

50 ANS



CAHIER PUBLICITAIRE SEPTEMBRE 2008

*Qui sont
les aînés
du Canada*

*Le nouveau
«pouvoir gris»*

*Choisir
une résidence*



LeDroit
CYBERPRESSE.CA



... ET APRES

Pour une belle retraite :

Pas besoin d'un million \$

Selon vos projets de retraite, disons raisonnables, vous n'avez pas besoin de vous retirer avec un beau million de dollars en poche, bien au contraire. Il s'agit là d'une fausse perception.

Les enfants devraient être autonomes, vous ne travaillez plus donc moins de frais de transport. Vous devrez peut-être aller plus souvent consulter des spécialistes comme le chiropraticien, le dentiste mais, toutes proportions gardées, vous aurez besoin de moins d'argent pour écouler des jours heureux. Selon les conseillers financiers, on a besoin de 50 à 70% de notre revenu actuel pour la retraite.



Par exemple, une personne qui gagne 84 000\$ par année devrait avoir besoin d'à peu près 60 000\$ pour s'assurer un confort pour elle et son (ou sa) conjoint(e).

Cette personne a 56 ans et veut dire «bonsoir je suis partie» dans neuf ans, à 65 ans. Dans son cas, la compagnie pour laquelle elle travaille lui versera un régime de retraite de 38 000\$. Elle peut également être éligible pour le maximum du régime de pension du Canada et des prestations de sécurité de la vieillesse, soit environ 16 000\$ par année. La différence dont ils ont besoin proviendra de leurs économies

personnelles, probablement leurs REER. S'ils possèdent actuellement 12 000\$ de REER, ceci leur rapportera 5% par an soit près de 19 000\$ quand l'heure de la retraite aura sonné mais pas suffisamment pour combler la différence requise à tous les ans. Alors, un montant d'environ 120 000\$ sera nécessaire pour avoir ce genre de revenu.

Ils peuvent dès maintenant mettre entre 700\$ et 800\$ par mois dans leurs REER et le tour sera joué. Le but est de prendre sa retraite sans avoir de dettes.

Régime des rentes du Québec

Le Régime des rentes du Québec est un régime d'assurance public et obligatoire. Son but est d'offrir une protection financière de base aux travailleurs et à leurs proches lors de la retraite, du décès, ou en cas d'invalidité. Ce régime offre une protection de base aux personnes qui ont été sur le marché du travail et qui ont suffisamment cotisé. Il prévoit, à la retraite, le paiement d'une rente de retraite pour le travailleur; au décès, une prestation de décès, une rente de conjoint survivant et une rente d'orphelin pour chacun des enfants à charge; en cas d'invalidité, une rente d'invalidité et une rente d'enfant de personne invalide.

La rente de retraite

Le paiement de la rente de retraite est prévu à 65 ans. Toutefois, il est possible de demander la rente à compter de 60 ans. Le montant sera alors diminué de 6% par année avant 65 ans. Le montant de votre rente de retraite équivalra à 25% des revenus moyens sur lesquels vous avez cotisé. Pour conserver son niveau de vie à la retraite, il est important de bien le planifier. Et, pour mieux planifier, demandez à la Régie des rentes votre relevé de participation au régime par internet au www.rtq.gouv.qc.ca. Outre le total de vos cotisations, vous y trouverez le montant mensuel de rente de retraite que vous aurez acquis, soit le montant

auquel vous aurez droit à 65 ans si vous cessez aujourd'hui de participer au Régime. Vous connaîtrez aussi le montant de la rente de retraite que vous recevrez à 65 ans si vous continuez à cotiser.

Division de la rente de retraite

Il est possible de diviser le montant de votre rente entre vous et votre conjoint (marié ou de fait). Mais vous ne devez pas être séparés légalement ni divorcés. Et, si vous recevez déjà votre rente de retraite et que vous retournez au travail vous continuerez à la recevoir. Vous devez toutefois cotiser au Régime des rentes même si vous êtes bénéficiaire de la rente de retraite et ce, quel que soit votre âge, à la condition de gagner plus que le montant de l'exemption générale qui est de 3 500\$. Et votre rente pourrait être augmentée annuellement.

Vous devez faire la demande, un à trois mois avant la date désirée du premier versement, de votre rente ou prestation du Régime en ligne par internet ou vous procurer les formulaires requis dans un des centres du service à la clientèle.

Retraite progressive ou anticipée

Vous avez entre 55 et 69 ans et vous désirez réduire vos heures de travail. Vous pouvez continuer à cotiser au Régime comme si votre salaire n'avait pas été réduit et comme s'il l'avait été de façon moins importante. Ces cotisations permettront d'éviter la diminution de votre rente de retraite quand vous en ferez la demande.

Vous êtes âgé entre 55 et 65 ans et vous quittez votre emploi pour une retraite anticipée? Vous pouvez recevoir une rente temporaire de votre régime complémentaire de retraite en attendant de recevoir votre rente du Régime des rentes du Québec et votre pension de la Sécurité de la vieillesse du gouvernement du Canada.



Demeurer actif après 50 ans... UNE QUESTION DE CHOIX, UNE QUESTION D'ENGAGEMENT.
CINQ ORGANISMES CONTRIBUENT À L'AMÉLIORATION DE VOTRE QUALITÉ DE VIE.

FAFO-RÉGIONALE D'OTTAWA
100 Parkrose Private
Orléans, ON
Téléphone : 613 834-8753
helened1146@msn.com

CENTRE PAULINE-CHARRON
«UN ENDROIT DIVERTISSANT»
164, rue Jeanne-Mance
Ottawa, ON
Téléphone : 613 741-0562
Télécopieur : 613 741-9571
info@centrepaulinecharron.ca

RENDEZ-VOUS DES AÎNÉS
FRANCOPHONES D'OTTAWA
3349, chemin Navan
Ottawa, ON
Téléphone : 613 834-6808
Télécopieur : 613 834-1346
info@rendezvousdesaines.ca

CENTRE DE SERVICES GUIQUES
Activités sociales et récréatives, soutien à domicile, programme de jour et alzheimer, soutien communautaire
159, rue Murray
Ottawa, ON
Téléphone : 613 241-1266

CENTRE DE JOUR
SÉRAPHIN-MARION
6600, rue Carrière
Orléans, ON
Téléphone : 613 830-7611
www.cjsmo.org
dg@cjsmo.org



www.fafo.on.ca



www.centrepaulinecharron.ca



www.rendezvousdesaines.ca



www.centresg.ca



www.cjsmo.org

Qui sont les aînés du Canada?

