

CAHIER SPÉCIAL

AÎNÉS



AUTOMNE 2016


À CONSERVER



Votre PROTHÈSE DENTAIRE fait mal?

**CONSULTATION
GRATUITE**

SERVICES OFFERTS:

Dentisterie générale • Implantologie • Cerec
Orthodontie  invisalign® • Endodontie
Maladies des gencives

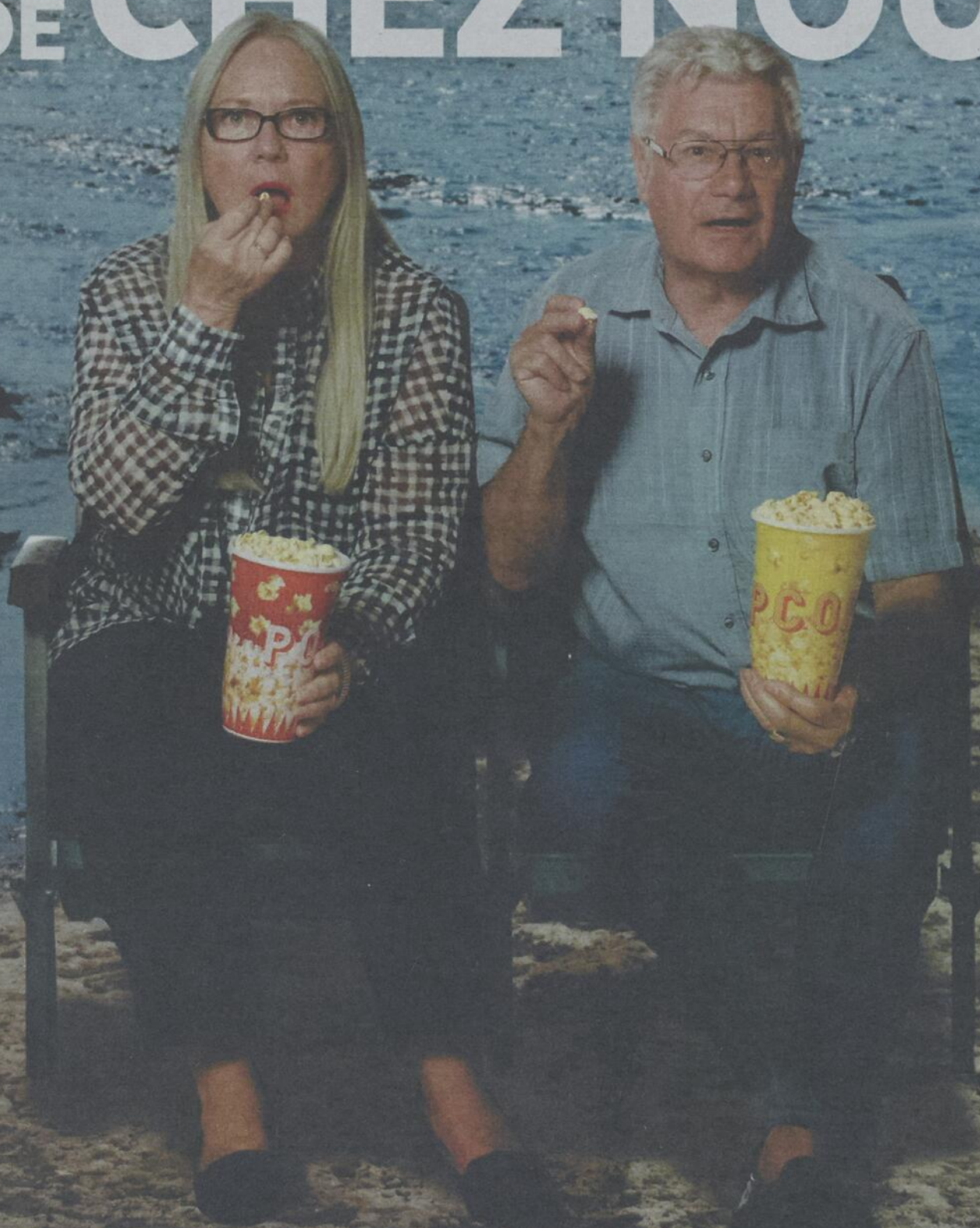


5821, BOUL. LAURIER, SUITE 202, TERREBONNE (SECTEUR LA PLAINE) 450.477.7722
www.centredentaireelie.ca



SERVICE D'URGENCE DISPONIBLES SUR RENDEZ-VOUS

UNE RETRAITE BIEN DE CHEZ NOUS



ICI, VOTRE RETRAITE EST UN SPECTACLE !



