUX FUNÉRAIRES DEPUIS PLUS DE 30 ANS

450 741.4111 | sguillet.ca | info@sguillet.ca
89, boul. Saint-Luc, Saint-Jean-sur-Richelieu

>381591

Lisez la chronique de
monsieur Lunettes

toutes les semaines dans le
Canada Français

Les opticiens de monsieur Lunettes
sont à **SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU**
tous **LES VENDREDIS**
au 215, rue St-Paul, suite 120



Prenez votre
rendez-vous en ligne
Monsieurlunettes.net
ou appelez-nous
450 693-0852

monsieur
lunettes
lunetterie communautaire

>381525

BESSETTE ASSURANCES CÉLÈBRE CETTE ANNÉE SON 100^E



PASSEZ NOUS VOIR

au kiosque du SALON VITALITÉ
ce week-end !

INSCRIVEZ-VOUS à notre concours,
il reste quelques mois seulement !

CONCOURS



GAGNEZ

LA LOCATION DE 1 AN
D'UNE TESLA 3 2023, les frais
d'immatriculation et d'assurances et l'installation
permanente d'une borne électrique*.

* Pour plus de détails, visitez nos sites internet :
bessette-assurances.com | beauregard-assurances.com

MERCI À NOS PARTENAIRES



BESSETTE ASSURANCES
815, rue Plante
Saint-Jean-sur-Richelieu (Québec) J3A 1M8
T. 450 359-8888

BEAUREGARD ASSURANCES
1188, rue Chambly
Mariville (Québec) J3M 1H4
T. 450 460-7272

BESSETTE-ASSURANCES.COM
BEAUREGARD-ASSURANCES.COM

Bon centenaire à toute l'équipe

Nous sommes fiers d'avoir été
à vos côtés tout ce temps.



Courez la chance de

GAGNER

un RACK À VÉLO

incluant la rampe



Avec tout achat ou réservation de vélo électrique du 30 septembre au 30 octobre 2022

CONCOURS

TROUVEZ NOTRE MÉCANO

1000\$ À GAGNER

TIRAGE LE 1^{ER} OCTOBRE

cycle
LM.COM *Libère ta passion*

Spécialiste en vélo électrique

LOCATION GRATUITE

d'un vélo électrique pour une journée.

Valeur de 60 \$, ne peut être jumelé à aucune autre offre, non applicable sur un rabais, limite d'un coupon par client.

UN SEUL NUMÉRO
450 348-1777 | cyclelm.com

2 ADRESSES POUR VOUS SERVIR
270, boul. St-Luc, Saint-Jean-sur-Richelieu
160, boul. Jean-Leman, Candiac

>381437

Quand le décès survient, vaut mieux être... bien préparé!