Les aînés constituent le groupe de population qui croît le plus rapidement au Canada. En 2001, environ 3,92 millions de Canadiens avaient 65 ans ou plus, soit une augmentation de deux tiers par rapport à 1981. Pendant cette même période, la population canadienne en général n'a connu qu'un quart d'augmentation. La proportion des aînés dans la population totale est passée de un sur vingt en 1921 à un sur huit en 2001. Avec le vieillissement des «baby-boomers» (nés entre 1946 et 1965), la population âgée atteindra le chiffre de 6,7 millions en 2021 et 9,2 millions en 2041 (presque un Canadien sur quatre). En fait, la croissance de la population âgée représentera près de la moitié de la croissance de la population totale du Canada, dans les quatre prochaines décennies.

Parmi les aînés du Canada, la population la plus âgée affiche la croissance la plus rapide. En 2001, plus de 430 000 Canadiens avaient plus de 85 ans – plus du double par rapport à 1981, et vingt fois plus qu'en 1921. La proportion de Canadiens âgés de 85 ans ou plus atteindra probablement 1,6 million en 2041 – 4% de la population générale.

Une des raisons primordiales du vieillissement de la population canadienne découle du changement du taux de natalité depuis 1945. Ce taux était de trois enfants ou plus par femme entre le milieu des années 1940 et le milieu des années 1960. Ce chiffre a chuté et, depuis les 30 dernières années, le taux de natalité est demeuré inférieur au niveau nécessaire pour le remplacement naturel de la population. Le taux de natalité actuel est de 1,5 enfant par femme et se maintiendra probablement dans les décennies à venir. Ce phénomène explique l'importance de la population des baby-boomers, qui, en vertu de leur nombre, continueront d'influencer la société canadienne pendant de longues années encore.

Une autre raison du vieillissement de la population découle de l'augmentation de l'espérance de vie. En 1997, l'espérance de vie des Canadiens à la naissance était de 75,8 ans pour les hommes et 81,4 ans pour les femmes.

L'espérance de vie continuera à augmenter, quoique à un degré moindre, et atteindra, en 2041, 81 ans pour les hommes et 86 ans pour les femmes.

Même si le vieillissement de la population canadienne est considérable, la proportion des aînés du Canada est inférieure à celle de plusieurs autres pays industrialisés. Cela donne au Canada le temps de se préparer pour l'augmentation du nombre de ses aînés. Toutefois, d'ici les prochaines décennies, on s'attend à ce que la population canadienne vieillisse plus rapidement que celle d'autres pays industria-



lisés, en raison du grand nombre de baby-boomers. Par exemple, la proportion des aînés du Canada sera presque équivalente à celle du Royaume-Uni d'ici 2030, même si elle en comptait un cinquième de moins en l'an 2000. (Source : Statistiques Canada)

Cimetière de l'Espoir Hope Cemetery



- Traditionnel – Chapelle
- Mausolée
- Columbarium
- Crématoire
- Monuments – Urnes
- Repères plats
- Ornements

4660, rue Bank
Ottawa, Ontario 613 822-1212
www.hopcecemetery.ca

Résidence • Simon «SYNONYME DE JOIE DE VIVRE»

EXCELLENTE RÉPUTATION DE 19 ANS AUX SOINS DES AÎNÉS
POUR PERSONNES AUTONOMES



« LA VIE EN RÉSIDENCE, EST-CE POUR MOI ? »

Nous vous offrons, lorsque possible, une période d'essai pour vous donner un aperçu de la vie en résidence. Si vous êtes en attente avec nous utilisez nos services pendant la journée, incluant vos repas.

845, RUE ST JEAN, ROCKLAND, ON. • 613 446.7023

Comment protéger un proche

inapte ou vulnérable

Une personne est inapte lorsqu'elle est incapable de prendre soin d'elle-même ou d'administrer ses biens et qu'elle a besoin d'aide pour exercer ses droits civils.



Lorsqu'un de nos proches est en perte d'autonomie et qu'il a besoin d'être protégé, il faut d'abord informer les autres membres de la famille, obtenir un consensus sur les démarches à envisager, mettre la personne au courant et, si possible, la faire participer aux décisions. Il faut aussi vérifier si elle a un mandat en prévision de son inaptitude.

L'inaptitude se constate par deux évaluations médicale et psychosociale. Faite par un médecin, la première touche l'état de santé de la personne et détermine le degré d'inaptitude (totale ou partielle, temporaire ou permanente). La seconde est demandée à un professionnel de la santé (psychologue, travailleur social, etc.) pour connaître l'autonomie de la personne et son besoin de protection.

L'inaptitude n'est pas nécessairement liée à l'ouverture d'un régime de protection. La prise en charge de la personne par ses proches peut souvent combler le besoin de protection. Il existe aussi :

- les mandats domestique et judiciaire, qui permettent à une personne dont le conjoint devient inapte d'assumer en son nom les besoins familiaux courants (soins médicaux, frais de logement, etc.); ils s'appliquent aux couples mariés ou en union civile, mais non à des conjoints de fait;
- la procuration qui donne le pouvoir d'agir dans certaines limites au nom d'une autre personne pour des actes précis;
- L'administration par un tiers, lorsque l'administration des biens d'une personne inapte est confiée à quelqu'un d'autre que le tuteur ou le curateur.

