

Cahier publi-reportage,
le 1^{er} octobre 2002

La Voix de l'Est

cyberpresse.ca



Ma vie de l'âge

Vous souffrez de **surdité** ou connaissez-vous quelqu'un qui en souffre ?



Adapté avec
précision à
vos besoins !

Le modèle illustré n'est pas couvert

Devenant une prothèse auditive
**SANS FRAIS ET
SANS LIMITE D'ÂGE**
par le biais de la carte
d'assurance-maladie
du Québec

L'AIDE AUDITIVE

Logée au creux de l'oreille, elle est petite et si performante
que l'excellence de sa sonorité vous convaincra

Nouvelle technologie 100 % numérique

Enfin mieux comprendre dans le bruit

Lafamme & Associés

Audioprothésistes **378-7337**

Longueuil et Montréal : (514) 849-4500

320, boul. Leclerc Ouest, bureau 6, Granby • 1-800-422-6181



2005/11



La Table de concertation: au service des aînés

Collaboration spéciale de Jean-Claude Guilmaine, animateur de la Table CLSC de la Haute-Yamaska

La Table de concertation des organismes qui aident les personnes âgées regroupe une vingtaine de représentants du milieu et ce, depuis 1985. Ses membres sont des organismes à but non lucratif comprenant des organismes bénévoles, organismes communautaires, fon-

dation privée et organismes du réseau public de la Haute-Yamaska. En plus d'informer les différents intervenants sur les ressources aux personnes âgées, cette concertation nous permet d'échanger sur les sujets de l'heure, tout en proposant des pistes de solutions afin de maintenir une bonne qualité de vie chez les aînés. Ceci facilite également une meilleure complémentarité de services tout en nous per-

mettant d'identifier les besoins spécifiques aux personnes âgées. Même si la fréquence des rencontres est aux deux mois, les membres de la Table peuvent être appelés à se prononcer et à prendre position sur des dossiers d'actualité lors d'assemblées spéciales, ce qui permet un suivi régulier.

Au cours de la dernière année, voici les principaux sujets qui ont fait partie de nos discussions:

- Marie-Berthe Couture
- Pauvreté et suicide
- L'avant-projet de loi concernant la hausse des loyers en résidences privées d'hébergement
- Supplément au revenu garanti
- Programme Roses d'or de la FADOQ
- Projet cohabitation
- Transport pour l'hémodialyse

Nos dernières réalisations ont été la mise à jour et la publication de notre dépliant Info-services aux aînés ainsi que la production d'un rapport illustrant la contribution exceptionnelle accomplie par les personnes âgées bénévoles. D'ailleurs, en voici la principale conclusion: en 2002, ce sont plus de 4851

personnes âgées de 50 ans et plus, appartenant à 155 organismes reconnus, qui ont été répertoriées comme étant bénévoles et ce, auprès de gens de différentes catégories d'âge dans plusieurs secteurs. De plus, ce nombre ne tient pas compte des personnes s'occupant des membres de leur famille ou de leurs proches. Quelle belle contribution humaine! L'implication n'a pas d'âge...

En terminant, nous espérons que notre concertation nous permettra encore longtemps d'être à l'affût des besoins des personnes âgées, de façon à développer le souci continu d'améliorer leur condition de vie en Haute-Yamaska.

Assurances voyages:

✓ Tour Med	✓ Voyageur RBC
✓ Croix bleue	✓ Liaison
✓ Horizon Floride	✓ Lloyd's
✓ Éconoglobe	✓ John-Ingie
✓ Securiglobe	✓ Manuvie

Assurance annulation de billets
372-5801

L'ASSURANCE, C'EST NOTRE MÉTIER
125, boul. Leclerc Est, Granby

SERVICES FINANCIERS BOUCHER • FREDETTE
CABINET EN ASSURANCES DE PERSONNES INC.



- Situations déplorables dans certaines résidences privées d'hébergement
- Fermeture du Centre de jour

Nouvelle génération de grands-parents

Ils inondent leurs petits-enfants de cadeaux et d'affection, ils dépannent leurs enfants d'un peu d'argent en période de vaches maigres, ils voyagent pour visiter une tante malade ou un cousin qui se marie, ils s'engagent comme bénévoles dans des associations de quartier: les grands-parents nouvelle vague sont partout! Et nous pouvons compter sur eux.

Bon pied, bon œil!

Grâce à l'allongement de la durée de la vie, c'est un fait, les aînés sont plus jeunes! Ils sont en effet en meilleure santé que dans les années 60. Et grâce à des pensions conséquentes, ils ont aussi un niveau de vie relativement élevé. Bien sûr, tous ne sont pas logés à la même enseigne et des inégalités importantes demeurent selon les catégories socioprofessionnelles. Cependant, globalement, les vieux jours sont moins liés aux handicaps de l'âge qu'à une période de temps libre, en bonne santé!

Grands-parents confidents

L'attention, l'affection, la tendresse de la mamie et du papi semblent indispensables à la formation et l'éducation de l'enfant. « Bien sûr, le partage des rôles entre parents et grands-parents n'est jamais strict, jamais immuable », explique un psychologue. Pourtant, à cause de questions d'emploi du temps toutes simples, les grands-parents sont souvent plus disponibles, plus à l'écoute que les parents. Le grand-père et la grand-mère sont alors deux adultes privilégiés, à qui l'enfant peut confier son jardin secret, ses malheurs et bonheurs sans crainte d'être jugé. Ils jouent aussi parfois le rôle de tiers dans des petits conflits de la vie quotidienne entre les enfants et leurs parents, mais sans jouer un camp contre un autre.

Attention toutefois à une vision trop idyllique des rapports entre générations! Faire appel aux grands-parents ne va pas parfois sans un sentiment de culpabilité de notre part: les aînés n'ont-ils pas le droit, eux aussi, à un peu de tranquillité? Est-ce qu'ils n'ont pas mérité de profiter de leurs vieux jours sans être harassés par nos soucis de loyer, de couches culottes et d'animaux domestiques? Est-ce qu'ils n'aspirent pas légitimement au repos?

Toujours prêts

Entre, d'un côté, se décharger à 100 % sur les grands-parents de toutes les corvées et, de l'autre, les surprotéger en n'osant jamais leur demander quoi que ce soit, l'attitude la plus raisonnable tient en deux mots: savoir doser! Il faut d'ailleurs aussi compter avec la sincérité des grands-parents qui tiennent à préserver leur tranquillité. « On sait dire non quand on veut se reposer », explique Maria, grand-mère de deux filles de 9 et 10 ans et d'un garçon de 3 ans. « Il n'était pas question, ni pour moi, ni pour mon fils d'ailleurs, que son père et moi jouions leur rôle de parent. »

Aimer et aider: oui. Remplacer non! Tel semble être le mot d'ordre des grands-parents nouvelle génération. Ils ont connu les joies mais aussi la responsabilité d'élever des enfants. Et ils ne comptent pas réendosser



ces habits-là. Mais ils entendent profiter de leur statut de grands-parents. Un rôle qui leur permet plus de distance, plus de légèreté, moins de stress... Ils entendent aussi cultiver leur autonomie méritée en consacrant du temps... à eux-mêmes!



FUNÉRIARIUM
Denis Meunier inc.



- Services traditionnels
- Crémation
- Préarrangements
- Chapelle

Services funéraires personnalisés
(450) 266-6061

Une entreprise funéraire locale dirigée par des gens d'ici



402, rue de la Rivière, Cowansville

Pour conserver votre santé, soyez vigilant !

En prenant de l'âge, la santé devient parfois plus fragile. Il faut donc faire preuve d'une vigilance accrue. En effet, plusieurs des troubles de santé qui surviennent après la cinquantaine se développent très discrètement sans symptômes apparents: hypertension artérielle, diabète, hypercholestérolémie, ostéoporose... Si le mal est longtemps discret, ses manifestations le sont moins: infarctus, thrombose, fractures... C'est pourquoi il est indispensable de passer annuellement un examen clinique complet et de prendre soin de vous à tous les jours.

Les bons réflexes

• **Prenez garde au diabète et au cholestérol.** Ce sont surtout les personnes obèses qui souffrent de ces maladies. Voilà une raison de plus de contrôler votre poids. Évidemment, des analyses sanguines régulières s'imposent au moins une fois l'an pour celles qui ont des antécédents familiaux, ces deux problèmes étant parfois héréditaires; une fois tous les deux ans pour les autres.