LE GROUPE MAURICE
LES RETRAITÉS NOUS HABITENT

1505-A, chemin Gascon, Terrebonne
450 729-2020 | residenceflorea.com

 **FLORÉA**

CAHIER SPÉCIAL

AÎNÉS

PERTE AUDITIVE ET SURDITÉ LIÉE À L'ÂGE

Comment y faire face?

Plus de la moitié des Canadiens de 65 ans et plus sont atteints d'un problème d'audition, qu'il s'agisse d'une perte auditive partielle ou d'une surdité complète.

Trop souvent, ce handicap pousse les personnes qui en souffrent à s'isoler et à fuir les activités sociales... Si vous vous identifiez à cette situation, sachez qu'il est possible de vivre en harmonie avec votre nouveau trouble auditif.

Pas de panique!

Dès que vous constatez un changement, même minime, altérant votre ouïe (difficulté à suivre les conversations dans un environnement bruyant, besoin de faire répéter, impression que les gens marmonnent, etc.), consultez un spécialiste de l'audition. Audiologiste et audioprothésiste sauront en effet vous conseiller et vous outiller selon vos besoins. Si votre problème d'ouïe est lié à l'âge et ne peut être réglé par aucune intervention médicale ou chirurgicale, plusieurs solutions s'offrent à vous, dont le recours aux aides auditives : prothèses, réveille-matin relié à un vibreur ou amplificateur téléphonique, par exemple.

Communication 101

Les spécialistes de l'audition pourront également vous prodiguer divers conseils pour bien communiquer malgré votre perte auditive. Il est notamment conseillé d'aviser vos interlocuteurs de votre trouble de l'audition afin que ceux-ci puissent adopter une attitude aidante, comme parler une personne à la fois.

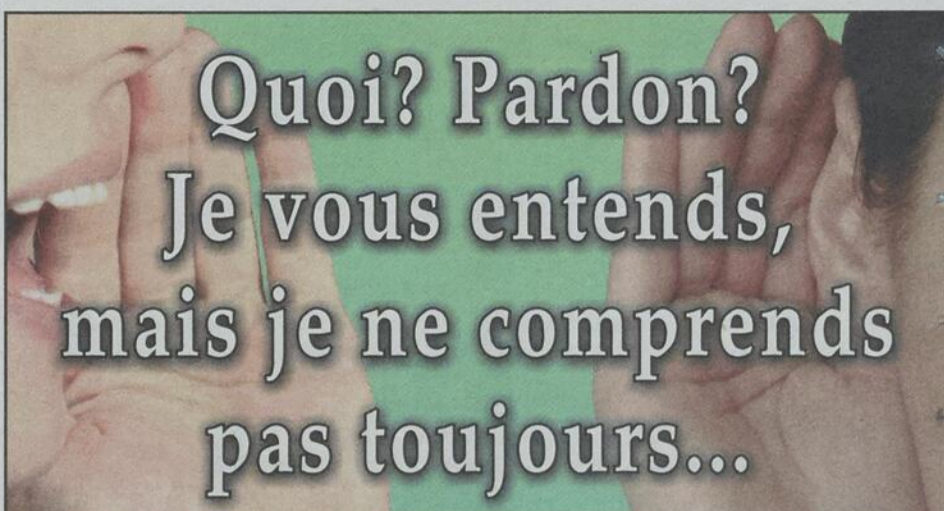


Si votre problème d'ouïe est relié à l'âge, il existe des solutions.

Vous pouvez aussi demander à vos interlocuteurs de répéter en reformulant ou en utilisant des synonymes, car certains sons se captent plus facilement que d'autres. Enfin, pensez à réduire si possible les bruits ambiants ou à vous éloigner de leur source.

Qu'est-ce que la presbycousie?

Cette forme de perte auditive est liée au processus normal du vieillissement. Elle consiste en la décomposition lente des cellules très sensibles de l'oreille interne, ce qui, à long terme, rend sourd.