Si une protection plus étendue s'impose, quatre types de mesures sont envisageables.

- L'homologation du mandat en prévision de l'inaptitude par le tribunal permet au mandataire d'exécuter les volontés exprimées par la personne au moment où elle possédait toutes ses facultés.
- Le régime de protection avec conseiller consiste à assister la personne pour certains actes, celle-ci conservant son autonomie et l'exercice de ses droits civils.
- La tutelle s'applique quand l'inaptitude est partielle ou tem-

poraire; la personne peut faire certains actes, mais pour d'autres, un tuteur doit la représenter.

• La curatelle protège la personne dont l'inaptitude est totale et permanente. Le curateur représente celle-ci dans tous les actes de la vie civile et administre ses biens.

Une personne n'a pas de famille, est isolée ou ses proches ne peuvent assumer sa représentation légale : le tribunal nomme alors le Curateur public pour protéger ses intérêts et ses droits.
Pour plus de renseignements : www.curateur.gouv.qc.ca

Ils peuvent intervenir

Au Québec, plusieurs organismes s'occupent de la défense des citoyens vulnérables : le Protecteur du citoyen, le Directeur de la protection de la jeunesse, les centres de santé et de services sociaux, les comités d'usagers et les corps policiers. Plus particulièrement, deux organismes publics ont le pouvoir d'intervenir, d'enquêter et même de protéger les personnes âgées, handicapées ou vulnérables, victimes d'abus. On peut communiquer avec eux tout à fait anonymement.

Pour les personnes incaptes ou présumées incaptes :
Le Curateur public du Québec
514 873-4074 ou 1 800 363-9020
www.curateur.gouv.qc.ca

Pour toute personne âgée ou handicapée, victime d'exploitation :
La Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse
514 873-5146 ou 1 800 361-6477
www.cdpcj.qc.ca

L'inaptitude, ça vous préoccupe?



www.curateur.gouv.qc.ca

Une source d'information pratique pour en savoir plus sur

- ◆ le mandat en prévision de l'inaptitude
- ◆ les droits des citoyens incaptes
- ◆ les responsabilités des mandataires, tuteurs, curateurs et conseils de tutelle
- ◆ le rôle du Curateur public dans la prévention et l'intervention en cas d'abus

Tél. : 514 873-4074 ou 1 800 363-9020



Curateur public
Québec 

À la rencontre de la personne

Le nouveau «pouvoir gris»

À l'heure où la pénurie de main-d'œuvre continue de frapper les organisations, plus du tiers des travailleurs québécois (38 %) envisagent de prendre leur retraite avant 60 ans. La gestion de la retraite représente donc un enjeu stratégique majeur pour les organisations; les travailleurs plus âgés ont la cote. Telle est la conclusion que l'Ordre des CRHA et CRIA du Québec (ORHRI) tire des résultats d'un sondage CROP publiés à l'issue de son colloque intitulé «La retraite : une question d'avenir».

Le «pouvoir gris» : une main-d'œuvre de plus en plus convoitée

Le sondage CROP montre également que 61 % des travailleurs québécois prévoient prendre leur retraite entre 55 et 64 ans. «Dans le contexte actuel, la main-d'œuvre plus âgée représente un bassin de travailleurs dont les employeurs n'ont plus les moyens de se passer. Il est donc nécessaire de revoir les pratiques de gestion afin de favoriser le maintien en emploi le plus longtemps possible des préretraités qui le désirent; d'autant que leur expertise est précieuse pour les entreprises», a indiqué Florent Francœur, CRHA, président-directeur général de l'ORHRI.

Retraite progressive ou définitive?

En ce qui a trait au type de retraite souhaité, le sondage révèle que 53 % des travailleurs désirent prendre une retraite progressive alors que 41 % préfèrent une retraite complète et définitive.

«Le fait que seulement la moitié des travailleurs envisagent une retraite progressive est préoccupant. Pourtant, on sait que l'on vit plus longtemps et en meilleure santé qu'avant. Il faut donc créer les conditions qui permettront d'accroître le pourcentage de travailleurs optant pour un retrait progressif du marché du travail. Cela passe, par exemple, par



un ajustement des avantages sociaux et des politiques de rémunération ainsi que par une réorganisation du travail dans les entreprises», a ajouté M. Francœur.

La retraite n'inquiète pas vraiment les travailleurs...Enfin, on note que 83 % des travailleurs se disent peu ou pas du tout inquiets à l'idée de prendre leur retraite alors que seuls 16 % affirment qu'ils sont assez ou très inquiets.

(Source: Ordre des CRHA et CRIA du Québec)

Château

CÔTE D'AZUR



La PLUS BELLE RÉSIDENCE
pour retraités autonomes
en Outaouais

PHASE III
en construction



BELLE VUE! BELLE VIE!



**PHASE III : OUVERTURE
POUR LA LOCATION**
Seulement 27 appartements de 1, 2 ou 3
chambres avec VUE SUR LA RIVIÈRE.

ÉTÉ 2009



3 étages - Tous avec VUE INCROYABLE sur la rivière - Réservez dès maintenant!

UN SEUL PAIEMENT TOUT INCLUS! On vous simplifie la vie!

- Câble et internet haute vitesse
- Entretien ménager
- Stationnement disponible
- Ligne téléphonique
- Superbe balcon
- Piscine extérieure
- Électricité
- Sentier pédestre

2199, rue St-Louis, Gatineau (QC) J8T 5L4
Tél. : 819.561.1515 • www.villageriviera.ca



Un héritage à partager



Le don planifié : un engagement du cœur

Plusieurs hommes et femmes ont marqué l'histoire du Québec et laissé un patrimoine pour les générations futures. En contribuant à une cause par un don planifié, vous aussi pourriez entreprendre une action dont les bienfaits auront des répercussions à long terme.

