

Profitez *de la vie!*

SUR MESURE POUR LES 50 ANS ET +



CAHIER PUBLIREPORTAGE *laVoixdel'Est* DU MERCREDI 3 MARS 2021

		<p>Pour vous accompagner durant l'épreuve</p> <p>Nous vous accueillons dans une ambiance chaleureuse et réconfortante où tout a été pensé pour votre confort et votre quiétude</p>	Nos services :
			<p>FAITES LE CHOIX DE L'AQUAMATION ET PROTÉGEZ L'ENVIRONNEMENT</p>
<p>Résidence funéraire de Waterloo 5140, rue Foster, Waterloo • 450 539-5551 www.lesieur.ca Complexe funéraire de Granby 60, boul. Pie-IX, Granby • 450 777-1414</p>			

Profitez
de la vie!



Les meilleurs emplois *pour les retraités*

Les gens à la retraite ont souvent la chance de passer du temps en famille et avec les amis, de voyager et d'adopter de nouveaux passe-temps. Toutefois, bon nombre de retraités aimeraient obtenir un travail temporaire ou à temps partiel, histoire de se changer les idées et de gagner un peu d'argent.

Voici quelques suggestions d'emplois pour les retraités :

Travailleur indépendant

Pourquoi ne pas profiter des compétences et des connaissances acquises durant votre carrière pour mettre sur pied votre propre petite entreprise? Les gens qui travaillent comme graphiste, rédacteur ou consultant peuvent le faire à leur rythme et fixer leur propre horaire. Vos anciens collègues de travail ou les gens de votre réseau d'affaires pourraient même vous référer des clients.

Personnel d'événement

Voilà une excellente façon de participer à des événements qui vous intéressent tout en étant rémunéré. Que vous aimiez la musique, les sports, le théâtre ou les arts, contactez un des organismes de votre localité et offrez vos services comme personnel de soutien lors de leurs événements. Par exemple, vous pouvez recueillir les billets à la salle de concert de votre localité ou être guide dans un musée, ce qui vous permettrait de profiter de certains avantages comme l'entrée gratuite ou à prix réduit.

Recenseur

Vous aimez jaser avec les gens et vous renseigner au sujet de votre communauté? À l'approche du recensement de 2021, Statistique Canada se prépare à embaucher des recenseurs et des chefs d'équipe pour recueillir les données du recensement. Ce genre de travail est un excellent moyen de rencontrer les gens de votre quartier et d'utiliser vos compétences professionnelles, tout en recueillant des renseignements importants qui serviront à améliorer votre communauté. Il sera possible de postuler pour cet emploi dès janvier 2021, et le travail débutera en avril 2021.



Gardien de maison/d'animaux de compagnie

Ce genre de travail est idéal pour les personnes qui ont des horaires flexibles. Avisez vos amis et les membres de votre famille que vous êtes disponibles pour surveiller leur maison pendant leurs vacances, pour nourrir leurs chats lors d'un voyage d'affaires ou pour promener leur chien pendant qu'ils travaillent. Une telle entente est avantageuse pour tous ceux qui y prennent part : les gens qui partent en vacances ont quelqu'un en qui ils ont confiance pour s'occuper de leur maison ou de leurs animaux de compagnie, et vous passez d'agréables moments tout en aidant vos amis.

BESOIN D'AIDE ?

211

POUR TROUVER
DES RESSOURCES
SOCIOCOMMUNAUTAIRES
PRÈS DE CHEZ VOUS

2-1-1

211quebecregions.ca




 Profitez
de la vie!

Des occupations créatives pour les jeunes retraités

Si vous avez pris une retraite anticipée et êtes à la recherche de nouvelles expériences.

Voici quelques activités qui pourraient s'avérer intéressantes :

Prendre une année sabbatique

Habituellement réservée aux jeunes adultes qui ont terminé leurs études secondaires ou postsecondaires, l'année sabbatique peut être une expérience enrichissante à tout âge. De nos jours, de plus en plus de retraités y songent, et bon nombre d'entre eux passent la première année de leur retraite à voyager ou à prendre du temps pour eux. Certaines personnes partent faire le tour du monde, d'autres en profitent pour créer leur propre site Web ou apprendre une nouvelle langue.