Retrouvez le plaisir d'entendre de façon discrète et efficace

Dépistage auditif SANS FRAIS

Valide jusqu'au 30 novembre 2016



Daphné Godin-Blouin, audioprothésiste

LABELLE AUDITION

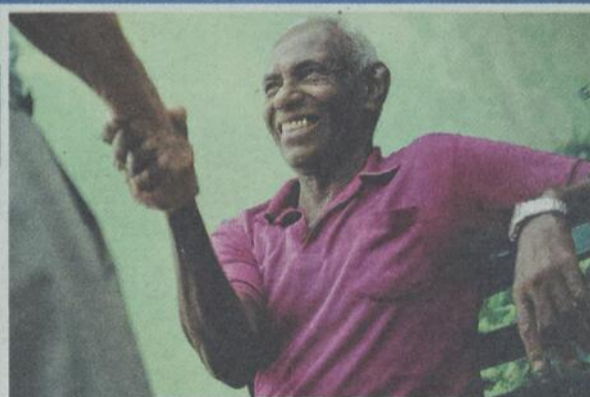
Audioprothésiste

385, montée Masson, bureau 104, sur rendez-vous

450 657-1000

SEMAINE DES AÎNÉS

Le conseil de la **MRC LES MOULINS** est fier de remercier **LES AÎNÉS** pour leur **APPORT INESTIMABLE** à notre **COLLECTIVITÉ**. Grâce à leurs années d'expérience et leur savoir, ils contribuent au **RAYONNEMENT** de notre **BELLE MRC!**



MRC
Les Moulins
TERREBONNE • MASCOUCHE

CLUB FADQQ - CERCLE D'OR DE MASCOUCHE

Mot du président

Gilles Dumoulin



Cette nouvelle saison s'amorce sous le signe du changement et de la continuité en même temps. C'est fort de l'appui du conseil d'administration et du vôtre que je veux assurer une relève efficace et responsable.

Notre organisation grandit sans cesse pour notre plus grand plaisir. Comme mentionné le mois dernier, nous comptons plusieurs nouveaux membres qui se sont joints à nous au cours de l'été. Notre vision est que chacun trouve parmi nos nombreuses activités celle qui l'incitera à sortir de la solitude et de l'inactivité. Pour la plupart d'entre nous, nous faisons partie de la génération des baby-boomers, nous avons toujours été très actifs et créatifs, aucune raison d'arrêter parce que nous sommes maintenant à la retraite! Bien au contraire!

Nos soupers mensuels demeurent un moment privilégié de rencontres et de partage. Afin de faciliter les déplacements et permettre aux membres de profiter d'un espace de danse suffisamment grand, le conseil d'administration et moi-même avons décidé de limiter dorénavant le nombre d'invités à 240. Ne manquez donc pas de réserver vos places le plus tôt possible à la salle Accueil 50+ du Pavillon du Grand Coteau à Mascouche. Coût: 30 \$ par personne.

Anciens et nouveaux membres, les responsables des activités vous attendent impatiemment. Soyez au rendez-vous!

Gilles Dumoulin,
président

NOUVELLES ADHÉSIONS - AOÛT 2016 59 nouveaux membres! Bienvenue à tous!

ARMSTRONG NICOLE	DAGENAIS MICHELLE	GUILBAULT MARCEL	OUMET DIANE
BARIL SYLVIE	DESJARDINS GAÉTAN	GUINDON JOHANNE	PELLETIER GUYLAINE
BEAUDOIN DIANE	DESROCHES NORMAND	HUDON BERTHE	PELTIER DIANE
BERGERON VIATEUR	DUFOUR ADRIEN	HUET ANDRÉ	PELTIER GUY
BERTHELOT LISE	DUFOUR MURIELLE	LABBÉ SUZANNE	PERREault ÉMOND FRANCINE
BOISVERT JACQUES	FONTAINE MARIE	LAFORTUNE GILBERTE	PIERRE PAUL
BOUCHARD FRANÇOIS	FORGET MONIQUE	LAPORTE DANIELLE	PLANTE SYLVIE
BOULIANE DIANE	FOURNEL CHANTAL	LAROSE HUGUETTE ***	RAMSDEN BRIAN
BOURASSA FRANCINE	FOURNIER ODETTE	LAROSE JACQUES ***	ROBERT YVES
BRUNEAU DANIEL	GAGNÉ DIANE	LAUZIÈRE HELENELÉGARÉ	SABOURIN MANON
CARLE LOUISE	GOSSÉLIN MAGELLA	PIERRETTE	SABOURIN SERGE
CLÉMENT NOELLA	GOURRE SERGE	MAJEAU GUYLALINE	TREMBLAY NICOLE
CONSTENTINEAU	GRÉGOIRE PRISCILLE	MARCIL MARIE (F041)	VANIER MANON
MICHELLE	GROLEAU MICHEL	MARTIN CHANTAL	VERMETTE GILLES
COSETTE DANIELLE	GUILBAULT LISE	MONTY DEANE	WERY MARIE ROSE