• **Enrayez l'hypertension artérielle.** Encore une fois, attention à l'obésité. L'abus de sel est également en cause, alors salez modérément pendant la cuisson et surtout n'ajoutez pas de sel à table. Évitez également les aliments en conserve, qui cachent des doses importantes de sel. La pratique d'activités sportives contribue à contrôler le poids, à éliminer le stress et, par conséquent, à réduire la tension artérielle; des cours de relaxa-

tion ou de yoga pourraient également vous être salutaires si la nervosité et le stress sont en cause.

• **Ménagez vos os.** Une seule chose à faire: absorber du calcium et s'assurer de bien l'utiliser. En effet lorsqu'il est question de calcium, il n'est pas



suffisant de s'attarder à la quantité que l'on consomme. Il faut aussi savoir que le corps n'utilise que ce dont il a besoin et élimine le reste. Par ailleurs, plusieurs facteurs affectent la quantité de calcium que l'organisme absorbe. Si la vitamine C, la vitamine D et le magnésium aident le corps à utiliser le calcium, la caféine, la nicotine, les anti-

sent l'effet contraire. Pour permettre au corps de bien utiliser le calcium contenu dans les aliments, vous devez donc, notamment, inclure des fruits et légumes riches en vitamine C (oranges, pamplemousses, fraises, tomates, brocoli, etc.) dans votre régime alimentaire.

Pour combler vos besoins en vitamine D, vous devriez aussi vous exposer une quinzaine de minutes au soleil chaque jour (sans écran solaire) ou boire un peu plus d'une tasse de lait au cours de la journée. Enfin, si vous aimez le café, vous devriez limiter votre consommation à deux tasses par jour ou boire du café décaféiné. Pour conserver la santé, ce sont de biens minces concessions !

• **Contrôlez l'incontinence.** Voilà un sujet tabou. Pourtant, à 50 ans, près d'une femme sur trois en souffre. Afin d'éviter ce que les spécialistes appellent les fuites d'effort (qui surviennent en toussant, en riant), vous devez uriner régulièrement avant que votre vessie ne soit trop pleine. Mais surtout vous devez consulter dès les premières fuites. S'il s'agit d'un relâchement du périnée (ce muscle qui vous permet de contracter la zone génitale), sachez qu'il existe des exercices fort efficaces pour retrouver un peu de tonus.

• **Ne succombez pas aux régimes drastiques.** Ils vous priveront d'éléments nutritifs qui sont plus que jamais essentiels à votre santé, dont les produits laitiers, source précieuse de calcium.

Besoin d'un coup de pouce?

Liste des membres de la table de concertation qui viennent en aide aux personnes âgées

Ageautag		372-1723
Albatros 04 Granby	170, rue St-Antoine Nord Granby	776-1120
APAMM apammgra@endirect.qc.ca	6, rue Court, 2e étage Granby	777-7131
AQDR Granby inc.	739, rue Dufferin Granby	372-3038
Association des retraité(es) de l'Enseignement du Québec AREQ		378-5494
Auxiliaires Bénévoles du CHG		372-5537
Centre d'Action Bénévole de Granby	362, rue Notre-Dame Granby	372-5033
Centre de jour CMBC	230, rue Davignon Granby	372-5495
Centre hospitalier de Granby	205, boul. Leclerc Ouest Granby	375-8000
CHSLD Horace Boivin	66, rue Dufferin Granby	776-5222
CLSC de la Haute-Yamaska info@clschauteyamaska.qc.ca	363, rue Notre-Dame Granby	375-1442
Club d'Âge d'Or Princesse inc.	405, rue York Granby	776-6920
Coop de Solidarité Autonomie chez Soi coopautonomie@qc.aira.com	841, rue Cowie Granby	372-1000
CPS (Centre Prév. Suicide) cpschy@qc.aira.com	35, rue Dufferin Granby	375-4252
Entraide cancer		378-7575
Fond. Pierre-Jules Crevier	116-2, rue Principale Granby	375-1153
La Grande Visite	455, rue Yamaska Est Granby	293-1010
Regroupe des aidants naturels de Granby aidantnaturel@qc.aira.com	843, rue Cowie Granby	375-9115*
Société Alzheimer Granby - Région alzhy@aide-internet.org	179, rue Principale Granby	777-3363

À TOUS LES JOURS

JEAN COUTU

On trouve de tout... même un ami

CLUB des AÎNÉS (65 ans et plus)

Demandez votre carte
Privilège !

168, rue Principale
Granby
372-6666

LIVRAISON
GRATUITE
7 JOURS /
7 SOIRS
Tous les
week-ends

LES HALLES
DE GRANBY

751, rue Principale
Granby
375-5596

OUVERT 7 JOURS
de 9 h à 22 h

10% RABAIS DE SUR TOUS VOS ACHATS

(Exceptions: Loterie, spéciaux, prescriptions, DIN, produits laitiers, couches, lait pour bébés, produits d'incontinence, suppléments alimentaires, service de poste, cartes d'appels, journaux et revues)



La résidence Le Riverain Important partenaire du réseau de santé public

Depuis déjà deux ans, la résidence Le Riverain joue un rôle prépondérant à titre de partenaire du réseau de santé public. Peu de gens savent, en effet, qu'il s'agit de la seule résidence privée à Granby à admettre des clients référés par le Centre hospitalier de Granby en attente de placement en établissement longue durée. Ces admissions ont pour effet de désengorger l'urgence tout en assurant des soins identiques à ceux que ces patients recevraient dans le réseau public. « Notre structure organisationnelle, conjuguée à l'expertise et au dévouement de notre personnel infirmier, nous permet d'offrir un milieu de vie humain qui correspond aux besoins de ces clients. Ils peuvent

ainsi être accueillis chez nous, en transition, jusqu'à ce qu'on leur trouve une place à La Villa Bonheur, par exemple. Présentement, nous hébergeons de la sorte 25 clients en très grande perte d'autonomie. Dans un contexte de désengorgement des urgences, je crois que ce partenariat avec le réseau public est bénéfique pour tous », déclare M. Normand Breault, directeur et copropriétaire. Précisons d'ailleurs que M. Breault a œuvré près de 20 ans à titre de directeur dans le secteur du réseau public de la santé.

Afin d'éviter qu'ils se retrouvent à l'urgence, Le Riverain accepte également les clients qui résident à leur domicile, mais qui vivent une

perte d'autonomie de plus en plus grande. « Pour que nous les acceptions, ces personnes peuvent nous être référées par le CLSC ou par les familles », précise M. Breault. Des clients nécessitant une convalescence très encadrée à la suite d'une hospitalisation peuvent aussi être admis au Riverain.

Un milieu de vie dynamique pour aînés autonomes

Mais il ne faut pas oublier non plus que, outre ce secteur consacré aux clients en grande perte d'autonomie, Le Riverain, c'est aussi une résidence pour aînés autonomes et semi-autonomes. « Quatre de nos étages sont réservés à une clientèle autonome, qui apprécie

grandement notre structure organisationnelle, lui permettant de bénéficier de l'encadrement en place. Je crois que c'est sécurisant autant pour les aînés autonomes que pour leur famille de savoir qu'un tel encadrement est disponible si, un jour, leur état nécessitait des soins plus grands », ajoute M. Breault.

Administration du crédit d'impôt sans frais

Seul édifice du genre à être entièrement climatisé à Granby, Le Riverain répond à toutes les normes en vigueur. On y offre, bien sûr, une multitude de services de grande qualité (gîte, couvert, entretien ménager, câble, buanderie sur place) dans un environnement dynami-

que. Et, comme le précise M. Breault: « Les résidents bénéficient tous de l'administration du crédit d'impôt de 23 % sans frais. »

Fier partenaire du réseau de santé public, Le Riverain entend poursuivre encore longtemps sa mission auprès d'une clientèle en grande perte d'autonomie. « C'est grâce au formidable dévouement de notre personnel, à notre milieu de vie adapté, à une volonté affirmée de la direction et à l'installation d'équipements médicaux sur place que nous pouvons accueillir une telle clientèle et soutenir ainsi le secteur public de la santé », conclut-il.

34 Principale, Granby
375-3660

La résidence qui répond à toutes vos attentes !