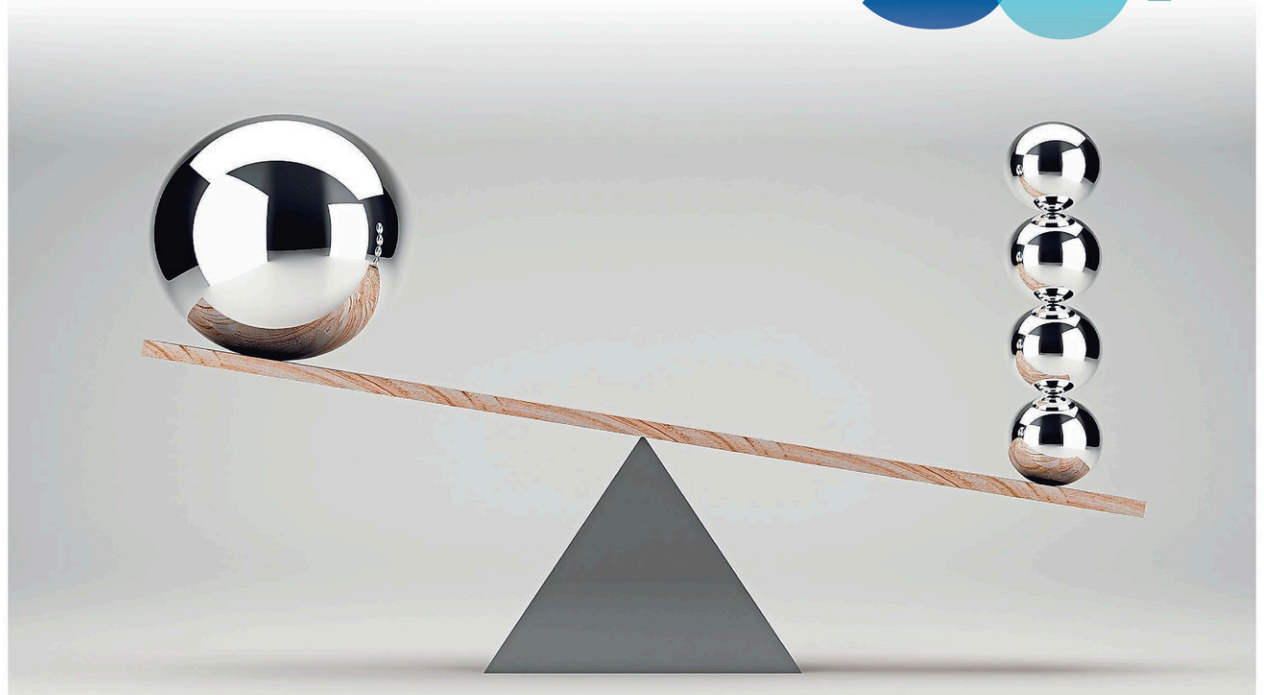
SALON
VITALITÉ
50+

Nous voilà confrontés à une rencontre familiale avec des membres, disons, remplies d'émotions et d'opinions contradictoires. Certes, toutes les personnes présentes à la rencontre étaient proches du défunt. Toutefois, il arrive que nous ayons à assister à des divergences qui auraient pu être évitées par les préarrangements funéraires, les dernières volontés du défunt, bien définies dans un contrat entre celui-ci et le Groupe eSieur et frère.

Certaines personnes s'attendent à ce que les dispositions testamentaires, concernant le déroulement des funérailles souhaitées, soient respectées à la lettre puisqu'elles ont été rédigées devant notaire. Faux! C'est bien écrit, effectivement, mais il se peut que le testament ne soit lu qu'après les obsèques! De plus, était-ce vraiment le dernier testament? D'ailleurs, le notaire ne fera aucun suivi au moment du décès et souvent, il apprendra le décès de son client en lisant les avis de décès dans le Reflet du Lac!

De plus, la personne décédée a beau avoir eu plein de requêtes, ce n'est pas elle qui aura à assumer la facture, mais bien les signataires du contrat funéraire cela pèsera dans la balance des décisions!

Seules les personnes qui signent le contrat d'arrangements funéraires, en l'absence de préarrangements, seront responsables des décisions, des rites funéraires et surtout, de la facture de la maison funéraire! C'est un contrat, il ne faut pas l'oublier.



Si vous êtes du genre à avoir tout décidé tout au long de votre vie, pourquoi laisseriez-vous les autres décider pour vous en ce qui a trait à vos funérailles? Toutefois, il est recommandé de laisser un peu de liberté à vos proches, ce sont eux finalement qui auront les émotions par suite de votre départ.

Ainsi, il vaut mieux être bien préparé, avoir payé les préarrangements funéraires afin d'éviter le fardeau financier aux proches et surtout, éviter les petites divergences

le plus possible! En plus, c'est protégé par la Loi sur la protection du consommateur du Québec. Attention, si c'est une assurance décès, la loi précitée ne couvre pas celle-ci!

Vous désirez en savoir plus? Prenez rendez-vous dès maintenant avec l'un de nos conseillers aux familles au 450 359-0990 (Secteur Saint-Luc) ou au 450 346-6020 (Secteur Iberville). Nous animerons une conférence sur le sujet, samedi matin, dans le cadre du Salon Vitalité 50+.




Groupe
LeSieur et frère
COMPLEXES FUNÉRAIRES
À vos côtés, à votre écoute

*Fier partenaire
du Salon Vitalité !*

Secteur Saint-Luc
Complexe funéraire LeSieur et frère
95, boul. Saint-Luc
Tél. : 450 359-0990 • lesieuretfrere.com

Secteur Iberville
Complexe funéraire Claude LeSieur
530, 4^e Rue
Tél. : 450 346-6020 • claudesieur.com

Suivez-nous sur 



Souscrire ses préarrangements chez **LeSieur**, ça se fait dans le respect de votre budget et **ça ne fait pas mourir!**



4 astuces pour assister un proche âgé à distance

Être le proche aidant d'un âgé peut parfois être exigeant, et demeurer loin de cette personne à aider représente assurément un défi supplémentaire. Quelle que soit la distance qui vous sépare de votre être cher (une ville, une province, un pays ou même un océan!), diverses stratégies peuvent vous permettre de gérer au mieux ses soins.