FADQQ CERCLE D'OR DE MASCOUCHE GRAND MERCI À NOS ENTREPRISES PARTENAIRES VOTRE APPORT NOUS EST PRÉCIEUX!

AGENCE DE VOYAGES MELA-TOUR	DOMAINE LANAUDIÈRE	M. CLAUDE POIRIER -
ALBI LE GÉANT	FLEURISTE PANIER DE FLEURS	MAGNUS POIRIER -
ARÉNA DE MASCOUCHE	IMPRIMERIE CRL	MATELAS BONHEUR
BOSTON PIZZA	JAGUAR TECH	MATHIEU LEMAY -
BRIEN SPORTS	JOURNAL LA REVUE	DÉPUTÉ MASSON
CAISSE POPULAIRE LE MANOIR	L'ÉQUIPE ST-LAURENT/GAUTHIER	MEUBLES AUBAINES
CENTRE D'IMPLANTOLOGIE	LAMBERT OPTOMÉTRISTES	NOTAIRE CHANTALE CAYER
DENTAIRE DES MOULINS	ET OPTICIENS	ORTHÈSES PROTHÈSES
CENTRE VÉLO MASCOUCHE	LAVE-AUTO À LA MAIN -	TERREBONNE
CLIMATISATION DESBIENS	RICHARD NOLIN, PROP.	PÂTISSERIE ST-MARTIN
CLINIQUE MYO-SANTÉ	LES JARDINS DU CHÂTEAU	PHARMAPRIX JULIE DOUCET
DAIRY QUEEN	LES RÉSIDENCES LE JOUR ET	SM SUSY MÉTIVIER,
DENTUROLOGISTES BEAUPRÉ	LA NUIT	PODOLOGUE
BEAUPRÉ & ASSOCIÉS	LUC THÉRIAULT - DÉPUTÉ	TIGRE GÉANT
	MONTCALM	VILLE DE MASCOUCHE

R.B.Q. 8304-2622-42

ER

SPÉCIALISTE D'AGRANDISSEMENT DE MAISON AU QUÉBEC

Gestion Rénovation

AUX MEMBRES FADQQ 5% DE RABAIS

NOUS RÉALISONS VOS PLANS DE RÊVES!
satisfaction garantie

T. **450 477-3776**
124, chemin des Anglais, Mascouche (Québec) J7L 3N6

www.ERGESTION.COM

L'implantologie... La vie sans compromis!

Centre d'implantologie dentaire des Moulins

La référence en implantologie et esthétique dentaire

2694, chemin Ste-Marie, bureau 101, Mascouche

450 474-0666
www.drfrancoisbourdeau.com

Spécial **Le Point**

La Revue
JOURNAL
DE COEUR ET D'ACTION

Septembre 2016

ÉPLUCHETTE DE BLÉ D'INDE ET VÉLO



POST-IT DE SEPTEMBRE 2016

PROCHAIN SOUPER

Notre prochain souper se tiendra le **samedi 15 octobre**.
Billets en vente à l'Accueil 50+ au coût de 30 \$ par personne.
Faites vite! Nous limitons maintenant le nombre d'invités à 240.

HEURES D'ACCUEIL

Nous sommes revenus à l'horaire régulier pour l'Accueil, soit tous les jours de 12 h 30 à 16 h dans la salle Accueil 50+ du Pavillon du Grand Coteau.

ENTREPRISES PARTENAIRES

N'oubliez pas d'encourager nos entreprises partenaires. Leur apport nous est infiniment précieux et nous les remercions grandement pour leur implication.