Pour personnes autonomes

- Chambre ou suite disponible
- Soins infirmiers 24 h/jour, 7 jours/semaine
- Cloche d'appel dans chacune des chambres
- Système complet de protection incendie
- Entretien ménager
- Buanderie
- Câble
- Repas et collations (respect des diètes)
- Bains thérapeutiques
- Chauffage et climatisation à réglage individuel
- Loisirs

Aussi :

- Service disponible en tout temps pour répit, dépannage et convalescence post-opératoire
- Formule tout inclus
- Prix très compétitif à la journée, à la semaine, au mois ou à l'année

Également pour personnes en perte ou en très grande perte d'autonomie

- Structure complète de soins adaptés
- Soins médicaux ou infirmiers et assistance en fonction des besoins individuels
- Service 24 h/jour, 7 jours/semaine
- Ameublement et équipement adaptés
- Courts, moyens et longs séjours
- Établissement répondant à la norme B2 (gicleurs automatiques et détecteurs de fumée)
- Personnel qualifié, expérimenté et dévoué

Contactez Normand Breault, directeur général, au (450) 375-3660



34, rue Principale
Granby Qc
J2G 2T4

*Vous songez à vos pré-arrangements,
mais vous n'êtes pas encore prêts...*



Jacques A. LeSieur

Camylle LeSieur

Hommage
*« À cette tête qui baisse,
à l'amour et la
tendresse qui naissent »*

*Rassurez-vous,
nous serons toujours là.*

COMPLEXE FUNÉRAIRE

Le Sieur

777-1414
www.ja-lesieur.com



Comment protéger votre posture si vous souffrez d'arthrite

Travaillez de façon sécuritaire et confortable à l'ordinateur

Le dos

- Asseyez-vous droit en vous assurant que le fauteuil offre un bon appui dorsal;
- Assurez-vous que le dos a un contact maximal avec le dos du fauteuil, vous souhaiterez peut-être ajouter des coussins;
- Les appuie-bras devraient accueillir les coudes dans une position décontractée;
- Les appuie-bras réglables peuvent être haussés ou baissés pour assurer le confort;
- Le siège du fauteuil devrait être suffisamment profond pour soutenir les cuisses;
- En position assise, les pieds devraient reposer à plat sur le sol.

Le cou

- Le cou devrait être en position décontractée, tout comme les épaules. Évitez de courber les épaules;



- L'écran de l'ordinateur devrait être placé de sorte que vous n'avez pas à bouger le cou de haut en bas pour bien voir. Le dessus de l'écran devrait être à 2 ou 3 pouces plus bas que les yeux;
- L'écran devrait être à environ 20 à 30 pouces du visage (environ la longueur du bras);
- Utilisez un casque au lieu d'un combiné téléphonique si vous devez parler au téléphone pendant que vous tapez. Rappelez-vous, vous ne voulez pas courber le cou ni les épaules.

ron 20 à 30 pouces du visage (environ la longueur du bras);

- Utilisez un casque au lieu d'un combiné téléphonique si vous devez parler au téléphone pendant que vous tapez. Rappelez-vous, vous ne voulez pas courber le cou ni les épaules.

Le clavier

- Le clavier et la souris devraient être placés à un angle de 90 degrés, ce qui permet de poser le coude à un angle suffisamment ouvert;
 - Si vous ne pouvez modifier la hauteur du clavier, haussez votre siège;
 - Assurez-vous que la souris est à portée de main, de sorte que vous n'avez pas à vous étirer.
- Pour de plus amples renseignements sur l'arthrite en milieu de travail, contactez la ligne d'information de la Société d'arthrite au 1 800 321-1433 ou branchez-vous au www.arthrite.ca.

Maladie d'Alzheimer Dix signes précurseurs

La maladie d'Alzheimer est la cause principale de démence. Il s'agit d'une série de symptômes qui comprend des pertes de mémoire, de jugement et de raisonnement ainsi que des changements d'humeur et de comportements.

D'une part, les gens n'identifient pas toujours ces symptômes comme étant alarmants. S'ils présumant qu'ils font partie du processus normal de vieillissement, ils font erreur. D'autre part, ces symptômes peuvent apparaître graduellement et passer inaperçus pendant longtemps.

De plus, des symptômes similaires sont causés par d'autres maladies pour lesquelles il existe des traitements médicaux. C'est pourquoi il est important de consulter votre médecin afin de confirmer le diagnostic de la maladie d'Alzheimer.

Afin de vous permettre de reconnaître les signes précurseurs de la maladie, la Société Alzheimer a préparé une liste des symptômes:

1. Pertes de mémoire

Oublier occasionnellement un rendez-vous, le nom d'un collègue ou un numéro de téléphone et s'en rappeler plus tard est un phénomène normal. Une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer oubliera fréquemment des événements récents pour ne jamais s'en souvenir.

2. Difficultés à exécuter les tâches familières

Dans le cadre de nos activités quotidiennes, il nous arrive à tous d'être distraits et, par exemple, d'oublier les légumes sur la cuisinière. Une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer peut ne plus

être capable de cuisiner, voire même oublier qu'elle a mangé.

3. Problèmes de langage

Il peut être parfois difficile de trouver le mot juste. Une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer oubliera des mots faciles ou y substituera des mots inappropriés.

4. Désorientation dans l'espace et dans le temps

Il est normal d'oublier le jour de la semaine ou même l'endroit où vous allez. Or, une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer peut se perdre dans sa propre rue: elle ne sait plus comment elle s'est rendue là, ni comment rentrer chez elle.

5. Jugement affaibli

Parfois, lorsqu'on ne se sent pas bien, on tarde à se faire soigner; mais un jour ou l'autre, on se rend chez le médecin. Une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer, ne s'alarmant pas de la gravité d'un malaise, ne consultera pas le médecin.

6. Difficultés face aux notions abstraites

En vieillissant, une personne peut éprouver de la difficulté à gérer ses comptes bancaires. Une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer oubliera complètement ce que représentent les chiffres et ce qu'elle doit faire. Nombreux sont ceux qui célèbrent des anniversaires. Or, une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer peut avoir oublié la signification de cet événement.

7. Objets égarés

Quiconque peut égarer temporairement son porte-monnaie ou ses clés. Une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer rangera les objets dans des endroits inappropriés (un fer à repasser dans le congélateur ou une montre dans le sucrier).

8. Changements d'humeur ou de comportement

Il nous arrive à tous d'être triste et maussade. Une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer changera d'humeur très rapidement sans raison apparente.

9. Changements de personnalité

La personnalité de chacun peut changer quelque peu avec l'âge. Chez une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer, on observera des changements très prononcés; par exemple, une personne autrefois ouverte et confiante deviendra renfermée et méfiante. Au nombre des changements possibles, on compte aussi l'apathie, la peur et les comportements difficiles.

10. Manque d'enthousiasme

Une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer deviendra passive plus rapidement et aura besoin de beaucoup d'encouragements pour reprendre goût à la vie.

Les aînés se dévouent au service de la communauté!

Malheureusement, encore en 2002, certains préjugés sont véhiculés sur les personnes âgées. Certains croient, à tort, que les aînés reçoivent beaucoup de services de santé tout en laissant sous-entendre que c'est peut-être à cause d'eux si les autres catégories de la population manquent de services...

Lors d'une rencontre de la Table de concertation des organismes venant en aide aux personnes âgées, ce sujet a été discuté et a soulevé beaucoup d'interrogations. Afin de

rééquilibrer l'opinion de ceux et celles qui pourraient avoir ce genre de jugement, les membres de la Table ont pensé contrebalancer cette prise de position défavorable aux personnes âgées. Un sous-comité a donc effectué un travail de recherche auprès des personnes de plus de 50 ans, dans la ville de Granby, et qui consacrent de leur temps bénévolement au mieux-être de leurs semblables.