Planifier votre avenir

Réfléchissez à la façon dont vous envisagez votre vie dans les prochaines années, tout en tenant compte des facteurs qui préoccupent souvent les personnes plus âgées, comme les problèmes de mobilité. Est-ce le moment de rénover votre maison pour la rendre plus accessible? Préférez-vous emménager dans un plus petit logement maintenant pendant que vous êtes encore en pleine forme? Le moment pourrait être bien choisi pour visiter des maisons de retraite ou des établissements de soins en vue de planifier votre avenir.

Essayer un camp pour adultes

Tout comme l'année sabbatique, les camps gagnent en popularité auprès des retraités qui souhaitent se reposer dans un environnement différent et essayer de nouvelles activités. Plusieurs entreprises réalisent que les adultes de tous âges ont besoin des périodes de réflexion, des relations amicales et de la détente que les camps pour adultes offrent, et elles s'empressent de répondre à ce besoin. Pourquoi ne pas participer à un camp de jour ou à un camp résidentiel, comme un camp de musique, un camp d'été de luxe ou même un « camp de survie » à thématique de zombies, si vous en avez le courage!

Effectuer un travail valorisant

Après avoir pris le temps de vous reposer et de vous détacher du monde du travail, vous aurez peut-être envie de reprendre une activité professionnelle. Un emploi temporaire ou à temps partiel peut s'avérer une excellente solution, alors pourquoi ne pas envisager un poste à horaire flexible comme pigiste ou travailleur au recensement? À compter de janvier 2021, le gouvernement fédéral acceptera la candidature des personnes intéressées à être agent recenseur et chef d'équipe lors du prochain recensement. Ces personnes entreront en poste en avril 2021 et recueilleront des données auprès de communautés de partout au Canada. Pour en savoir davantage, consultez le recensement.gc.ca/emplois.

Source : Édition nouvelles

Profitez d'un sommet historique de l'or

AVANT DE VENDRE vos vieux
BIJOUX EN OR OU EN ARGENT

à n'importe qui,

COMPAREZ AVEC NOUS,

vous en serez AGRÉABLEMENT SURPRIS.

(Nous achetons également vos vieilles pièces de monnaie CAN et US)

Fermé dimanche et lundi

Depuis
1965

dans votre
communauté

Gervais

Bijoutiers • Horlogers
Joailliers

Gemmologue gradué (GIA)

159, rue Principale, Granby • 450 372-2780

www.bijouteriegervais.ca



Profitez
de la vie!

MULTISERVICES



pour les

50

ans
et plus

- ✓ Opportunités d'emplois à temps plein ou à temps partiel
- ✓ Possibilités de formations d'appoint
- ✓ Développement de compétences en informatique/réseaux sociaux
- ✓ Orientation de carrière
- ✓ Recherches d'emplois personnalisées.

On est là pour vous!

SERVICES GRATUITS

Mesures sanitaires respectées
Haute-Yamaska 450 777-3771 poste 203
Brome-Missisquoi 450 266-7515

Avec la participation financière de:



www.semogranby.ca

0057114

Repensez votre retraite en fonction de la pandémie



Si vous avez pris votre retraite ou que vous êtes sur le point de le faire, vous vous demandez peut-être comment gérer vos placements – et vous n'êtes pas la seule personne à vous questionner. Allez-vous les conserver ou en liquider une partie? Aurez-vous assez d'argent pour toute votre retraite, malgré d'éventuels épisodes de volatilité boursière?

«Les périodes d'incertitude économique suscitent souvent des questions comme celles-là», explique Rick Lowes, vice-président, Stratégie de retraite à RBC. «Pour protéger votre portefeuille contre des conséquences négatives, il est important de prendre du recul et de revoir les objectifs de votre plan financier.»