EXPOSITION DE NOS TALENTS

Vous êtes convié à l'exposition annuelle de nos talents dans la salle 118 du Pavillon du Grand Coteau le **dimanche 23 octobre 2016 de 11 h à 17 h**.
Les membres qui désirent exposer leurs œuvres doivent communiquer **le plus tôt possible** avec Ludger Rousseau au **450 966-0257**.

ÉTUDE DE NOTAIRES

MES
PAPIERS
LEG AUX
CONSTRUCTIONS JURIDIQUES

POUR DES
BASES
DE VIE
SOLIDES

- IMMOBILIER
- TESTAMENT
- SUCCESSION

MARC DAIGNEAULT

NOTAIRE ET CONSEILLER JURIDIQUE
marc@mdnotaires.com

JOËLLE BEAUMIER

NOTAIRE ET CONSEILLER JURIDIQUE
joelle@mdnotaires.com

450 964-7000

980, boul. des Seigneurs
Terrebonne Qc
J6W 1V1



Faites vos **PRÉ-ARRANGEMENTS**
MAINTENANT

Dignité
LES SALONS FUNÉRAIRES
GUAY INC.



Comme ça, votre famille n'aura pas à les faire plus tard

Appelez-nous dès aujourd'hui **514 871-2020**

Rosemère • St-Eustache • Mascouche • Terrebonne
Labelle • Rivière-Rouge • Le Gardeur • L'Épiphanie
St-Janvier • Oka • Ste-Adèle • St-François • Mont-Tremblant

CAHIER SPÉCIAL AÎNÉS

Ces aînés qui ont la bougeotte

Même avant d'arriver à la retraite, les 50 ans et plus peuvent se prévaloir de leur carte de la FADOQ, qui donne droit à toutes sortes de rabais. Pourquoi s'en priver? Les aînés d'aujourd'hui ne sont plus ceux d'hier – ils bougent, voyagent, étudient... et surfent sur Internet.



Karine Limoges

activites@larevue.qc.ca

À la Cité Génération 55 + et dans les différents clubs affiliés à la Fédération de l'âge d'or du Québec (FADOQ) ou indépendants de la région, on propose une panoplie d'activités et de loisirs pour aînés actifs. Badminton, pickleball, danse en ligne, ping-pong, vélo, pétanque et autres cours de mise en forme requérant un bon rythme cardiaque font partie des différentes programmations.

Terrebonne et Mascouche, toutes deux «Municipalités amies des aînés», offrent aussi des activités qui s'adressent spécifiquement aux personnes du troisième et quatrième âge. Les bienfaits de l'activité sur la santé sont multiples, entre autres sur l'amélioration de l'équilibre, la prévention des maladies du cœur, d'accidents vasculaires cérébraux (AVC), l'ostéoporose, le diabète de type 2, certains cancers et la mort prématurée.

La natation, ou toute activité dans l'eau – comme l'aquaforme –, demeure le sport de prédilection pour les personnes vieillissantes. La résistance qu'offre l'eau sert à tonifier les muscles et fortifier le cœur. La

densité de l'eau réduit la sensation de poids à transporter de 90 %, ce qui limite le risque de douleurs articulaires.

Dans la vie de tous les jours, des activités comme tondre le gazon ou se rendre au magasin à vélo, entraînant une respiration profonde, peuvent contribuer à une meilleure santé cardiovasculaire. Pour améliorer la posture ou l'équilibre, le yoga et les poids préviennent la perte osseuse en plus de renforcer les muscles et les os.

L'Agence de la santé publique du Canada recommande aux 65 ans et plus de faire de l'activité aérobique d'intensité modérée à élevée au moins deux heures et demie par semaine.

Aînés globe-trotteurs et technos

Pour ceux qui rêvent de voyages et de cultures inédites, la Cité 55 + organise des séances d'information sur diverses destinations dépaysantes. Les lieux de villégiature prisés par les Québécois demeurent toutefois la Floride, l'Arizona, le Texas où les adeptes de climat sec se réfugient en véhicule récréatif ainsi que, dans le Sud, Cuba, le Mexique et – récemment – Panama. De l'autre côté de l'Atlantique, l'Espagne et le Portugal attirent leur lot de retraités.