1. Maximisez vos visites

Profitez de vos visites pour subvenir à un maximum de besoins immédiats et futurs de votre proche. Faites des réserves lors des courses, apportez ou préparez des plats à réchauffer et vérifiez que tout est en règle en ce qui concerne sa médication et ses rendez-vous de santé.

2. Développez un réseau de contacts

Constituez un réseau de personnes susceptibles de venir en aide à votre proche âgé lorsque vous ne pouvez vous

déplacer. Pensez à des voisins dignes de confiance, à d'autres membres de la famille ou à quelques professionnels de la santé du secteur. Donnez une liste de ces personnes à contacter à votre proche.

3. Prenez régulièrement des nouvelles

Garder le contact est essentiel pour vous tenir au courant des changements dans la santé et les habitudes de votre proche âgé. Outre vos visites en personne, pensez à utiliser le téléphone, les appels vidéo et la messagerie (courriels, clavardage).

4. Prévoyez des ressources financières

Si vos déplacements sont particulièrement longs et qu'il vous faut vous absenter du travail pour accompagner votre proche à un rendez-vous, par exemple, il vaut mieux mettre de l'argent de côté afin de limiter les éventuels impacts sur votre budget.

Enfin, certains organismes proposent des appels ou des visites d'amitié pour soutenir les âgés au quotidien. Recherchez les services offerts dans la région de votre proche!

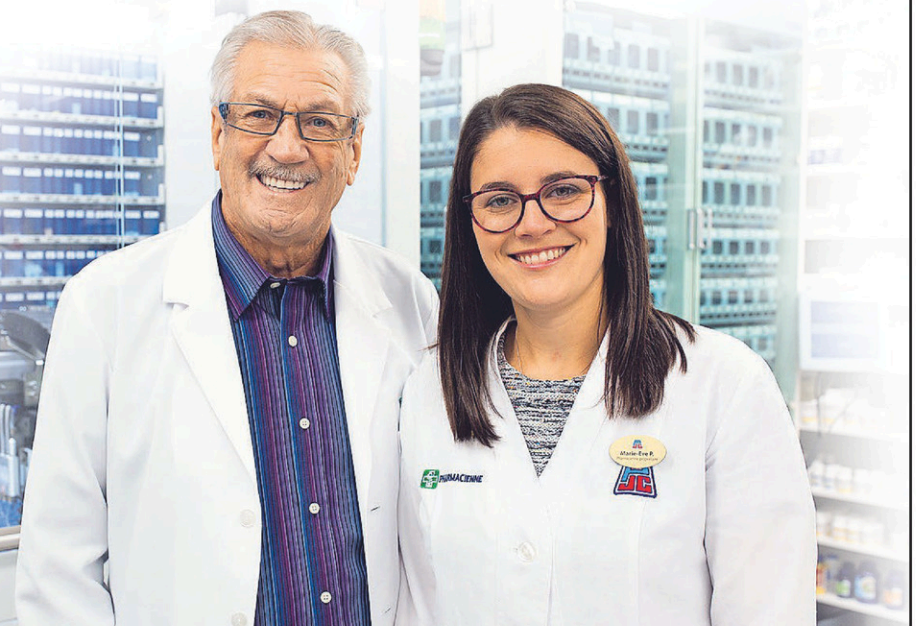


Jean Coutu

Une grande famille
au service de la vôtre

VOTRE PHARMACIEN EST À VOTRE
DISPOSITION, SELON VOS BESOINS

- Suivi de votre tension artérielle
- Informations sur votre santé
- Aide à la prise de médicament
- Renouvellement d'ordonnances



DEUX SUCCURSALES POUR MIEUX VOUS SERVIR

947, BOUL. DU SÉMINAIRE N.
SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU
450 348-9251

340, BOUL. SAINT-LUC
SECTEUR SAINT-LUC
450 349-2121

Soyez des acteurs de changement au sein de votre communauté!

La pandémie dont nous avons tous été affligés nous a amené à certaines réflexions sur les valeurs importantes pour le mieux-être de tous. La bienveillance, la compassion, l'empathie, l'entraide et vouloir faire une différence n'en sont que quelques-unes... Et vous, comment les avez-vous mis en pratique avec les aînés ?