Vous n'avez encore pas de plan?

Ne vous en faites pas. La première étape consiste à rencontrer un conseiller en qui vous avez confiance. Dites-lui ce qui compte le plus pour vous et ce que vous pensiez faire pendant vos vieux jours. Vous pourrez ainsi déterminer le montant dont vous aurez réellement besoin pendant toute la durée de votre retraite. Une stratégie courante pour gérer les incertitudes consiste à utiliser des «portefeuilles à paniers», ajoute M. Lowes. «En répartissant vos placements dans trois paniers, avec des horizons de placement différents, vous obtenez une protection à court terme contre les fluctuations des marchés, des revenus à moyen terme et une croissance à long terme pour pérenniser votre patrimoine.»

Voici ce que pourrait contenir chacun de ces paniers:

Panier à court terme:

Épargne et placements à court terme, comme les certificats de placement garanti (CPG) et les fonds du marché monétaire qui arrivent à échéance dans un horizon de un an à cinq ans. Ce type d'actif procure les revenus stables et prévisibles dont vous aurez besoin pour répondre à vos besoins fondamentaux immédiats et soutenir votre rythme de vie à la retraite.

Panier à moyen terme:

Placements générateurs de revenus qui arrivent à échéance dans un horizon de six à dix ans, par exemple des fonds communs de placement à revenu fixe ou des actions qui versent des bénéfices ou des dividendes. Vous pouvez utiliser ce panier pour compléter le panier à court terme ou pour régler des dépenses imprévues.

Panier à long terme:

Placements à risque potentiellement élevé, comme les actions orientées vers la croissance dont l'échéance est fixée à plus de dix ans. Ce délai permettra à vos actifs de se remettre des épisodes de volatilité. Faites appel à un conseiller pour découvrir vos options et savoir si la stratégie des paniers vous procurera les revenus nécessaires pour profiter pleinement de votre retraite, peu importe la tenue des marchés.

Source : Édition nouvelles

VOUS POUVEZ DORMIR _____
_____ OU VOUS POUVEZ
BIEN DORMIR.



**MATELAS
QUEEN***
399\$^{+txs}

*Quantité limitée

**PASSEZ NOUS VOIR, NOUS RESPECTONS
LES RÈGLES SANITAIRES**

LA FABRIQUE _____

_____ **DE MATELAS**

GRANBY • OUVERT 7 JOURS • 800, RUE BERNARD • 450 378-7941 • MATELAS.CA



0055177

Profitez
de la vie!

Rester actif à tout âge : *une décision toujours gagnante*



L'exercice et l'activité physique sont essentiels pour notre santé. Plusieurs d'entre nous retrouvons l'intérêt pour l'activité après cette période de confinement et de distanciation sociale.

Saviez-vous que l'exercice modéré améliore votre fonction articulaire et votre flexibilité en plus de réduire les douleurs telles que l'arthrose? Si les activités régulières de mise en forme ne sont plus à votre programme ou si vous avez de la difficulté à vous y mettre, vous pouvez envisager ces exercices à faible impact pour reprendre l'activité physique.

La marche.

Cette activité est plus sécuritaire que la course, car elle ne soumet pas les articulations à d'aussi fortes pressions. En plus, c'est une activité peu coûteuse que vous pouvez pratiquer n'importe où. Vous avez seulement besoin d'une bonne paire de chaussures de marche aux semelles flexibles offrant un soutien adéquat de la voûte plantaire.

Le vélo

Le cyclisme renforce vos muscles et constitue un bon entraînement cardiovasculaire et respiratoire. Si vous avez des problèmes de genoux, assurez-vous de commencer lentement et d'utiliser le moins de résistance possible.

Les exercices aquatiques

Les exercices aquatiques ont un faible impact sur les muscles, les articulations et les os. Vous pouvez commencer votre programme d'activités en marchant dans la partie peu profonde de la piscine ou en vous laissant flotter sur le dos. Lorsque vous serez à l'aise dans l'eau, essayez de faire des longueurs. Vous pouvez aussi chercher des programmes spécialement conçus pour les personnes atteintes d'arthrite dès que votre centre communautaire reprendra ses activités.