Les résultats indiquent que ces personnes âgées ne sont pas seule-

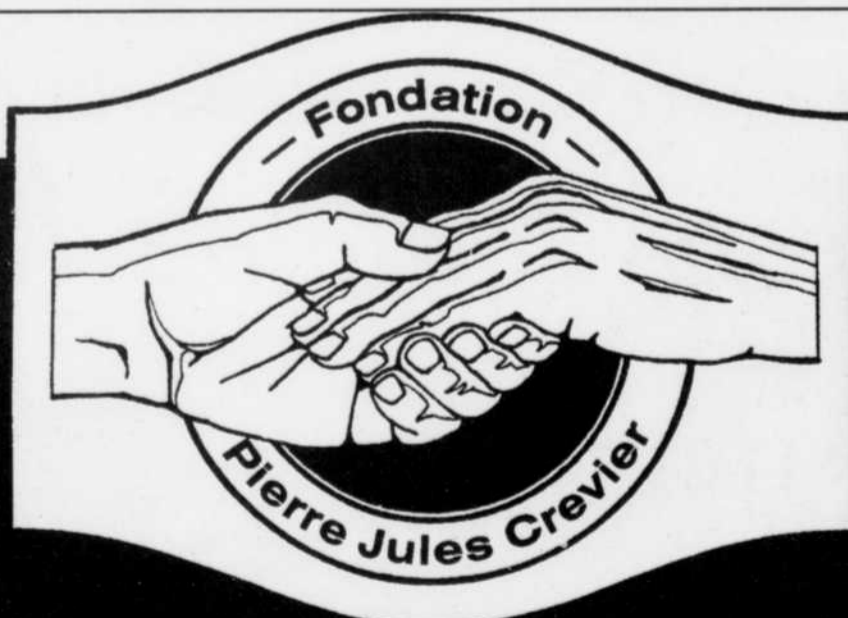
ment des bénéficiaires des services gouvernementaux et sociaux, mais aussi, qu'elles donnent généreusement de leur temps pour aider la communauté, peu importe le groupe d'âge auquel elles appartiennent. En fait, au total, saviez-vous que plus de 4850 personnes âgées de Granby s'impliquent bénévolement au sein de la communauté? La Table de concertation profite de cette opportunité pour les remercier personnellement et les incite à continuer ce travail exemplaire!

**FONDATION
PIERRE-JULES
CREVIER**

116-2, rue Principale
Granby

Services offerts :

Voir texte
dans cette
page



**Heures
d'ouverture
du bureau :**

**De 10 h à 12 h
De 14 h à 16 h**

**Services aux
personnes âgées
et bourses
d'études**

Du lundi au vendredi

375-1153

Pour se souvenir qu'une vie a été vécue



Les résidences et les jardins funéraires

Bessette

Le vrai sens des valeurs

SIÈGE SOCIAL : 997, DES COLOMBES À GRANBY
BROMONT • ROXTON POND • VALCOURT • WATERLOO
(450) 777-1171 • SANS FRAIS : 1-888-730-6666
www.famillebessette.com





Le Centre gériatrique Courville

Un milieu de vie dynamique, chaleureux et accueillant!

Au Centre gériatrique Courville, on ne manque pas une occasion de profiter de tous les petits et grands plaisirs que la vie nous réserve. Bingo, visite des étudiants, initiation à l'horticulture, participation à la chorale, zoothérapie, pratique de sports, événements liturgiques sont autant d'occasions de mettre de la joie dans le quotidien des résidents. Nous vous invitons ici à partager avec eux quelques-uns de ces moments uniques, qui font du Centre gériatrique Courville un endroit où il fait bon vivre pleinement!



Abracadabra! Voilà le jeune magicien qui apparaît, prêt à émerveiller son public.



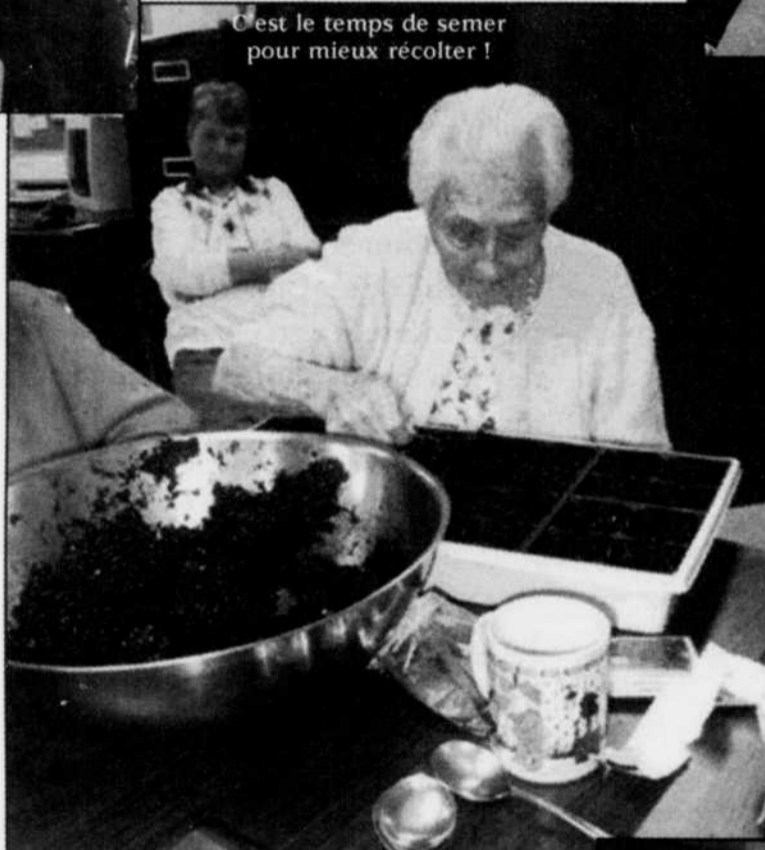
Quand la jeunesse vient à la rencontre de la vieillesse, il se produit un échange très enrichissant.



Rien ne vaut la présence réconfortante d'un animal pour redonner le sourire. Le Centre accueille régulièrement de la belle visite... à quatre pattes lors des séances de zoothérapie.



Deux balles... une prise! Au Centre Courville, on fait de l'exercice en s'amusant!



C'est le temps de semer pour mieux récolter!



Tous ont récemment eu l'occasion de se recueillir lors de la célébration du baptême d'un des petits-enfants d'une résidente



Le bingo: une activité qui fait naître bien des sourires!



La tendresse et la chaleur sont au cœur des activités de la Saint-Valentin.



Place à la musique, c'est l'heure du chant au Centre gériatrique Courville.



Centre Gériatrique
Courville

5305, avenue Courville
Waterloo • 539-1821



Centre Gériatrique Courville

*Le cœur qui aime et
les mains qui donnent*

Un centre pour les personnes âgées qui désirent les meilleurs soins.

Un environnement conçu afin de vous prodiguer les services dont vous avez besoin, dans une atmosphère plaisante et sécuritaire.



Venez nous rencontrer !



Services

- Nous sommes un centre d'hébergement de soins de longue durée avec un permis du Ministère de la Santé et des Services Sociaux depuis 1955
- Nous sommes agréé par le conseil canadien d'Agrément des services de santé CLSC de la Haute-Yamaska de concert avec la ville de Waterloo
- Notre bâtisse est construite selon les plus hauts standards :
 - Extincteurs, système de sécurité, système de communication, cloches d'appel, etc.
- Chambres spacieuses, adaptées à vos besoins
- Équipements moderne et adapté à vos besoins
- Infirmières 24 heures par jour
- Un personnel bilingue est prêt à vous servir dans votre langue
- Les repas sont délicieux
- Une foule d'activités vous sont offertes



Situé sur le sommet de la Côte Clark, dans les pittoresques Cantons de l'Est à Waterloo, nous avons une vue magnifique et les résidents peuvent jouir d'un parc couvrant 1,792 pieds de sentiers, adaptés pour les fauteuils roulants. Ce parc couvre quatre acres de terrain.



Pour plus d'information, appelez-nous au 450-539-1821 extension 227, ou visitez notre site internet www.courville.qc.ca

5305 avenue Courville, CP 580, Waterloo (Québec) J0E 2N0

Depuis 1935, car nous aimons.

*Pour pouvoir profiter de la vie,
manger et rire... sans retenue!*



**Retrouvez un confort et une apparence
comparables à vos dents naturelles...
retrouvez votre confiance!**



Robert Cabana, d.d.
Denturologiste

Centre de santé dentaire Robert Cabana

*À votre service
depuis 25 ans*



114 St-Charles Sud, Granby 372-6511

La Voix de l'Est

Conseils pour partir en voyage

Voici quelques conseils, pour rendre vos voyages plus agréables et confortables.