Voici l'histoire de Mme Jeanine (fictif);

Je m'appelle Jeanine, j'ai 81 ans et j'habite seule en appartement. Au décès de mon mari il y a 18 mois, ma vie a basculé et j'ai perdu tous mes repères.

Je n'ai jamais eu de permis de conduire c'était mon mari qui conduisait. Après la mort de celui-ci, j'utilisais le taxi pour faire mes commissions, ça m'a coûté une petite fortune. J'ai donc espacé mes sorties.

Alors sans m'en rendre compte je me suis tranquillement isolée. J'avais moins d'appétit. Pour me désennuyer, ne pas voir le temps passer, je faisais plusieurs siestes par jour et je meublais le vide et les silences par la télévision qui était ouverte du matin au soir. Je négligeais ma santé, mon environnement et mon hygiène personnelle... Moi qui étais si coquette!



Un jour, en allant chercher mon courrier j'ai croisé Manon la bibliothécaire. On se connaissait car depuis plusieurs années, j'allais chercher des livres pour mon mari et moi. Elle était contente de me rencontrer s'étant inquiétée de ne plus me voir à la bibliothèque. Et elle me demanda gentiment « Comment allez-vous Mme Jeanine depuis le décès de votre mari? J'ai tellement pensé à vous. » J'ai été touchée par l'attention qu'elle me portait.

On a discuté. Elle m'a parlé de sa formation en tant que « citoyen-RADAR ».

Manon m'a référé à la coordonnatrice de RADAR, me permettant de recevoir des services et ainsi, d'être mieux entourée. Aujourd'hui, je bénéficie d'une écoute hebdomadaire attentionnée du Centre d'écoute, de visites d'amitié et de la popote roulante du Centre d'action bénévole, d'aide-ménagère et des services de soutien à domicile du CLSC.

RADAR, Réseau Actif de Dépistage des Aînés à Risque, est un programme de vigilance citoyenne qui a pour but de briser l'isolement et de favoriser le mieux-être des aînés dans leur milieu de vie naturel et ce, dans un environnement optimal de santé et de sécurité.

La formation Citoyen-RADAR vous permettra de vous outiller afin de devenir des vecteurs de changements au sein de votre communauté. Vous pourrez ainsi aider et soutenir les aînés vulnérables. La formation est offerte en ligne à www.projetradar.org et est d'une durée d'environ 1 heure. Elle est aussi offerte en présentielle. Pour connaître la date des prochaines formations contactez Nathalie Francoeur, coordonnatrice RADAR au 450-658-8509 ou 1 877 658-8509.

RADAR est soutenu par la communauté et est doté d'une solide entente de collaboration entre divers organismes (Centre d'action bénévole, ville, service de police, Centre Intégré de Santé et Services Sociaux, etc). Cette entente nous permet de travailler en cohésion pour s'assurer que l'aîné(e) dépisté(e) reçoive tous les services dont il/elle pourrait bénéficier.

Aidez-nous à former une communauté bienveillante!



Comment dire à un proche aîné que sa conduite est devenue dangereuse?

Vous avez un proche aîné dont la conduite vous semble de plus en plus dangereuse? Qu'il s'agisse d'un parent ou d'un ami, lui faire part de vos préoccupations s'avère plutôt délicat! Voici quelques conseils pour vous aider dans votre discussion.

Donnez des exemples

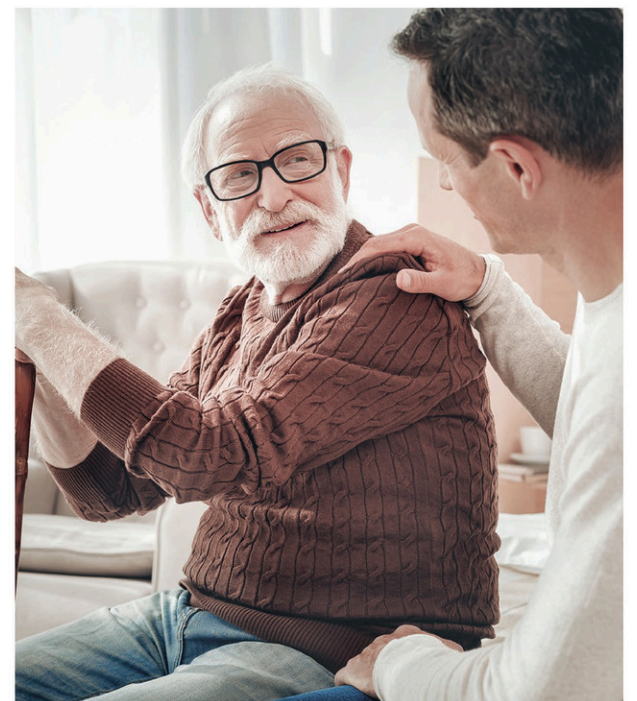
Dressez une liste des comportements hasardeux de votre proche (ex. : ne pas faire tous ses arrêts obligatoires, rouler à contresens). Vous pouvez ensuite vous servir de ces exemples pour le questionner délicatement afin de déterminer s'il s'agit d'oublis du Code de la route ou de troubles causés par son vieillissement, telle une diminution de la vue, de l'ouïe ou de ses réflexes. Avec son accord, vous pouvez l'inviter à rencontrer son médecin au besoin.