Yoga

Le yoga combine habituellement des postures physiques, des techniques de respiration et de la méditation dans le but de renforcer les muscles, d'augmenter la flexibilité et de vous aider à vous détendre. Optez pour des cours virtuels conçus pour les personnes atteintes d'arthrite pour vous assurer que les exercices ne sont pas trop éprouvants.



Une
entreprise
familiale
d'ici

Vivez votre retraite au Soleil à Granby

Appartements de 1^{1/2} à 4^{1/2} pour gens du bel âge autonomes et semi-autonomes



Contactez-nous !

Visites tous les jours de 9h à 17h

Les Résidences Soleil Manoir Granby | 235, rue Denison Est, Granby



Prendre soin des autres, c'est de famille chez nous.

1 800 363-0663 • www.residencessoleil.ca

LES RÉSIDENCES



Boucherville • Brossard • Sainte-Julie • Mont St-Hilaire • Sorel • Granby • Sherbrooke • Musée (Sherbrooke) • Laval Plaza (centre-ville Montréal) • St-Léonard • St-Laurent • Dollard-des-Ormeaux • Pointe-aux-Trembles • Repentigny (en construction)

Profitez
de la vie!

Comment avoir accès aux services *de soutien clés de sa collectivité*



Au pays, il existe une panoplie d'organisations, de services et de ressources en place pour aider les citoyens durant les périodes difficiles. Ce sont, entre autres, les programmes de consultation, les cours de français langue seconde, les programmes d'aide à l'emploi et les services de transport pour les aînés qui doivent se rendre à leurs rendez-vous. Pensez à votre bibliothèque locale qui offre des programmes pour apprendre à lire ou à votre centre communautaire qui offre une banque alimentaire aux personnes dans le besoin.

Même dans des circonstances favorables, il est parfois difficile de trouver le programme qui correspond à sa situation. Les recherches sur Internet peuvent s'avérer fastidieuses et demander du temps et, pour compliquer le tout, les organisations et les gouvernements ont dû modifier leurs façons de fournir des mesures de soutien en raison de la COVID-19. La situation est encore plus stressante si l'on se sent épuisé ou si l'on a une personne à sa charge.

Heureusement, il est possible de composer un simple numéro de téléphone pour obtenir de l'aide dans ce véritable labyrinthe de services.

Vous savez que le 911 sert en cas d'urgence, mais si vous recherchez un autre type de soutien, le 211 est le numéro à composer. Que vous ayez besoin d'aide pour trouver un logement, de la nourriture ou des programmes pour les aînés, les nouvelles mamans, les parents ou les jeunes, sachez que les conseillers du 211 sauront vous guider vers les meilleures ressources.

La personne qui répond à un appel logé au 211 est formée pour orienter la conversation de l'appelant de façon à évaluer précisément l'ensemble de ses besoins, pas seulement le problème qui a motivé l'appel, et elle le dirige vers l'information, les programmes et les services de soutien qui feront bouger les choses.

Le service 211 est gratuit et confidentiel, et il est accessible 7 jours sur 7 dans plus de 150 langues. Si vous avez besoin d'une aide non urgente, composez simplement le 2-1-1.

Source : Éditions nouvelles



OUVERTURE PRINTEMPS 2021



TRÈS
GRAND
4½ ET 5½

96 appartements style condo
PHASE 2
réservez maintenant!

Nouveau!
**Golf intérieur
virtuel**

- ✓ Allées de quilles
- ✓ Piscine intérieure et spa
- ✓ Salle de cinéma, billard

- ✓ Repas servis aux tables
- ✓ Sécurité 24/7
- ✓ Bracelet d'alerte mobile

- ✓ Câble TV, téléphone et Wi-fi inclus
- ✓ Entretien ménager inclus
- ✓ Air climatisé, échangeur d'air.