Avant de partir

- Faire une visite préventive chez le médecin ou dans une des nombreuses cliniques de santé-voyage (pour de l'information, appeler Info-Santé). Certains vaccins sont fortement recommandés, notamment celui contre l'hépatite A;
- S'assurer que toutes les prescriptions sont renouvelées et que les médicaments sont placés dans un bagage à main facile d'accès!
- Préparer une trousse de secours: bandages, pansements, analgésiques, antiallergiques, chasemoustiques, lotion solaire, etc.;
- Prévoir des vêtements confortables et de bons souliers de marche;
- Voyager léger et se procurer des valises à roulettes;
- Prendre une très bonne assurance-voyage (avec clause de rapatriement en cas de maladie grave).

En avion

- Boire beaucoup d'eau (éviter alcool et caféine);
- Porter des bas de soutien au besoin, élever les pieds (genoux plus hauts que le bassin), éviter de se croiser les jambes et se lever régulièrement pour faire quelques pas;

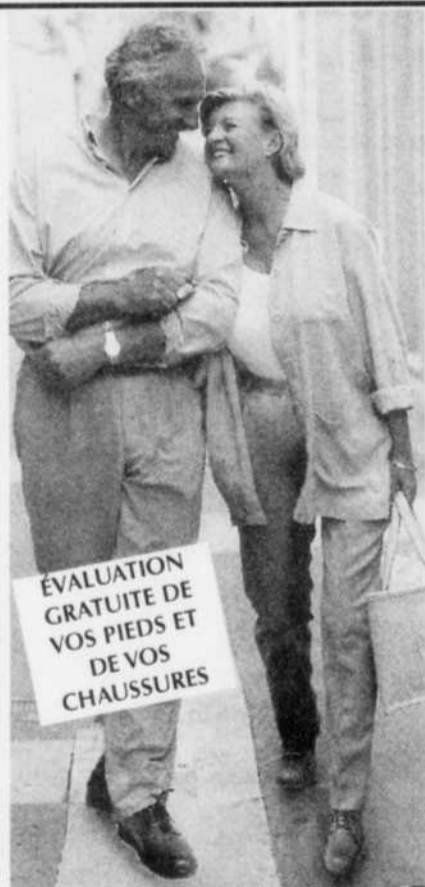
gulièremment pour faire quelques pas;

- Éviter de prendre des somnifères (à cause des risques de thrombose).

À l'étranger

- Boire de l'eau et des boissons embouteillées ou encore de l'eau bouillie. Ne jamais consommer de glace ni de crudités. Peler les fruits et manger les aliments bouillis ou bien cuits;
- Faire des pauses régulièrement pour se désaltérer;
- Choisir une chambre climatisée avec salle de bains et située à l'étage;
- Placer son argent et ses papiers dans un sac-ceinturon. Éviter les sacs à main.

Réalisation:
La Voix de l'Est
Rédaction publicitaire et
mise en pages:
Louise Boissonneault
Conception de la une
et montage:
Mélanie Couture et Lorraine Roy
Infographie:
L'équipe des infographistes
Publicité:
Line Ducharme



**EVALUATION
GRATUITE DE
VOS PIEDS ET
DE VOS
CHAUSSURES**

Centre Orthopédique de Granby

À TOUT ÂGE, IL EST IMPORTANT DE CONSULTER POUR VOS PIEDS

*À votre service
depuis 1979*

Vous avez de la douleur aux talons ?

L'une des pathologies diagnostiquées chez les gens de 50 ans et plus

Fasciite plantaire, épine de Lenoir

Il s'agit d'une douleur ressentie sous le talon plus souvent en interne avec ou sans éperon calcanéen. La fasciite plantaire ou épine de Lenoir est une blessure du pied fréquente chez les sportifs et les personnes qui restent debout longtemps. Cette douleur débute par une douleur vague intermittente au talon et peut devenir aiguë et persistante jusqu'à empêcher de pouvoir reposer le pied au sol. Habituellement, la douleur est plus marquée le matin au moment des premiers pas et s'estompe avec le temps. Il est important de remédier à la situation dès le début car on tombe dans un cercle vicieux en développant une marche pathologique pour diminuer la douleur.

Supports/Orthèses

Le but du traitement avec les supports est d'enlever la pression sous le calcaneum (talon), augmenter l'épaisseur du coussin du talon (absorption des chocs), réaligner les articulations du tarse et supporter les arches du pied.

Le travail de l'orthésiste

L'orthésiste fabrique des orthèses, c'est-à-dire des appareils qui pallient une déficience naturelle. On peut dire que l'orthèse est une aide artificielle à la nature. L'orthèse rétablira l'équilibre des points d'appui par un support approprié et rendra au pied sa fonction normale, supprimant tout inconfort.

Après avoir choisi de porter des orthèses plantaires, il est important de choisir une chaussure appropriée, c'est-à-dire avec une bonne largeur et une bonne profondeur. Il est possible même de trouver des sandales extra-profondes adaptées pour des orthèses. Vous pouvez trouver des chaussures à vos pieds à notre centre dans un large choix de couleurs et de modèles.

Vos pieds peuvent être à la base de plusieurs malaises. L'ORTHÈSE PLANTAIRE est une solution aux maux de pieds, de genoux, de hanches et même de dos. Consultez un orthésiste du pied pour faire un examen fonctionnel de vos pieds.

**25\$
de rabais**

Sur présentation de
cette annonce
CONSULTEZ !!!
sur conception
d'orthèse plantaire
Du 1er oct. au 15 nov. 2002

Couvert par la majorité des plans
d'assurances CSST-SAAQ-Travail Québec

**Nous fabriquons nos orthèses pour les pathologies suivantes :
épine de Lenoir, fasciite plantaire, oignon, métatarsalgie,
névrome de Morton, pieds plats, pieds creux, cornes, callosités,
douleurs aux genoux, douleurs au dos, etc.**



Nathalie Guertin
orthésiste/prothésiste
Permis 2103-7076

430, boul. Boivin, Granby • Sur rendez-vous: 378-9949



À la fin de l'âge

La natation: un sport complet idéal à tous les âges



On le dit depuis toujours, la natation est l'un des sports les plus complets. Elle permet de faire travailler plusieurs muscles et le système cardio-respiratoire sans grand effort et en douceur.

Les mouvements des muscles et des articulations sont plus faciles à exécuter sous l'eau. La natation est donc idéale pour les gens souffrant d'arthrite, car cette maladie rend difficile le travail des articulations. Mais qu'on souffre d'arthrite ou non, la natation permet de maintenir la souplesse et le tonus musculaire, de perdre du poids et de relaxer. C'est un véritable coup de fouet pour l'organisme, à condition, bien sûr, qu'on nage de façon

régulière. Mieux vaut donc deux séances hebdomadaires d'une demi-heure qu'une longue séance de temps en temps et, grâce aux piscines intérieures, on peut nager toute l'année. Si votre crainte de l'eau vous empêche de profiter de cette activité si relaxante, vous pourrez certainement vaincre cette peur en vous inscrivant à un cours bien adapté à vos besoins avec un professeur dûment qualifié. Généralement, il ne faut que quelques semaines pour apprivoiser sa peur de l'eau. Et s'il vous en faut plus, respectez votre rythme, vous y parviendrez à votre heure.

Il n'y a pas de limite d'âge pour apprendre à nager. Tout le monde

peut donc profiter des plaisirs de l'eau. Les cours permettent de maîtriser la respiration, les mouvements de tête et la synchronisation des bras et des jambes. Avec un minimum de technique, l'exercice sera complet et profitable.

Conseils de base

- Respectez toujours les consignes de sécurité en vigueur;
- Aspergez votre nuque, les poignets et l'arrière des genoux d'eau pour habituer votre corps à la température de la piscine et éviter d'être saisi au moment de pénétrer dans l'eau;
- Faites quelques exercices d'échauffement sur le bord de la piscine. Laissez le temps à votre corps de se détendre et de s'habituer à la température de l'eau avant de nager pour éviter les crampes;
- N'oubliez pas de relaxer, laissez-vous flotter et faites des mouvements lents pour reprendre votre souffle après quelques longueurs;
- Ne vous baignez jamais complètement seul;
- Évitez les gros repas et l'alcool avant les séances de natation.



Résidence Bouthiette

La qualité de vie que vous méritez!

- Climat social agréable
- Pour personnes retraitées, autonomes
- Possibilité de convalescence (1 semaine et plus)
- Continuité en cas de perte d'autonomie (section B2)
- Infirmière présente 7 jours par semaine
- Personnel attentionné 24 heures sur 24
- Gamme étendue d'assistance et de soins personnalisés
- Système d'appel d'urgence et système de caméra



Communiquez avec nous,
nous irons vous chercher pour une visite des lieux
777-3616

150 St-Charles Sud, Granby

223867V

Pour vivre vraiment!