Adaptez votre discours

L'idée de perdre la possibilité de conduire, et donc une partie de sa mobilité, peut être angoissante pour quelqu'un qui possède son permis depuis des décennies. Abordez le sujet en douceur et choisissez les phrases qui font part de votre ressenti plutôt que celles qui peuvent infantiliser votre proche, par exemple. Faites preuve d'empathie tout au long de votre conversation.

Proposez des solutions

Plutôt que de conseiller à votre proche d'arrêter de conduire sur-le-champ, pensez à lui donner des idées pour rendre ses déplacements plus sécuritaires. Proposez-lui, par exemple, d'éviter de conduire quand les conditions routières sont plus difficiles (pluie, neige, routes glacées, etc.) ou lors de situations stressantes (longs déplacements, routes inconnues, heures de pointe, etc.). Ceci aura pour effet de le rassurer, tout en lui permettant de conserver une part d'autonomie.



Votre proche nie ses difficultés? Demandez l'aide d'autres personnes de son entourage ou signalez son comportement dangereux en toute confidentialité à la SAAQ.



Vous envisagez d'aller vivre en résidence ou magasinez celles-ci pour aider l'un de vos proches? Connaissez-vous la résidence évolutive? Voici de quoi il s'agit!

Qu'est-ce qu'une résidence pour aînés évolutive?

Le concept

La résidence évolutive, comme son nom le laisse présager, est un établissement dont la particularité est d'évoluer afin de s'adapter aux besoins de ses résidents. Elle permet la prise en charge d'aînés à des degrés différents de mobilité et d'autonomie, et ce, tout en proposant une multitude de soins personnalisables.

Selon l'établissement, toutes les options sont accessibles dans le même édifice ou dans des bâtiments adjacents.

Les avantages

La résidence évolutive offre une grande souplesse à ses résidents et permet un accompagnement adapté à leur parcours de vie. Elle assure ainsi une prise en charge à long terme en garantissant à ses occupants de pouvoir

poursuivre leur séjour malgré une santé déclinante. Il en résulte un minimum de perturbations, puisqu'il n'est pas nécessaire de changer d'établissement et de devoir s'acclimater à un environnement complètement nouveau en raison d'une perte d'autonomie.

Consultez un conseiller en hébergement afin de dénicher une résidence évolutive dans votre région!

4 raisons de faire de l'amélioration de la qualité de vie des aînés une priorité

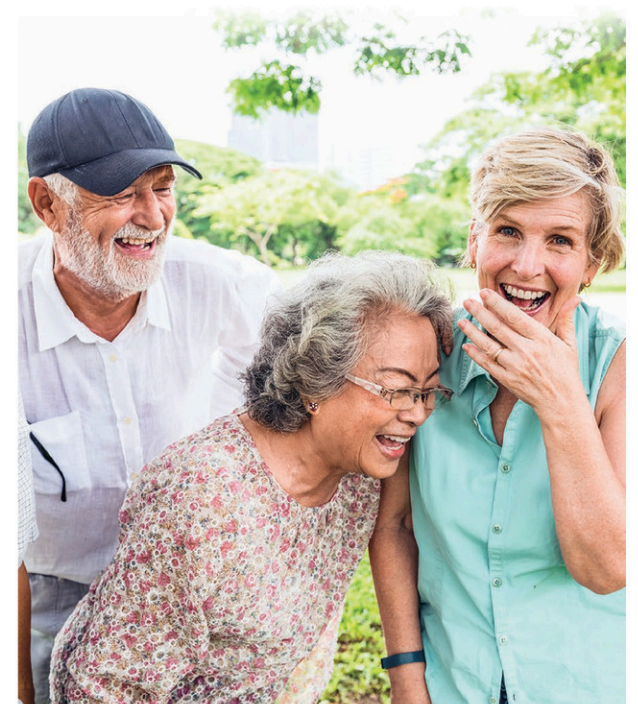
Le 1^{er} octobre 2022, Journée internationale des aînés, est l'occasion de mettre les aînés à l'avant-plan afin que l'ensemble de la population mondiale puisse reconnaître leur importance au sein de la société et entreprendre des actions pour améliorer leur qualité de vie. Voici donc quatre excellentes raisons d'en faire une priorité tout au long de l'année!