450 263-1933 #304 • batisseurs.ca • 323, rue Principale, Cowansville

Vous valez plus que vous ne le pensez : *faites un inventaire*

Profitez
de la vie!

Voici quatre conseils à ne pas oublier en ce qui concerne les biens que vous possédez et votre police d'assurance :

Il est surprenant d'apprendre que près du tiers des Canadiens qui ont une assurance habitation ne font jamais l'inventaire de leurs biens. Si jamais vous devez présenter une demande d'indemnisation, il est toujours utile de disposer d'une liste des biens de valeur qui se trouvent dans votre habitation.

Quelle que soit la situation dans laquelle vous êtes, il importe de faire un inventaire personnel de tout ce que vous possédez. Cette liste, qui peut comprendre des biens comme des meubles, des bijoux, de l'argent comptant, des collections ou des appareils électroniques, vous aidera à remplacer ou à faire réparer les biens endommagés, ainsi qu'à remettre votre habitation dans l'état où elle était précédemment.



- Mettez à jour votre liste d'inventaire quelques fois par an, en vous rendant dans chaque pièce d'habitation et en consignnant tout ce qui s'y trouve de la façon la plus détaillée possible.
- Gardez cette liste dans un endroit sûr, en dehors de votre propriété (p. ex., dans un coffre bancaire), ou téléchargez-la dans le nuage, où vous pourrez la récupérer en tout temps.
- À mesure que vous effectuez des achats ou des rénovations de grande valeur, conservez les factures, les reçus et les évaluations, prenez des photos ou des vidéos, et prenez en note la marque, le modèle et le numéro de série des biens acquis, afin de disposer de l'information nécessaire pour présenter une demande d'indemnisation.
- Le fait de disposer d'une liste d'inventaire facilitera la soumission d'une demande d'indemnisation en cas d'incendie. En outre, elle vous aidera, vous et l'agent gestionnaire de sinistres, à déterminer ce que vous devez ensuite faire avec votre habitation et vos biens personnels.

Informez-vous auprès de votre assureur. Il pourra vous donner des conseils afin de bien comprendre votre sécurité résidentielle et vos polices d'assurance.

Source : édition nouvelles



La popote roulante, est-ce pour vous?

- Vous êtes âgé de plus de 65 ans;
- Vous demeurez toujours à domicile;
- Vous êtes en convalescence temporaire;
- Vous avez un handicap;
- Vous êtes atteint de maladie chronique.

SI VOUS RÉPONDEZ À L'UN DE CES CRITÈRES, QUE VOUS HABITEZ GRANBY ET QUE VOUS SOUHAITEZ MANGER DE BONS REPAS MAISON...

La popote est la solution pour vous!



Pour un coût très raisonnable, un bénévole vous livrera un repas maison complet comprenant soupe, repas principal et dessert.

Quelques exemples de plats : bœuf bourguignon, rôti de porc, lasagne.



En partenariat avec

Desjardins



Pour plus d'informations, téléphonez au 450 372-5033 ou visitez le cabgranby.ca/popote.

30 \$/mois.
Se tonifier le corps
à grands coups
de rame.



10 \$/mois.
Se tonifier l'esprit
d'histoires locales.

Votre média local lance l'abonnement numérique et réaffirme sa mission de produire des informations de proximité crédibles, traitées avec rigueur et profondeur. Sur nos plateformes numériques, profitez d'une expérience encore plus personnalisée, à mesure que les événements se déroulent. Et retrouvez cette même expertise journalistique grâce à des ressources chevronnées.

ABONNEZ-VOUS SANS TARDER SUR
lavoixdelest.ca

À PARTIR DE

9,95 \$/mois

Premier mois offert gratuitement.



Télécharger dans
l'App Store

DISPONIBLE SUR
Google Play

DONNÉES PERSONNELLES PROTÉGÉES. AUCUNE OBLIGATION À LONG TERME.

laVoixdel'Est
 NUMÉRIQUE

Local. De calibre mondial.