"Vive l'été"



RÉSIDENCE
MICHEL
BOUTHLETTE

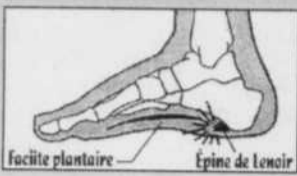
94, rue St-Charles Sud, Granby. (450) 375-9011

223863V

Douleurs aux pieds, aux genoux, aux jambes ou au dos ?



Callosités et cors



Fasciite plantaire - Épine de Lenoir



Hallux valgus (oignon)



Orteil marteau

Profitez d'une évaluation **GRATUITE** de vos pieds, par ordinateur

- Conception et fabrication d'orthèses plantaires selon vos besoins
- Chaussures orthopédiques conçues pour les pieds larges
- Vérification de vos orthèses plantaires actuelles



Clinique d'orthèses PLANTAIRES

4, rue Comeau, Granby • 372-7444
Sur rendez-vous

Catherine Ducharme
Orthésiste du pied • Diplômée et certifiée

Le fil de l'og

Questions et réponses sur la ménopause

L'hormonothérapie expliquée

La plupart des femmes connaissent la ménopause entre l'âge de 50 et 55 ans, lorsque la production naturelle de l'œstrogène est considérablement réduite. Il existe de nombreux symptômes à court terme qui sont le résultat de ce changement et il y a aussi des effets à long terme graves. En fait, une excellente connaissance du sujet constitue la meilleure défense. Voici donc quelques réponses succinctes aux questions les plus fréquentes:

Pourquoi devrais-je remplacer l'œstrogène ?

L'œstrogène est la principale hormone femelle et lorsque sa production est réduite, les symptômes initiaux peuvent être des bouffées de chaleur, des sueurs nocturnes, de l'irritabilité, de la sécheresse vaginale, de la fatigue, de l'insomnie et autres. Toutefois, à long terme, le manque d'œstrogène peut avoir des conséquences plus graves. Par exemple, toutes les femmes perdent graduellement de la masse osseuse en vieillissant, mais le processus s'accélère avec la réduction d'œstrogène. Une femme peut per-

dre jusqu'à 30 % de sa masse osseuse totale après la ménopause, particulièrement au cours des cinq à dix premières années. Avec la ménopause, l'effet protecteur de l'œstrogène sur le cœur disparaît. Les femmes post-ménopausées présentent donc autant de risques de cardiopathies que les hommes.

Qu'est-ce l'hormonothérapie ?

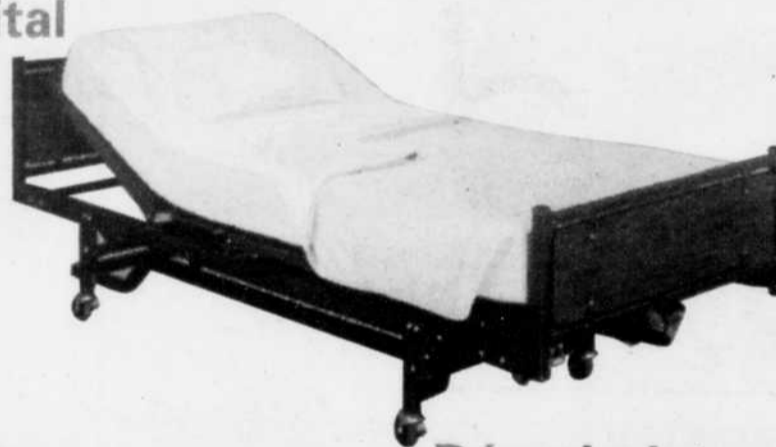
L'hormonothérapie est le traitement qui sert à remplacer les hormones que les ovaires ne produisent plus. La plupart des femmes prennent une combinaison de progestérone et d'œstrogène, car la progestérone aide à protéger l'utérus contre le cancer. L'œstrogène peut aussi être prescrit seul pour les femmes ayant subi une hystérectomie. L'hormonothérapie prend divers aspects. Certaines ordonnances exigent la prise d'œstrogène tous les jours avec l'ajout de progestérone pendant une certaine période du mois. D'autres femmes peuvent prendre de l'œstrogène et de la progestérone sur une base quotidienne. L'œstrogène et la progestérone peuvent être administrés par

voie orale, en timbre ou en gel, par injection ou sous forme de suppositoire vaginal.

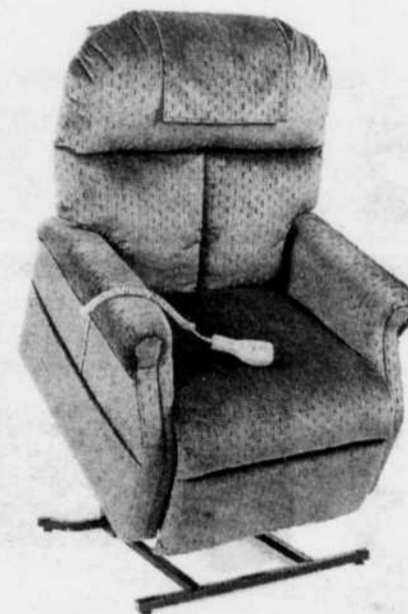
Quels sont les avantages de l'hormonothérapie et quels en sont les risques ?

L'hormonothérapie soulage les symptômes de la ménopause à court terme et, à long terme, elle peut jouer un rôle crucial sur la santé osseuse. Elle réduit aussi de moitié les risques de décès à la suite de cardiopathie. Toutefois, les nouvelles recherches indiquent qu'elle pourrait perdre ses avantages lorsque les femmes souffrent déjà de cardiopathie. Comme c'est le cas pour toute décision médicale, on doit évaluer individuellement les avantages et les risques. Il a été démontré que l'hormonothérapie pouvait augmenter légèrement le risque de cancer du sein après cinq ans. Lorsqu'on compare les facteurs connus de risques du cancer du sein, comme le manque d'exercices réguliers ou la consommation d'alcool, les avantages de l'hormonothérapie excèdent souvent les risques.

Lit d'hôpital
et literie



Fauteuil
autosouleveur



Chaise
élevatrice
pour le bain

Déambulateur
« Rollater »



Spécialités
VENTE • LOCATION • RÉPARATION

- Fauteuils roulants
- Cannes
- Béquilles
- Marchettes

www.estrieroule.com

Estrie ROULE
ORTHOPÉDIQUE

223866V

242 Robinson Sud, Granby 777-0111

De nombreuses améliorations ajoutent encore à la qualité de vie La Place Primevère: une résidence faite pour le bonheur

Avant de franchir la porte de La Place Primevère, les jardins, le gazebo, les balançoires invitent à la détente. En entrant à l'intérieur, des gens au sourire épanoui vous accueillent chaleureusement.

Ici, les propriétaires-résidents, Mireille et Marc M. Bienvenu, et toute l'équipe, composée de 14 employés bilingues, sont entièrement au service des aînés.

Par leurs mille et une petites attentions, ils savent créer une ambiance amicale et chaleureuse, qui reconforte.

En outre, durant la dernière année, rien n'a été épargné pour améliorer la qualité de vie des résidents afin qu'ils se sentent vraiment chez eux à l'intérieur de l'un des soixante appartements vastes, fonctionnels et sécuritaires en tous points de La Place Primevère. Comme le souligne le propriétaire: « Nous avons fait des rénovations importantes de 1998 à 2002. Ainsi, la salle à manger a été complètement redécorée, la toiture et tous les tapis ont été remplacés et du personnel supplémentaire a été embauché afin d'améliorer encore la qualité des services. » Une attention toute par-

ticulière est portée à la nourriture, qui se compare facilement au calibre de celle des restaurants et des hôtels. Les cuisinières s'adaptent à tous les régimes et le service aux chambres est aussi offert.