Bien que peu connu des Québécois, le don planifié est une excellente façon de faire toute la différence pour un organisme de bienfaisance qui vous tient à cœur et de susciter une profonde reconnaissance. Le don planifié désigne tout don qui a fait l'objet d'une planification financière, fiscale ou successorale. Outre le don testamentaire, il peut prendre diverses formes comme le don au moyen de l'assurance vie, la rente et la fiducie de bienfaisance, le don de valeurs mobilières, etc.

UN HÉRITAGE À PARTAGER Québec est un programme de sensibilisation dont la mission est d'encourager la population québécoise à faire un don planifié. Mis sur pied par l'Association canadienne des professionnels en dons planifiés, il regroupe plus de 160 organismes de bienfaisance au Québec.

Reflète de la vision philanthropique du donateur, le don planifié constitue un héritage, laissé tant collectivement qu'individuellement, qui contribue à l'enrichissement d'une société et la garde bien vivante. Il aide à soutenir plusieurs causes à long terme. Par exemple, il devient possible de participer à l'avancement de l'éducation par la mise en place d'un fonds permettant l'octroi de bourses ou une contribution à un fonds déjà existant. Concrètement, cela signifie qu'un étudiant répondant aux critères d'octroi de la bourse offerte par ce fonds se voit soutenu dans la réalisation de ses objectifs de carrière. Cette contribution symbolise également un appui significatif dans le développement du champ d'études concerné, ce qui représente un véritable bénéfice pour la collectivité.

Un don planifié peut également favoriser l'avancée des connaissances dans le domaine de la santé. Ainsi, un don testamentaire ou une désignation de l'organisme de son choix à titre de bénéficiaire d'une police d'assurance vie peut matérialiser le désir de participer, à sa façon, à la recherche sur une maladie ou l'amélioration de la qualité de vie des personnes touchées par une problématique de santé ou encore à l'achat d'équipements dans un centre hospitalier. En fait, le don planifié est l'outil idéal pour choisir le moment et le moyen par lequel les effets du don s'exer-

ceront. C'est semer le grain pour qu'il produise des fruits, demain ou dès aujourd'hui, et ce, pour longtemps.

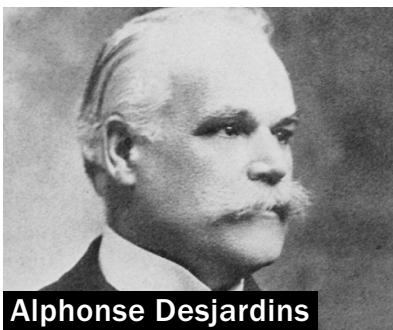
Avantageux au plan fiscal

Un don judicieusement planifié s'avère intéressant au plan fiscal tout en entraînant des retombées significatives sur la vie de nos collectivités. Par exemple, saviez-vous que si vous possédez des titres (actions, obligations, etc.), plutôt que de les vendre et de verser l'argent à un organisme de bienfaisance, il serait plus avantageux de les transférer directement à cet organisme?

En effet, l'Agence du revenu du Canada et Revenu Québec ont supprimé en 2006 l'imposition du gain en capital lorsque des titres cotés en Bourse sont cédés à un organisme de bienfaisance enregistré. Donc, en plus de recevoir un reçu équivalant à la valeur des actions transférées et les crédits d'impôt correspondants, vous économiserez l'impôt à payer sur le gain en capital réalisé qui autrement est imposable à 50%. Il est préférable de se renseigner préalablement sur les modalités de transfert auprès de l'organisme de bienfaisance visé.

Deux sites Internet à consulter :
UN HÉRITAGE À PARTAGER Québec – www.unheritage.org
Association canadienne des professionnels en dons planifiés – www.cagp-acpdp.org

UN HÉRITAGE À PARTAGER...



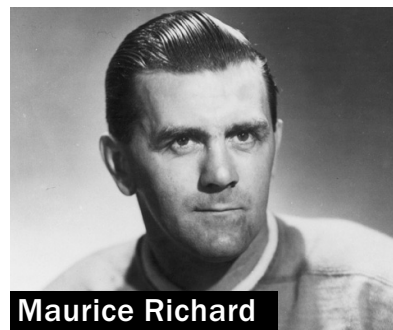
Alphonse Desjardins

nous a laissé un modèle coopératif prospère...



Anne Hébert

...une œuvre littéraire légendaire dont « Kamouraska »...



Maurice Richard

...la fierté du hockey.



Dr Gilles Julien

Donne présentement l'exemple d'une pédiatrie socialement engagée.

Et vous ! Que laisserez-vous ?

Vous pouvez aussi laisser un héritage et contribuer au mieux-être de la société en faisant un don planifié en faveur d'une cause.