D'autre part, les cours d'informatique intéressent de plus en plus la génération des grands-parents. Les clubs FADOQ et la Cité 55 + en offrent au programme, allant de l'utilisation de Facebook à Skype, en passant par l'initiation à Internet et au iPad. Les nouvelles technologies contribuent à briser l'isolement chez les aînés et à les rapprocher de leur famille, dont



Actifs et dégourdis, les aînés s'entraînent pour demeurer en forme et développer leur santé cardiovasculaire.

les liens se maintiennent souvent par le biais des réseaux sociaux.

L'accès à ces technologies, ce que favorise le réseau FADOQ, permet non seulement d'améliorer leur qualité de vie, mais de prolonger leur autonomie en mettant à leur disposition, par exemple, les outils de gestion de comptes bancaires, de paiements et d'achats en ligne.

Enfin, si les aînés vivent autrement, ils

aspirent aussi à s'éduquer, quel que soit leur âge. Pour répondre à leur soif d'apprendre, l'Université de Sherbrooke détient une antenne de l'Université du Troisième Âge (UTA) dans la MRC Les Moulins. Ateliers de langue espagnole, philosophie, histoire, notions juridiques et théologie, toutes des matières susceptibles de plaire et d'intéresser les aînés voulant enrichir leur parcours personnel.

TERREBONNE, MUNICIPALITÉ AMIE DES AÎNÉS



NOUVEAUTÉ 2016
AMÉNAGEMENT D'UN NOUVEAU TERRAIN DE PICKLEBALL AU PARC SAINT-LOUIS



INITIATIVE 2016
SENSIBILISER LES COMMERÇANTS EN MATIÈRE DE SERVICE À LA CLIENTÈLE AÎNÉE

Les commerçants de Terrebonne auront gratuitement à leur disponibilité une trousse de 4 capsules vidéo visant à former leurs employés sur le service à la clientèle envers les aînés. Cet outil de formation vise à sensibiliser les jeunes travailleurs sur les particularités de cette clientèle.



INITIATIVE 2016
SOUTENIR, EN COLLABORATION AVEC UN ORGANISME DU MILIEU, LA MISE EN PLACE D'UN SERVICE DE MENUS TRAVAUX DOMESTIQUES

Projet pilote qui sera lancé à l'automne 2016, les membres de la Cité Génération 55+ auront accès à un service d'aide pour des menus travaux domestiques. Selon différents critères établis, des membres pourraient obtenir du support afin de se faire aider dans différentes tâches domestiques ponctuelles. Par exemple : enlever l'air climatisé de la fenêtre à l'automne, déplacer un meuble, enlever ou installer des moustiquaires, etc. Ce nouveau service vise directement à faciliter le maintien des aînés dans leur domicile.



www.ville.terrebonne.qc.ca



Vivre... tous ensemble
POLITIQUE VISANT LES FAMILLES, LES AÎNÉS ET LES PERSONNES HANDICAPÉES



Quand arrive l'heure des choix

Que vous soyez seul, proche aidant ou commenciez à perdre une certaine autonomie, il arrive un moment où le questionnement s'impose : doit-on considérer emménager dans une résidence pour aînés?



Karine Limoges

activites@larevue.qc.ca

Rester à la maison

La tendance est actuellement au maintien à domicile. Les personnes âgées vieillissent mieux et demeurent plus longtemps en santé. Le Gouvernement du Québec vient par ailleurs d'investir plus de 22 M\$ dans l'aide à domicile afin de prioriser l'autonomie et le maintien à domicile des aînés.

L'investissement financier vise à fournir 600 000 heures de services – s'ajoutant aux 7 millions d'heures en place – par année pour les services d'entretien ménager, de préparation des repas, de courses et d'entretien des vêtements.

D'autre part, un crédit d'impôt remboursable existe pour les personnes âgées de 70 ans et plus ayant des dépenses reliées à des services de maintien à domicile.

Maisons intergénérationnelles

Deuxième option : la maison intergénérationnelle. Bien que populaire dans les pays scandinaves, l'engouement se fait encore timide au Québec. Les avantages

de ce type d'arrangement domiciliaire sont nombreux : meilleur sentiment de sécurité, la possibilité de développer des liens intergénérationnels significatifs avec les petits-enfants et surtout de prolonger l'autonomie des aînés.