Des milliers de fleurs

Il suffit d'une balade à l'intérieur des quatre acres et demi de terrain méticuleusement entretenus de La Place Primevère pour apprécier la beauté et la quiétude de l'endroit. En fait, il s'agit d'un véritable havre de paix, magnifique et coloré. « Nous avons créé un superbe aménagement paysager sur le terrain, regroupant quelque 10 000 fleurs. Un gazebo et des sentiers ont aussi été aménagés afin que les résidents profitent au maximum des plaisirs extérieurs », ajoute Mme

Bienvenu. Chaque logement a son propre balcon et la balustrade de chacun d'entre eux est munie d'une

« Depuis trois ans maintenant, nous avons aménagé une serre intérieure qui nous a permis de semer de multiples fleurs et d'observer leur croissance. Tous les plants qui sont maintenant à l'extérieur, ou presque, sont d'ailleurs le résultat du travail en serre. Il s'agit là d'un loisir très motivant et très apprécié par les résidents », continue-t-elle.

Bonjour la visite!

boîte à fleurs permanente. Les 64 boîtes sont toutes fleuries et entretenues par le personnel.

De plus, comme l'horticulture est une des grandes passions de Mme Bienvenu, elle a beaucoup de plaisir à partager ses connaissances avec les résidents, entre autres dans le cadre d'un cours de récréologie.

l'intérieur du splendide salon orné d'un foyer ou dans la salle à manger redécorée, La Place Primevère a été conçue pour accueillir les résidents et leurs visiteurs avec cordialité. Trois suites « hospitalité », très bien décorées, sont même réservées à ces derniers.

Par ailleurs, les aînés peuvent

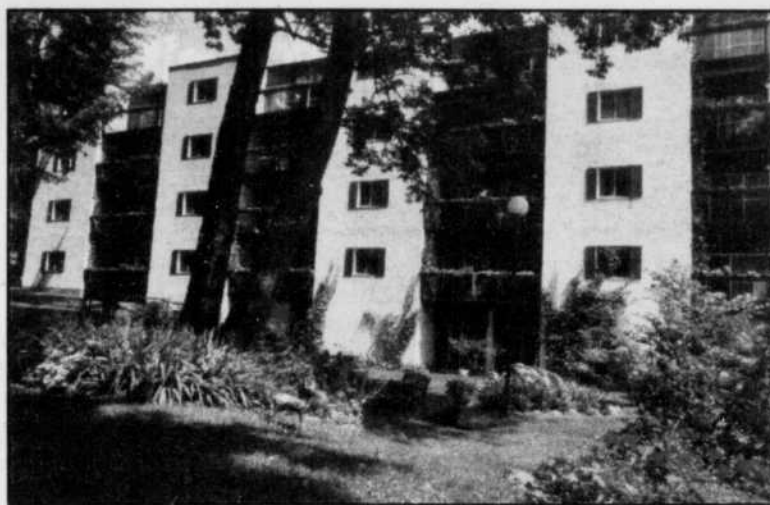
profiter des services des médecins, du CLSC, d'une coiffeuse, d'un podiatre et d'une manucure. Une chapelle est également mise à leur disposition et les propriétaires de véhicules apprécient la place de stationnement réservée à leur nom et dotée d'une prise électrique.

Le goût du bonheur

Comme le déclare Mme Mireille Bienvenu, avec un sourire qui en dit long sur l'affection qu'elle porte aux aînés: « Notre objectif, c'est de rendre les gens heureux et qu'ils trouvent chez nous l'entraide, l'amitié et la sécurité dont ils ont besoin. C'est d'ailleurs avec leur mieux-être en tête que nous avons procédé aux changements mentionnés plus haut. »

Vous aussi avez le goût du bonheur? Venez rencontrer M. et Mme Bienvenu. Vous serez séduit par l'atmosphère accueillante, les logements spacieux et fonctionnels ainsi que par les tarifs très raisonnables.

On vous y attend... souriez aux lèvres!







Place Primevère

APPARTEMENTS POUR
PERSONNES RETRAITÉES

1973, rue Leclair, Waterloo

Ici, c'est la belle vie !

*Pour une qualité de vie
avec services adaptés*

- Nourriture exceptionnelle
- Personnel bilingue 24 heures par jour
- Activités avec notre directrice sociale
- Service de convalescence




*Venez nous
rendre
visite !*



Mireille et Marc
M. Bienvenu,
propriétaires
résidant sur les lieux

539-4897




Nous nous prévalons des dispositions du programme « Maintien à domicile » par la province de Québec



Vivre en harmonie, vivre sa vie et surtout, aimer où l'on vit !

Publi-reportage

Le vendredi 30 août dernier avait lieu l'inauguration du Faubourg Champêtre. C'est sous un soleil radieux que l'événement a connu un grand succès.

Faubourg Champêtre est un complexe immobilier de logements luxueux et sécuritaires (3 1/2, 4 1/2 et 4 1/2 verrière) pour personnes préretraitées et retraitées autonomes, situé dans un décor champêtre et chaleureux, où la beauté de la nature nous transporte dans le calme et l'enchantement.

Faubourg Champêtre... un nom qui en dit long!
Situé sur un terrain de 200 000 pieds carrés, où l'on



Denis Favreau
et
Guylaine
Choinière,
propriétaires.

retrouve beaucoup de verdure, d'arbres matures, jardins de fleurs et potager, entouré d'un secteur résidentiel boisé, à deux pas du centre-ville de Granby et voisin de la piste cyclable, des églises, caisse populaire, dépanneurs, station-service, club vidéo, quincaillerie, etc.

Afin de répondre à un besoin sans cesse grandissant, nous avons complété la construction d'une deuxième phase de 39 logements, reliés par un tunnel à la première phase de 42 logements construite en 1999.

Faubourg Champêtre... pour le confort et la sécurité
Ce magnifique complexe offre une qualité de construction à la fine pointe: système d'alarme incendie relié à la centrale, échangeur d'air dans chaque logement et gicleurs automatiques dans chaque pièce et aires communes, ascenseurs, système d'accueil sur caméra, aucun tapis, stationnement intérieur et plus encore.

Faubourg Champêtre... pour la détente et les loisirs
Nous avons porté une attention toute particulière. Nous retrouvons une verrière de lecture à chaque étage, des salons de rencontre, des salles d'activités avec piano et foyer. La piscine intérieure et le sauna permettent des moments de relaxation et de détente. Rien n'a été négligé... qu'on soit sportif, artiste, amant de la nature ou de la lecture, on y retrouve de tout et pour tous: jeux de société, casse-têtes, terrains de pétanque, jeu de fers, terrasses, balançoires, potager, etc... En plein soleil ou à l'abri sous l'ombre des arbres, on peut profiter des moments de ressourcement et de balades dans les jardins.



Site enchanteur

Faubourg Champêtre... la réalisation d'un rêve!
Les propriétaires, Mme Guylaine Choinière et M. Denis Favreau, sont heureux d'offrir une qualité de vie supérieure, dans le respect et le bien-être. Beauté naturelle, confort, simplicité et chaleur des lignes architecturales en sont les mots clés.

« Pour ajouter une note d'ambiance et de couleur à votre vie et profiter pleinement des bienfaits qu'offre la vie grandeur nature, FAUBOURG CHAMPÊTRE, un domaine à découvrir. »

310, rue Denison Ouest, Granby • 375-9703

Faubourg Champêtre

c'est chez-vous !



Préretraités et
retraités autonomes
CONCEPT NOUVEAU
propriétaires résidant
sur le site

CONFORT, SÉCURITÉ, DÉTENTE, LOISIRS
3 1/2 - 4 1/2 et 4 1/2 verrière

Ascenseurs, stationnement intérieur, salles d'activités,
potager, piscine, sauna, billard, salon de coiffure,
livraison d'épicerie, service de traiteur.

310, rue Denison Ouest à Granby INFORMATION : 375-9703 • Sur rendez-vous



Aînés au volant: une question d'autonomie

L'âge n'est jamais une contre-indication à la conduite, même si certains pays (Suisse, Danemark, Pays-Bas...) subordonnent le maintien du permis à un examen médical à partir de 65 ou 70 ans.

Le physique... et aussi l'attention

La vision se dégrade peu à peu au cours de la vie: la rapidité d'accommodation (loin/près) diminue, comme la vision de loin et la vision nocturne, le champ visuel (vision périphérique) se détériore lui aussi, tandis que la sensibilité à l'é-

blouissement augmente. L'audition se dégrade aussi: un tiers des personnes de 70 ans et plus sont malentendantes. Les maladies, dont la fréquence augmente avec l'âge (rhumatismes, hypertension artérielle, diabète, etc.) et les troubles de l'attention et de la mémoire, qui ralentissent la perception du danger et émoussent les réflexes, sont aussi à prendre en compte.