Bienfaiteurs : Centraide du Grand Montréal - Fondation des maladies du cœur du Québec - La Fondation communautaire juive de Montréal - Université McGill.
Amis : Croix-Rouge canadienne, Division du Québec - Fondation Armand-Frappier - Fondation de l'Institut de Cardiologie de Montréal - Fondation de l'Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue - Fondation du Centre hospitalier de l'Université de Montréal - Fondation Héma-Québec - La Fondation de l'Hôpital de Montréal pour enfants - La Fondation de l'Université de Sherbrooke - La Fondation de l'Université Laval - L'Oratoire Saint-Joseph du Mont-Royal - Secours aux Lépreux Canada - Université de Montréal - YMCA du Grand Montréal.
Plateine : Accueil Bonneau Inc. - Armée du Salut - Association québécoise de la fibrose kystique - Centraide Richelieu-Yamaska inc. - Développement et Paix (Organisation catholique canadienne pour le Développement et la Paix) - Diabète Québec - Fondation de l'Hôpital du Sacré-Cœur, Montréal - Fondation de l'Hôpital Maisonneuve-Rosemont - Fondation de l'Hôpital Sainte-Justine - Fondation de l'Hôpital St. Mary - Fondation de l'Institut universitaire en santé mentale Douglas - Fondation de l'UQAM - Fondation des Aveugles du Québec - Fondation du Centre de santé et de services sociaux de Gatineau - Fondation du Centre des femmes de Montréal - Fondation du Musée des beaux-arts de Montréal - Fondation Gracia CSSS de Bordeaux-Cartierville-Saint-Laurent - Fondation Internationale Roncalli - Fondation Jeunes Musicales du Canada - Fondation Jules et Paul-Émile Léger - Fondation Marie-Vincent - Fondation Père Marcel de la Sablonnière, s.j. - Fondation Portage - Fondation québécoise du cancer - HEC Montréal - La Société d'Arthrite, division du Québec - La Société de recherche sur le cancer - Le Bon Dieu dans la rue - Les Ailes de l'Espérance (Québec) inc. - Moisson Montréal inc. - Musée d'art contemporain de Montréal - Orchestre symphonique de Montréal - Sanctuaire Notre-Dame-du-Cap - Société canadienne du cancer, division du Québec.
Or : Aide à l'Église en Détresse (Canada) Inc. - Aide aux Jésuites Canadiens - Amnistie internationale Canada francophone - Association d'entraide Le Chaînon inc. - Association des maladies gastro-intestinales fonctionnelles - Association pulmonaire du Québec - Centraide Laurentides - Centraide Maurice - Centre Canadien d'Architecture - Centre canadien d'étude et coopération internationale (CECI) - Centre Missionnaire Ste-Thérèse - Église catholique de Montréal - C.A.C.R.M. - Église catholique de Québec - Equiterre (ASEED) - Fédération québécoise des sociétés Alzheimer - Fondation Anna-Laberge - Fondation canadienne des maladies inflammatoires de l'intestin - Fondation Centre de cancérologie Charles-Bruneau - Fondation Centre de santé et de services sociaux (CSSS) Jeanne-Mance - Fondation C.H. Honoré-Mercier - Fondation de l'École nationale du cirque - Fondation de l'Hôpital d'Argenteuil - Fondation de l'Hôpital de Lachine - Fondation de l'Hôpital du Suroît - Fondation de l'Hôpital régional de Saint-Jérôme - Fondation de l'Hôpital Sainte-Anne pour anciens combattants - Fondation de l'Institut Nazareth et Louis-Braille (FINLB) - Fondation de l'Université Bishop's - Fondation des étoiles - Fondation des maladies mentales - Fondation Dollard-Cormier - Fondation du Centre hospitalier de Granby inc. - Fondation du Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke - Fondation du Grand Séminaire de Montréal - Fondation du Pensionnat du Saint-Nom-de-Marie - Fondation héritage faune - Fondation Hôpital Laval - Fondation Institut de gériatrie de Montréal - Fondation pastorale du diocèse de Nicolet inc. - Fondation Paul Gérin-Lajoie - Fondation Père-Eusèbe-Ménard - Fondation Père Raymond-Bernier, s.v. - Fondation Santé Haut-Richelieu-Rouville - Handicap International - Institut et Hôpital Neurologiques de Montréal - La Fondation canadienne du rein - Succursale du Québec - La Fondation Centaur pour les arts d'interprétation - La Fondation de la Maison du Père - La Fondation de l'Hôpital Général Juif - Sir Mortimer B. Davis - La Fondation du Grand Montréal - La Fondation du Musée d'archéologie et d'histoire de Montréal Pointe-à-Callière - La Fondation Mgr Jean-Marie Fortier inc. - L'Arche-Montréal inc. - Les Amis de la montagne - Les Amputés de guerre - Les Grands Ballets Canadiens de Montréal - Médecins du Monde - Mission Bon Accueil - Procure des Missions - Pères Jésuites - Société Alzheimer de Montréal - Société Alzheimer Laval - Société canadienne de la sclérose en plaques - division du Québec - Société canadienne de l'hémophilie - Société de Saint-Vincent de Paul de Montréal - Société des Missionnaires d'Afrique (Pères Blancs) - Société des Missions-Étrangères de la Province de Québec - SUCO (Solidarité Union Coopération) - Université du Québec à Chicoutimi - Zoothérapie Québec.



UN HÉRITAGE À PARTAGER^{MD}
Québec

Un programme de la
CAGP • ACPDPTM
CANADIAN ASSOCIATION OF GIFT PLANNERS
ASSOCIATION CANADIENNE DES PROFESSIONNELS EN DONNS PLANIFIÉS



Tél. : 1 888 304 8834
www.unheritage.org

Activités sportives:

à chacun son rythme

C'est une vérité connue de tous : faire du sport est bon pour la santé. Même – et surtout – quand on prend de l'âge. Mais quelques rhumatismes, un peu d'arthrose, beaucoup de fatigue et un soupçon de flemme s'allient pour décourager toutes vellétés. Et s'il vous prenait l'envie de vous y remettre?

Pourquoi est-ce si important de maintenir une activité physique?

La masse et la force musculaire déclinent progressivement, au fur et à mesure que les années passent. C'est injuste mais tout le monde est logé à la même enseigne, ou presque. Car, les chercheurs l'ont démontré, la pratique régulière d'une activité physique permet de préserver une partie de ce capital musculaire en perte de vitesse. Avec, en bonus, de quoi se tenir plus droit, avoir moins mal au dos, être moins exposé aux chutes et se protéger du diabète (en faisant du sport, on brûle plus de calories donc, on consomme naturellement du sucre).

Quels sports peut-on pratiquer?

Ceux qui peuvent s'adapter à son rythme et à son âge, sans pression de compétition ni de conditions environnementales particulières. La marche et la natation sont idéales car elles se pratiquent en douceur et ne nécessitent pas d'équipement spécifique. La gymnastique avec

un professeur peut également attirer les personnes ayant envie de pratiquer une activité sportive collective. Et pour les adeptes des sports de pleine nature, pourquoi ne pas se laisser tenter par du ski de fond, de la voile (mais toujours en équipage) ou du golf?

Certains sports sont-ils à déconseiller?