L'intérêt général pour l'habitation intergénérationnelle s'est légèrement accentué en 2015, selon la Fédération des chambres immobilières du Québec. L'année dernière, il s'est vendu 1702 maisons de ce type au Québec, dont plus de 15 % dans Lanaudière, troisième région ayant enregistré le plus de ventes à ce chapitre. Ces transactions représentent une hausse de 8 % en une seule année et 12 % en cinq ans.

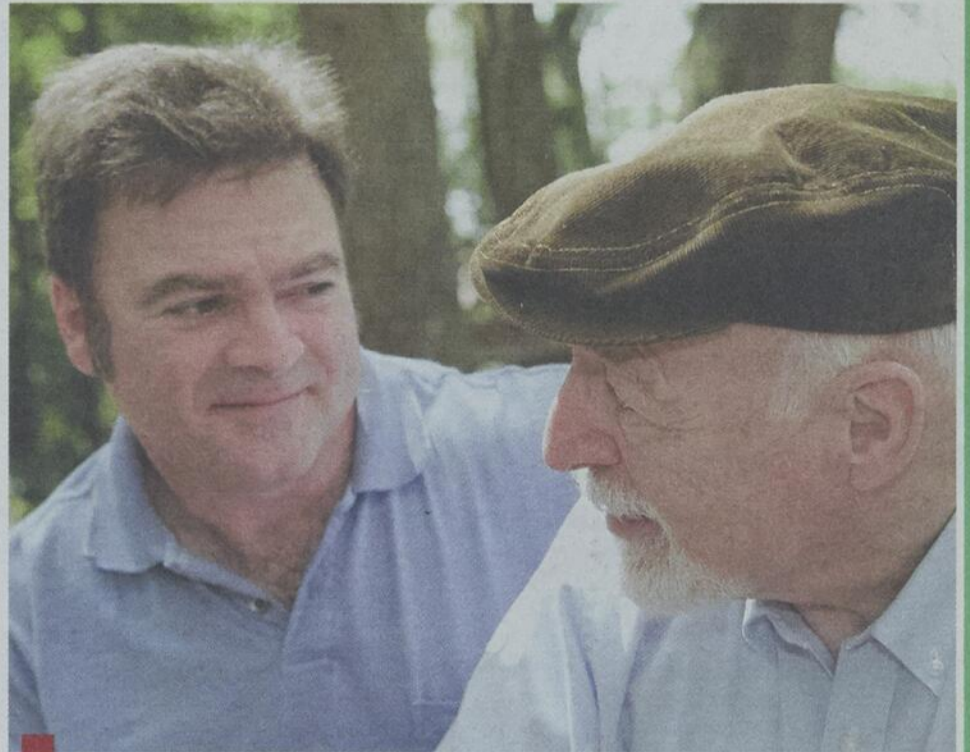
Fait inusité : Terrebonne figure parmi les secteurs géographiques les plus actifs dans la vente de maisons intergénérationnelles, avec 46 transactions en 2015.

Alors qu'au Québec, la population âgée de 65 ans et plus s'élève à 18 % en 2016 et devrait atteindre 20 % en 2021, les maisons intergénérationnelles gagnent peu à peu du terrain sur le marché de l'immobilier.

Résidence pour aînés

Enfin, la résidence pour aînés reste de loin l'alternative la plus répandue au Québec, à l'inverse des autres provinces canadiennes. Selon le rapport sur les résidences pour personnes âgées 2016 de la Société canadienne d'hypothèques et de logements (SCHL), plus de 18 % des 75 ans et plus ont choisi d'en faire leur domicile.

Dans le choix d'une résidence privée,



Quand on songe à «casser maison», la meilleure stratégie est d'aborder la question avec un proche.

mieux vaut cibler celles détenant la certification du ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec. Les aspects à évaluer vont du loyer – qui s'élève en moyenne à 1622 \$ sur la Rive-Nord pour une place standard –, à l'assistance et aux aménagements qu'on y propose en fonction de votre degré d'autonomie en passant par les soins de santé disponibles sur place.

L'emplacement, les options de repas et

l'offre de loisirs sur place influenceront également certainement votre choix.

Bref, comme toute décision importante à prendre, il est important d'évaluer toutes les options qui s'offrent à vous. Discutez-en avec vos proches et votre conjoint. Et n'hésitez surtout pas à visiter les installations avant d'arrêter votre choix sur l'hébergement qui conviendra à votre situation.