1. Le nombre d'aînés dans le monde ne cesse d'augmenter, notamment en raison de la hausse de l'espérance de vie. L'importante part qu'ils occupent au sein de la population n'est donc pas à négliger.
2. Chaque individu, dès lors que sa santé le lui permet,

est amené à devenir à son tour un aîné. Les améliorations et les changements réalisés aujourd'hui seront profitables aux générations suivantes.

3. Les aînés sont des membres actifs et mobilisés dans leur communauté. Ils possèdent en outre un bagage d'expérience qui gagne à être partagé. Leur contribution peut se faire tant dans le milieu du travail (ex. : mentorat) qu'en milieu familial (ex. : soutien aux enfants et aux petits-enfants).
4. L'amélioration de la qualité de vie des aînés se répercute sur l'ensemble de la société. Il suffit de penser à l'accessibilité des transports et de l'information, à la sécurité dans les espaces publics et à l'avancée des technologies.

Recherchez les différentes activités et initiatives proposées dans votre région pour améliorer la qualité de vie des aînés et voyez quels gestes vous pouvez poser!





Pharmacien-propriétaire affilié à

Proxim

Martine Clouâtre
Propriétaire







On est là pour vous

Proxim pharmacie affiliée - Martine Clouâtre
145, boul. Saint-Joseph, Saint-Jean-sur-Richelieu • 450 359-1202
Lundi au mercredi : 9 h à 19 h • Jeudi - vendredi : 9 h à 20 h • Samedi : 9 h à 16 h • Dimanche : 10 h à 16 h

Les pharmaciens sont les seuls responsables de l'exercice de la pharmacie >381791



RÉSIDENCE DU HAUT-RICHELIEU INC.

Résidence privée pour aînés ayant des déficits cognitifs (Alzheimer)
Chambre et studio avec salle de bain privée et «walk-in»





- Repas santé
- Administration de médicaments
- Système d'appel dans chaque chambre
- Service de buanderie et câble inclus
- Salon de coiffure
- Résidence certifiée
- Bâtiment incombustible et giclé
- Sécuritaire
- Qualité supérieure du service et 24 h
- Ambiance familiale et respectueuse
- Arrêt d'autobus et bien plus encore...



450 357-9141 • www.residencehr.com
160, rue Jacques-Cartier Sud, Saint-Jean-sur-Richelieu

Comment utiliser un triporteur ou un quadriporteur?

Vous planifiez de faire l'acquisition d'un triporteur ou d'un quadriporteur? Pour pouvoir profiter pleinement de votre véhicule et effectuer des déplacements sécuritaires, il importe d'apprendre à bien l'utiliser. Voici comment!

- **Familiarisez-vous avec ses fonctions**
Épérez les différents boutons et faites quelques essais pour comprendre leur fonctionnement et mémoriser leur emplacement.
- **Entraînez-vous**
Commencez par circuler dans des espaces ouverts pour apprendre à maîtriser la vitesse de votre véhicule, ses distances de freinage et l'angle de ses virages.
- **Restez bien assis**
Lors de vos premiers déplacements, exercez-vous à maintenir votre centre de gravité au milieu de votre siège. Vous éviterez ainsi de trop pencher vers un côté et d'entraîner un basculement, par exemple.
- **Apprivoisez le mode de roue libre**
Les triporteurs et les quadriporteurs possèdent habituellement un mode qui permet à une personne de pousser ou de mouvoir le véhicule. Les freins sont ainsi désengagés et il importe de vous rappeler de remettre le mode de conduite pour les verrouiller lorsque vous n'utilisez pas l'appareil.