Tous ceux qui nécessitent des efforts musculaires intenses et courts ou à risque comme l'équitation, la plongée, l'haltérophilie, le parachutisme, le canoë-kayak. Les sports en équipe qui incitent à repousser ses limites «pour gagner» comme le football, le rugby, le handball, le volley-ball, le water-polo ou le hockey sur glace. Enfin, rayez de votre liste le karaté, la boxe, le marathon et le décathlon,

absolument inadaptés à une reprise de l'activité physique. Et fuyez les sports à pratiquer par grand froid ou sous la canicule, qui obligent votre organisme à s'adapter à la température extrême (donc à puiser beaucoup d'énergie) tout en produisant un effort musculaire.

Faut-il pratiquer un sport tous les jours?

C'est moins la fréquence qui importe que la régularité. Selon les gériatres, faire du sport une fois par semaine est amplement suffisant. A condition toutefois de s'y atteler chaque semaine de l'année. Et si vous reprenez une activité sportive après plusieurs mois ou années d'interruption, il est indispensable de consulter votre médecin au préalable. Un petit bilan évite souvent les gros pépins! (Source : RIAQ Réseau internet des Aînés du Québec)



Le CHÂTEAU de L'ÎLE

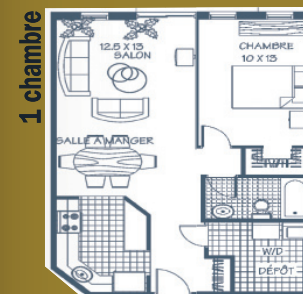


APPARTEMENTS POUR PERSONNES RETRAITÉES

RETROUVEZ-Y CONFORT ET SÉCURITÉ

Modèles convoités disponibles **MAINTENANT**

à partir de **1 300\$ / MOIS***



*Ne comprend pas le crédit d'impôt si applicable.

On se **DÉMARQUE** en vous en offrant plus :

- Système d'appel d'urgence
- Service de navette
- Stationnement gratuit
- Accès à la salle à manger
- Service de pharmacie
- Service d'aide au bain
- Médecin sur appel
- Plusieurs activités extérieures et intérieures
- Caisse populaire
- Salon de coiffure
- Vue superbe de la région
- À 2 minutes des Galeries de Hull

819.775.7979

114, RUE CARILLON, GATINEAU (SECTEUR HULL) QC J8X 4K1

WWW.CHATEAUDELILE.CA

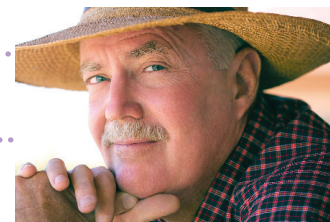
Les retraités canadiens sont les plus heureux au monde

Les retraités canadiens sont les plus heureux au monde. C'est ce que révèle le Baromètre AXA de la retraite 2008, une étude comparative réalisée dans 26 pays.

Selon cette étude, les Canadiens partent plus volontiers à la retraite alors que les Chinois se font tirer l'oreille. Ainsi, le Canada est le pays où l'on compte le plus de départs volontaires

à la retraite (73%) avant l'âge normal. En Chine, seulement 38% des travailleurs choisissent volontairement une retraite anticipée et 25% le font à l'invitation de l'employeur. Le Canada fait également partie des pays où la vision de la retraite est la plus positive. Près de 75% des Canadiens actifs voient la retraite comme une période de liberté et de plaisir, alors que la retraite évoque des images positives pour seulement 55% des Chinois.

Les Chinois, comme les Canadiens, considèrent que leurs revenus de retraite sont ou seront suffisants. Pourtant, les Chinois économisent moins que les Canadiens pour la retraite. Au Canada, les travailleurs économisent 482\$ par mois, alors qu'en Chine ce montant n'est que de 159\$. Si les retraités chinois s'estiment satisfaits de leurs revenus et généralement satisfaits de leur sort, ils ne sont pas parmi les plus heureux durant cette période de leur vie. Seuls 18% se disent «très heureux» par rapport à 48% de retraités canadiens.



Des mesures pour favoriser

PUBLIREPORTAGE

la contribution des personnes de 55 ans et plus au marché du travail



Réduire graduellement son temps de travail en fin de carrière ou continuer à travailler une fois à la retraite : voilà maintenant le choix de nombreux travailleurs et travailleuses!

À l'initiative de notre gouvernement, l'Assemblée nationale du Québec a adopté à l'unanimité, en juin dernier, un projet de loi pour favoriser le maintien en emploi des personnes de 55 ans et plus. La nouvelle loi comporte deux mesures avant-gardistes qui rendent plus flexible, plus payant et plus attrayant le travail de ceux et celles qui deviennent des retraités-travailleurs.

Au cours des prochaines années, le vieillissement rapide de notre population entraînera une diminution du nombre de personnes en âge de travailler. La stratégie qu'a développée notre gouvernement vise donc à accroître la participation des personnes de 55 ans et plus au marché du travail.

Nous avons proposé deux mesures principales en vue d'augmenter les revenus de ceux et celles qui continueront de travailler plutôt que de prendre leur retraite et, ultimement, contrer une rareté de la main-d'œuvre tout en assurant la relève. De plus, nous voulons ainsi créer un pont entre les générations.

La retraite progressive

La première mesure favorise la retraite progressive chez les travailleurs qui ont un régime complémentaire de retraite de leur employeur. Des travailleurs pourront, dès l'âge de 55 ans, après entente avec leur employeur, travailler à temps plein ou à temps partiel et recevoir jusqu'à 60% de leurs prestations de retraite. Ils continueront d'accumuler des années de service et bonifieront ainsi leur rente. Les dispositions prévues s'appliquent aux régimes de retraite assujettis à la Loi sur les régimes complémentaires de retraite couvrant le secteur privé, les sociétés d'État, les municipalités et les universités.