Jusqu'au 31 décembre

Lentilles progressives **HD** avec antireflet
à partir de **299\$**



OBTENEZ

une **2^e**

paire de lentilles progressives **HD** avec antireflet

pour seulement

119\$

et

30%

sur la 2^e monture

Détails en magasin

www.**LE LUNETIER**.com

103, MONTÉE MASSON,
MASCOCHE
450 966-0086



François **LEGAULT**
Député de L'Assomption

Mathieu **LEMAY**
Député de Masson

SUIVEZ-NOUS



À l'aube de la **Journée nationale des aînés** le 1er octobre 2016, nous souhaitons d'abord souligner la contribution de ces femmes et ces hommes qui ont façonné le Québec et qui, par leur expérience et leur sagesse, inspirent les nouvelles générations à poursuivre la voie de la fierté et de la prospérité.

Profitons de cette journée pour réfléchir sur l'attention et la place que nous réservons à nos aînés dans notre collectivité. Comme société moderne, nous ne pouvons négliger aucun effort pour permettre à nos aînés de vivre et de s'épanouir dans la dignité, le confort et le respect.

Au-delà de la solidarité, cette question relève aussi de la reconnaissance que l'on témoigne envers nos parents, grands-parents et bâtisseurs!

POUR NOUS JOINDRE

L'Assomption

831, boul. de l'Ange-Gardien Nord
Bureau 208
L'Assomption (Québec) J5W 1P5
Téléphone : 450 589-0226
FLegault-ASSO@assnat.qc.ca

Masson

3101, chemin Sainte-Marie
Bureau 108
Mascouche (Québec) J7K 1P2
Téléphone : 450 966-0111
Mathieu.Lemay.MASS@assnat.qc.ca

PROGRAMMATION ACTIVITÉS 55 ans +

702, montée Masson, Terrebonne
Automne 2016

Du mardi 6 septembre au vendredi 30 décembre

Cité GénérAction 55+ est un centre communautaire, récréatif et de services, dédié à la valorisation, au développement et à la socialisation des personnes âgées de 55 ans et plus. En plus d'une programmation complète offerte de jour, sur semaine, la Cité propose de nombreuses activités en soirée et la fin de semaine afin de rejoindre sa clientèle encore active sur le marché du travail.



Activités libres gratuites : Badminton, Biblio-cité, Billard et snooker, Cartes (4 de pique, 500, Canasta, Crible, Whist, Whist militaire), Soirées Ciné-Cité, Ciné-répertoire, Peinture libre, Pétanque, Salon de jeux, Pickleball, Ping-Pong, Scrabble, Tricot social, Vélo-Cité

Conférences et causeries gratuites

Événements spéciaux : 5 à 7, Clinique de vaccination contre la grippe (mardi 22 novembre), **Salon des ressources communautaires** (jeudi 20 octobre), **Voyages**, etc.

Programmation régulière (cours payants) :

Actiforme, Atelier d'écriture, Atelier du rire, Ballon-exercice, Cardio Danse 55»,+, Cardio-musculo latino, Cardio sans-impact, Chant choral, Clavier électronique, Club de lecture Danse en ligne, Danse exercice, Dessin au pastel, Dessin découverte, Essentrics, Étirements du dos au quotidien et renforcement léger du dos et des abdominaux, Facebook, Hatha yoga, Initiation au iPad, Intervalle sans impact, iTunes et votre iPad, Introduction à la photo numérique, Marche afghane, Skype, Mise en forme 101, Vivre une retraite branchée!, Relaxation et antigymnastique, Peinture à l'huile à l'eau, Tai chi taoïste, Vendre sur le WEB, Yoga sur chaise, Zumba Gold

Seuls les membres peuvent s'inscrire aux cours. La carte de membre pour l'année 2016 est disponible au comptoir d'accueil et sera valide jusqu'au 31 décembre 2016. Pour plus d'information, consultez notre programmation complète à www.cite55.org ou disponible en version imprimée à la Cité.



Service de santé à Coeur
Prélèvements sanguins

Prise de **sang** dans le confort de votre foyer.

50 \$
à domicile

35 \$
au centre de prélèvement
Au 407 A, Notre-Dame, Repentigny

450 932-3311

Reçu pour assurances