Enfin, les personnes âgées sont amenées à consommer beaucoup de médicaments dont certains peu-



vent avoir un effet sur la conduite. Elles doivent impérativement en consulter les notices et tenir compte

des avertissements, surtout si plusieurs produits sont associés.

Des accidents spécifiques

Les accidents impliquant les personnes âgées résultent souvent de la mauvaise perception des dangers ou de l'altération des réflexes et des capacités. Ils se produisent généralement face à des situations complexes: ronds-points, grands carrefours, entrées d'auto-

route, hors de l'environnement habituel de conduite. Ils interviennent aussi fréquemment en intersection, avec une mauvaise perception de la vitesse (parfois excessive) du véhicule prioritaire ou la non-perception de ce dernier due à des problèmes de mobilité de la tête: arthrose cervicale. C'est pourquoi, aussi bon que soit l'état de santé d'un conducteur âgé, on lui recommande de consulter régulièrement un médecin, en particulier son ophtalmologiste et, surtout, d'adapter au mieux sa conduite à ses réflexes et à ses capacités.

Cancer de la prostate: voici les faits

Le cancer de la prostate est le type de cancer le plus courant chez les hommes, mais il n'y a pas deux personnes qui présentent la même maladie. Le cancer peut frapper de diverses façons, à différents âges, et progresser à un rythme différent. Connaissez les faits sur le cancer de la prostate afin de vous assurer que vous prenez des décisions éclairées sur le dépistage et le traitement.

Le cancer de la prostate est plus courant chez les hommes de plus de 50 ans, chez ceux qui ont des antécédents familiaux de cancer de la prostate et chez les hommes de race noire.

La prostate est une glande de la dimension d'une noix située juste sous la vessie, qui produit une partie du liquide transportant le sperme. Les symptômes du cancer comportent une miction fréquente, dif-

ficile ou douloureuse, une douleur dans le bas du dos ou le haut des cuisses ou encore une éjaculation douloureuse.

Un examen rectal ou un test de dépistage de l'antigène prostatique spécifique (APS) permet de détecter le cancer avant que les symptômes ne se manifestent. Discutez-en avec votre médecin.

Les tests APS mesurent une substance produite par la glande pros-

tatique, appelée antigène prostatique spécifique. Un niveau élevé d'APS n'indique pas toujours la présence d'un cancer. Toutefois, si des examens subséquents fournissent un diagnostic de cancer, votre médecin pourra discuter des diverses options de traitement, y compris la chirurgie, la radiation ou la surveillance étroite, selon votre âge, votre état de santé et la vitesse d'évolution du cancer. Envi-

ron 70 % des hommes atteints de cancer de la prostate décéderont d'une autre cause, comme la cardiopathie, un infarctus ou simplement de vieillesse. Pour de plus de renseignements sur le cancer de la prostate, contactez la Société canadienne du cancer au numéro sans frais: 1 888 939-3333.

JOBST

Bas et collants médicaux



Orteils non recouverts



Orteils recouverts

Un tel confort mérite d'être...

DÉVOILÉ!



Disponibles dans un vaste choix de couleurs et de textures attrayantes.

Centre Orthopédique de Granby

VOUS ÊTES DYNAMIQUE?
NE LAISSEZ PAS LES MAUX DE JAMBES VOUS RALENTIR!

À votre service
depuis 1979

Solutions en thérapie de contention JOBST

Le premier choix des années 2000. Pour son côté esthétique et son confort digne d'un grand bas, JOBST se démarque de la concurrence au sein de notre clientèle féminine, masculine et du 3e âge.

Comment vont vos jambes ?

Les affections veineuses des jambes comptent parmi les maladies les plus répandues. Une personne sur deux a des problèmes avec ses jambes. Un individu sur huit présente déjà une atteinte veineuse avancée qui doit être traitée.

- Lourdeur, fatigue des jambes, enflures
- Faiblesses ou anomalies veineuses
- Ulcère, thrombophlébite, phlébite
- Position assise ou debout prolongée
- Effets hormonaux
- Varices de grossesse

JOBST Confort, santé et esthétique !

- Bas aux genoux
- Bas mi-cuisses et cuisses
- Bas collant et maternité
- Bas sur mesure
- Bas embolique et post-opératoire
- Bas de voyages

Notre engagement envers la clientèle : faire preuve d'honnêteté, de transparence et de rigueur professionnelle dans toutes nos relations. N'essayez donc pas de vous traiter vous-même. Faites appel à des spécialistes qualifiés pour prendre vos mesures et bien vous informer.

Bas médicaux JOBST

Un bas médical de compression parviendra à accélérer le reflux sanguin en direction du cœur en exerçant une pression externe sur les varices et les oedèmes tout comme le ferait la pompe musculaire du mollet chez un sujet sain, actif et dont la circulation sanguine est excellente. Cette pression qu'exerce le bas vise à compenser les pressions pathologiques intra-vasculaires responsables de ces varices et oedèmes. La compression est un traitement symptomatique.

Signes d'alarmes

- Jambes lourdes, fatiguées, souvent chaudes
- Sensation de tension
- Crampes dans les mollets
- Gonflement des chevilles
- Dermatite et dermatite de stase
- Cellulite
- Ulcérations veineuses actives



Nathalie Guertin
orthésiste/prothésiste
Permis 2103-7076

430, boul. Boivin, Granby • Sur rendez-vous: 378-9949

Court séjour,
période d'essai
ou convalescence
à partir de
50\$/jour
incluant 3 repas
et collation

LES RÉSIDENCES SOLEIL

RÉSIDENCES DE PRESTIGE POUR PERSONNES RETRAITÉES

*Confort • Qualité • Sécurité
Loisirs • Ambiance chaleureuse
Votre chez-vous...*

Prix compétitifs



Manoir Granby

235, rue Denison Est
(450) 378-4400



Les propriétaires, Groupe Savoie

Vous cherchez la **sécurité** ?

Venez découvrir vous aussi la vraie vie... Une vie familiale active et animée à votre goût.

Une vie de rêve... à votre portée.

- Sécurité 24 heures
 - Activités animées
 - Terrasses ensoleillées
 - Salle d'artisanat
 - Salle de jeux
 - Infirmière, infirmière-auxiliaire ou préposée 24 hrs
 - Systèmes de caméras
 - Entretien ménager
 - Jeu de billard
- Service médical et visite de médecin
 - Stationnements intérieurs et extérieurs
 - Comité de résidents qui organise les activités en fonction des goûts des résidents en collaboration avec la direction
 - Appartements 1 1/2 à 4 1/2
- Bibliothèque
 - Dépanneur, coiffeuse
 - Salle à manger
 - Excellente nourriture, à volonté, préparée sous la surveillance de chef diplômé en collaboration avec des diététistes
 - Services bancaires
 - Électricité, eau chaude et chauffage inclus
- Salle de télévision
 - Système d'alarme urgence et alarme incendie dans chaque appartement
 - Piscine intérieure
 - Sauna, SPA
 - Ascenseurs
 - Chapelle, chorale
 - Et plus encore...

*Les Portes
ouvertes*

sont terminées...

*Mais nous
vous attendons
pour visiter.*

*Tous les jours
de 9 h à 18 h ou
sur rendez-vous.*

Au plaisir!



Excellente nourriture, activités, loisirs, chaleur humaine, confort et sécurité... voilà nos priorités

Une entreprise familiale...

LES RÉSIDENCES



GROUPE SAVOIE

Les Résidences Soleil font aussi parti de l'Association des Résidences pour les Retraités du Québec (ARRQ).

L'ASSURANCE DES RÉSIDENCES SOLEIL

Si vous n'êtes pas satisfaits durant le premier mois chez nous, vous pourrez résilier votre bail.

Gagnant du prix Bâtisseur Gérontisme '96

1996 Gagnant du prix Entreprise de services Gala du Mérite Économique

1994 Gagnant du prix Excellence Gala du Mérite Économique

Appelez dès aujourd'hui, joignez-vous à la plus belle et la plus grande famille...

Numéro sans frais : **1 800 363-0663**

BOUCHERVILLE - SOREL - SHERBROOKE - ST-LAURENT - MONT-ST-HILAIRE - GRANBY

Internet : <http://www.residencesoleil.ca> • E-mail : nattaly@total.net