Le supplément à la rente de retraite

La deuxième mesure apporte une bonification à la rente

de retraite du Régime de rentes du Québec pour les retraités qui continuent à travailler. Avec ce supplément, la rente des retraités qui travaillent et cotisent au Régime sera augmentée d'une somme équivalant à 0,5% du revenu sur lequel ils auront versé des cotisations l'année précédente. Ainsi, sur la base des revenus cotisés en 2008, la rente mensuelle sera rajustée au cours des premiers mois de 2009, rétroactivement au 1^{er} janvier.

Une nouvelle ère de conciliation travail-retraite commence ! Avec ces nouvelles mesures, le Québec fait figure de pionnier au Canada et se donne les moyens pour consolider sa prospérité économique en mettant à contribution les travailleurs et travailleuses de tous âges.

Je souhaite vivement qu'employeurs, travailleurs et retraités profitent de ces mesures novatrices qui rendent le marché du travail vraiment plus attrayant.

Sam Hamad
ministre de l'Emploi et de la Solidarité sociale et
ministre responsable de la Régie des rentes du Québec



*J'ai demandé ma rente de retraite par Internet.
Un vrai jeu d'enfant!*

www.rrq.gouv.qc.ca/retraite

Régie des rentes
Québec



Choisir

une résidence

Pour la majorité des gens, c'est la sécurité avant tout, tout comme le service médical, la pharmacie, la salle à manger et le dépanneur, la chapelle et la bibliothèque, le salon de coiffure et les services bancaires et le programme de crédit provincial pour le maintien à domicile qui prévalent dans le choix d'une future résidence.



De nos jours, les résidences de personnes autonomes offrent toutes confort et sécurité, de vraies petites villes sous un même toit.

Où voudrez-vous vivre votre retraite?

Les enfants ne sont plus à la maison, devenue peut-être trop grande, vous avez moins d'obligations personnelles, plus de temps pour penser à vous. Voulez-vous vendre la maison et déménager dans un appartement plus petit ou un condo ou encore garder votre résidence familiale dont les murs ont été témoins de tellement de souvenirs et

la rénover, l'adapter en fonction de vos nouveaux et futurs besoins comme, par exemple, de rajouter une barre d'appui sur le mur de la baignoire, ou installer des veilleuses à certains endroits.

«Mon mari et moi préférons garder la maison et y apporter d'importantes rénovations maintenant que les enfants

SUITE: Choisir une résidence page 11



SOINS DE SANTÉ professionnels à domicile

À court ou à long terme

- soins infirmiers
- services d'auxiliaire familiale
- préparation de repas
- aide au bain
- entretien ménager
- gardiennage
- soins des pieds

L'excellence en matière de soins de santé à domicile

24h/jour
7jours/semaine

Tél. : 819 561-0911 www.servicesdo.ca
Télec. : 819 561-0492 sdo@qc.aira.com
492, boul. de l'Hopital, bureau 203, Gatineau



Murielle Filiou
Présidente et Directrice Générale

Table de concertation des aînés et retraités de l'Outaouais

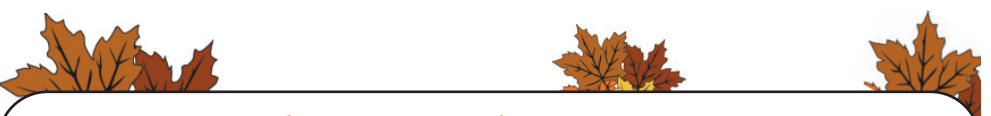
Mission :

- Assurer la coordination entre les organismes qui oeuvrent auprès des aînés et/ou retraités de l'Outaouais;
- Être le porte-parole et l'interlocuteur régional auprès des instances gouvernementales;
- etc...

Afin de défendre les droits des Aînés et Retraités et favoriser leur qualité de vie



TCARO
331, boul. Cité-des-Jeunes
(Secteur Hull)
Tél. : 819 772-1110



Le Centre des aînés de Gatineau a pour objectif de :

- ✂ Briser l'isolement et la solitude;
- ✂ Favoriser l'autonomie, le sens de l'initiative, des responsabilités et de la créativité;
- ✂ Accroître le bien-être et le sens de l'appartenance.

Centre
des aînés
de Gatineau

89, rue Jean-René-Monette
Gatineau (Québec) J8P 5B8
819 663-3305

cag@videotron.ca
www.centredesainesdegatineau.qc.ca



pour **PLUS** de choix



Cité-jardin
Membre de Groupe Melior



Cité-jardin

Un complexe évolutif

Tour I à IV

Formule à la carte

*Plus de plaisir, plus de liberté
et plus de loisirs*

Tour V

Formule tout inclus

Plus de services et plus de confort

Tour IIIB

Formule intégrale soins et services

*Plus de soins adaptés
et plus de soutien*

***Le complexe le plus actif,
le plus stimulant et le plus
sécuritaire***

60, rue de la Futaie
Gatineau

819 568-2355



Jardins Notre-Dame
Membre de Groupe Melior



Jardins Notre-Dame

Nouveau complexe

- Appartements spacieux
- Comptoir pharmaceutique
- Spa et piscine intérieure
- Salle d'exercice avec air conditionné
- Service d'animation
- Cinéma maison et salon internet
- Fenestration généreuse
- Salle à manger à aire ouverte
- Plusieurs activités
- Aménagement paysager unique au coeur du centre-ville

***Appartements somptueux
à partir de 1099\$****

*Après crédit d'impôt.