- **Conduisez aux endroits appropriés**
Circulez sur les trottoirs, les voies cyclables ou à l'extrême droite de la chaussée. N'empruntez pas une rue où l'accotement n'est pas suffisamment sécuritaire.

Lorsque vient le temps d'acheter une aide à la mobilité motorisée, il est essentiel de vous assurer que celle-ci dispose des équipements obligatoires exigés par votre région (freins, réflecteurs, fanion, etc.). Posez les bonnes questions en magasin!





PHYSIOTHÉRAPIE
OSTÉOPATHIE
MASSOTHÉRAPIE
ERGOTHÉRAPIE
KINÉSIOLOGIE
ACUPUNCTURE
ORTHÈSES

VOTRE VIE ACTIVE ON EN PREND SOIN™

LUNDI	7h - 20h
MARDI	7h - 20h
MERCREDI	7h - 20h
JEUDI	7h - 20h
VENREDI	7h - 16h

KINATEX.COM

450.349.3333 | 86 BOUL. SAINT-LUC

RÉSIDENCE SAMUEL DE CHAMPLAIN

Toute l'équipe de la résidence Samuel de Champlain vous souhaite une bonne journée mondiale des aînés.

Le 1^{er} octobre, nous saluons votre contribution exceptionnelle à notre communauté!



874

450-358-2961



residencesfleurdelys.com

874, rue Samuel de Champlain, St-Jean (Iberville) **450.358.2961**



LEFEBVRE
DENTUROLOGISTES

PROTHÈSES DENTAIRES • IMPLANTOLOGIE

Esthétique Confort Précision



Isabelle Lefebvre, d.d. Philippe Lefebvre, d.d. Stéphanie Lefebvre, d.d.

3 CLINIQUES 1 800.823.DENT

POUR MIEUX VOUS SERVIR

Saint-Jean-sur-Richelieu,
(secteur Iberville) 674, 2e Rue
450.346.1358

Chambly,
947 boul. Périgny
514.437.9933

Granby,
475, rue Dufferin
450.360.0660

L'avenir
est électrique.

Pour la plus
vaste gamme
de véhicules
électrifiés, passez
chez Saint-Jean
Hyundai.



Saint-Jean
HYUNDAI

(450) 348-6816

1000, rue Douglas, St-Jean-sur-Richelieu, QC J3A 1V1

saintjeanhyundai.com

Quelle est la différence entre les modèles ?

Électrique: Alimenté uniquement par l'électricité, le groupe motopropulseur électrique ne génère aucune émission. Notre gamme de véhicules électriques offre une autonomie particulièrement impressionnante pouvant atteindre 488 km avec certains modèles. Rechargez votre véhicule à domicile ou au travail, sans jamais devoir vous arrêter pour faire le plein d'essence.

Hybride rechargeable: Électrique quand vous le voulez. À essence quand vous en avez besoin. Profitez du meilleur des deux mondes avec un groupe motopropulseur hybride rechargeable. Ce dernier est muni d'une plus grosse batterie que celle d'un modèle hybride, ce qui vous permet de privilégier l'énergie électrique pour les trajets plus courts. Si vous devez parcourir une plus grande distance, le groupe motopropulseur hybride rechargeable utilisera simplement le moteur à essence comme le ferait un hybride traditionnel, vous permettant de rouler sur plus de 1000 km, avec certains modèles.

Hybride: Nos modèles hybrides combinent deux sources d'énergie différentes et très efficaces. L'une provient d'un puissant moteur à combustion interne et l'autre d'un moteur électrique performant pouvant couvrir plus de 1000 km avec certains modèles. Nos hybrides utilisent ces deux sources d'énergie sans interruption et basculent automatiquement entre le moteur à essence, le moteur électrique ou entre le moteur à essence et le moteur électrique.

Pile à hydrogène: Un véhicule à pile à hydrogène, comme notre Hyundai NEXO, est un véhicule électrique qui fonctionne grâce à un processus électrochimique qui n'a pour seule émission que de la vapeur d'eau pure. Bénéficiez d'une autonomie étonnante pouvant atteindre 570 km avec une charge complète, pour une conduite respectueuse de l'environnement. Nous sommes fiers d'être le premier fabricant automobile à offrir ce type de véhicule aux Canadiens.

“

*Je vous invite
à venir me
rencontrer au*

SALON
VITALITÉ
50+

Michel Bergeron,
porte-parole de Saint-Jean Hyundai

”