195, boul Saint-Joseph
Gatineau (secteur Hull)

819 778-1747



Résidence Notre-Dame
Membre de Groupe Melior



Résidence Notre-Dame

Pour la tranquillité d'esprit

- Une réputation établie
- Service de qualité
- Formule tout inclus avec 3 repas
- Soins 24 heures et services personnalisés
- Système de surveillance
- Salle à manger avec service
- Service d'animation

OUVERTURE PROCHAINE:

- **Unité de soins**

39, rue Amherst
Gatineau (secteur Hull)

819 778-3333



Résidence Le Monastère
Membre de Groupe Melior



Résidence Le Monastère

Un cachet unique

- Formule tout inclus
- Soins infirmiers 24 heures
- Salle à manger avec service
- Service d'animation
- Comptoir pharmaceutique
- Salon de coiffure et esthétique
- Comptoir bancaire
- Piscine intérieure
- Proximité du centre d'achats

NOUVEAU:

- **Unité Alzheimer**
- **Unité de vie
fraîchement rénovée**

161, rue Principale
Gatineau (secteur Aylmer)

819 684-1379

Génération **PLUS**

concept d'habitations et
services évolutifs pour aînés

Informez-vous sur nos promotions!

Des réalisations de Développement Melior inc.

SUITE: Choisir une résidence

sont partis. Par exemple, au lieu d'avoir 2 chambres à coucher à l'étage supérieur, nous n'en ferons qu'une seule. Et puis, au sous-sol, enfin un cinéma maison. De toute façon, pour nous, faire les travaux d'entretien comme la pelouse, la neige, le jardin ne sont qu'un pur plaisir», raconte Marielle,

Il y a bien sûr les logements adaptés pour aînés autonomes, le service d'aide domestique, le service de maintien à domicile offert par les CLSC, la maison intergénérationnelle où on partage l'espace avec les enfants sans toutefois leur piler sur les pieds, l'allocation-logement, l'hypothèque inversée, les frais de déménagement, les changements d'adresse, le bail qui devient un contrat...

En somme, il suffit de choisir un lieu de résidence qui convient à votre personnalité tout en créant un environnement chaleureux et qui protégera votre intimité. Il y a aussi les résidences privées mais, comme n'importe qui peut ouvrir une résidence pour personnes retraitées autonomes, ce type de commerce n'étant régi par aucune loi, il faut faire attention. Seuls les centres d'hébergement et de soins de longue durée (CHSLD) sont soumis à des normes strictes par le gouvernement. Une personne en perte importante d'autonomie sera dirigée vers ces centres où elle aura à assumer un prix de chambre selon le type qu'elle choisira.

Résidence privée

Il existe plus de 2 500 résidences privées inscrites au registre, des résidences de tailles très variées : certaines accueillent un très petit nombre de personnes, d'autres peuvent regrouper un plus grand nombre et certaines abritent un très grand nombre. Ces résidences sont soumises à plusieurs réglementations en fonction de leur taille.

Il existe aussi l'hébergement en résidence d'accueil ou en ressource intermédiaire, deux types de rési-

dence qui ont été créés pour offrir à des personnes en perte d'autonomie un milieu de vie s'apparentant le plus possible à un domicile ordinaire tout en leur permettant de recevoir les services de soutien et d'assistance dont elles ont besoin. Ces personnes n'ont alors rien à payer pour les services de santé dispensés mais doivent payer leurs frais d'hébergement.

Il y a aussi le logement communautaire (programme Accès Logis Québec) qui permet d'aider à réaliser des logements communautaires pour les ménages à revenu faible ou modeste. Ces projets s'adressent à des personnes âgées, à compter de 55 ans, qu'elles soient autonomes ou en perte légère d'autonomie. Enfin, de multiples programmes d'hébergement sont à votre disposition. Il suffit de consulter le site de la Société d'habitation du Québec au www.habitation.gouv.qc.ca ou de téléphoner, sans frais, au 1-800-463-4315.



une résidente des Cantons-de-l'Est dont l'heure de la retraite sonnera d'ici peu.

Souscrivez une assurance voyage privée étant donné que vous pourriez ne pas être couvert par votre régime provincial ou territorial d'assurance maladie.

Vous avez 50 ans et plus? Jouez votre meilleure carte!

Profitez d'une foule de rabais grâce à votre carte **FADOQ!**

Pour informations : www.fadoqoutaouais.qc.ca

1 800 828-3344
819 777-5774

Restaurants
-hôtels
-soins
de santé
-sport
-etc.



L'IMPORTANCE DES PRÉ-ARRANGEMENTS FUNÉRAIRES POUR VOTRE TRANQUILITÉ D'ESPRIT

Afin de vous offrir une tranquillité d'esprit lors de la perte d'un être cher, les Jardins du Souvenir vous offrent un éventail de services funéraires dans le respect de vos traditions familiales, religieuses, culturelles et personnelles. De plus, il propose des services d'inhumation ou d'incinération, ainsi qu'un vaste choix de monuments, de plaques et d'urnes. Notre chapelle au cimetière Notre-Dame peut accueillir jusqu'à 150 personnes et, après le service, elle se convertit en salle de réception, ce qui permet à la famille de se retrouver avant la mise en habitacle ou la mise en terre.

Le personnel compréhensif et hautement qualifié des Jardins du Souvenir saura vous conseiller, afin que vos choix correspondent à vos dernières volontés.

LE CIMETIÈRE, POUR UN REPOS ÉTERNEL



DES LIEUX DE RECUEILLEMENT ET DE REPOS FORT BIEN AMÉNAGÉS

Bureaux administratifs
75, boul. Fournier
Gatineau (secteur Hull)
819 778-1515
Lesjardinsdusouvenir.com

Financement disponible sur place



DES CIMETIÈRES SANS BUT LUCRATIF QUI VOUS OFFRENT UN ÉVENTAIL DE SERVICES FUNÉRAIRES. RENSEIGNEZ-VOUS.

La Chaîne des Générations



Venez admirer la sculpture de pierre de 8 pieds intitulée La Chaîne des Générations. Elle représente : protection, solidarité, transmission des valeurs!

Cette oeuvre a été exécutée sur place par le sculpteur québécois de grande réputation Claude Des Rosiers.



En collaboration avec La Bijouterie Jacques Charron et Fils



**Le bonheur
d'être ensemble!**

819-246-5050
www.residencedelagappe.ca

Heures d'ouverture :

7 jours par semaine
de 9 h à 17 h
485 boul. de la
Gappe, Gatineau