

COMPLICES EN ACTION!



La Fédération
de l'Âge d'Or
du Québec

25e ANNIVERSAIRE
CONSEIL DE L'ÂGE D'OR DE LA MAURICIE
1969 - 1994

CAHIER SPÉCIAL
Le Nouvelliste
LE 25 MAI 1994

NOUS OFFRONS DES AVANTAGES EXCLUSIFS À NOS MEMBRES DE 60 ANS ET PLUS.



SERVICE RECONNAISSANCE DESJARDINS



SERVICES GRATUITS

Si vous détenez un **compte d'épargne avec opérations**, vous aurez accès **gratuitement** à plusieurs transactions effectuées dans ce compte (chèques, retraits, virements automatiques, paiement de vos factures (électricité, téléphone, etc.).

De plus **sans frais** additionnels :

- achat de chèques de voyage
- chèques visés
- mandats en devises canadienne et américaine
- dépôt direct de revenus réguliers tels que les chèques de pension de la Sécurité de la vieillesse et de la Régie des rentes du Québec.

RABAIS

Vous obtenez également un rabais de 5% à la location d'un coffret de sûreté sur une base annuelle.

ET AUSSI...

Votre conjoint bénéficiera des mêmes privilèges que vous s'il partage le compte conjointement avec vous quel que soit son âge.

Informez-vous auprès du personnel de la caisse pour obtenir d'autres renseignements sur le SERVICE RECONNAISSANCE DESJARDINS *.

**PARCE QUE RECONNAÎTRE LA RELATION DE CONFIANCE
QUI NOUS UNIT,
C'EST UNE FAÇON DE VOUS DIRE
MERCI!**

* Offert dans les caisses Desjardins participantes.

Les conditions et avantages offerts peuvent varier dans certaines caisses.

Les avantages du SERVICE RECONNAISSANCE DESJARDINS sont disponibles uniquement à la caisse Desjardins dont vous êtes membre. Seules les transactions retrait et virement sont accessibles gratuitement par inter-caisses.



La caisse
populaire
Desjardins

L'expérience des aînés, un enrichissement collectif

Nous avons tellement mis en valeur la beauté, la force et le talent de la jeunesse que nous en avons oublié le sens du vieillissement. Au fait, qu'est-ce que vieillir signifie? C'est un processus normal et continu. Les personnes aînées sont des citoyens à part entière. Leur expérience est source d'enrichissement collectif.

Nous avons oublié ce processus au profit d'une jeunesse que nous croyions éternelle et productive. Nous avons inventé la préretraite et créé des retraites hâtives, improvisées et inquiétantes. Heureusement, les aînés, femmes et hommes, ne se sont pas laissés intimider.

Ils ont constaté qu'un jour ou l'autre de leurs 20 ou 30 ans, ils avaient posé des gestes et pris des engagements beaucoup plus audacieux que ce que la retraite pouvait leur réserver. Ils avaient la passion, direz-vous. Elle est toujours là, il suffit de découvrir de nouvelles façons de l'exprimer.

Après la trentaine, étape au cours de laquelle s'installe une

sorte d'équilibre des valeurs aussi bien spirituelles que matérielles, la quarantaine commence à nous renvoyer une image de notre corps plus près de la réalité. Puis, un bon matin, nous réalisons que nous avons deux fois l'âge de notre fille ou de notre fils! Une dose de réalisme suffit à nous faire encaisser le coup et à nous faire réaliser que nos parents ont vécu la même situation. Qu'on le veuille ou non, nous sommes toujours l'enfant de quelqu'un, quel que soit notre âge!

C'est entre 50 et 60 ans que le vieillissement commence à se manifester plus concrètement. Les changements d'ordre physique en sont les signes les plus apparents mais il en va de même pour tous les âges de la vie. L'adolescence fait éclater nos énergies physiques tandis que la sénescence - comme certains appellent ces âges - ralentit nos élans et nos énergies. Cela s'appelle le climatère, ménopause chez l'une et andropause chez l'autre.

La vieillesse proprement



Le Conseil de l'Âge d'or de la Mauricie souligne cette année 25 années d'existence. De nombreuses activités sont prévues pour souligner comme il se doit un tel événement.

dite est un moment important, précieux même. Quand arrive-t-elle? Parfois jamais, d'autres fois très tôt. Cela dépend des individus, de leur hygiène physique et mentale. La vieillesse n'est pas une maladie.

Le vieillissement ne change pas les individus, il les montre

tels qu'ils sont vraiment. Les gens productifs continuent de produire; les gens cultivés à développer leur culture. Tous ces faits ne relèvent pas de l'âge mais des habitudes. En vieillissant, les habitudes se perpétuent. Durant la première vieillesse, on devient capable d'accepter ses limites

sans être désorganisé. On apprend qu'un plaisir retardé n'est pas un plaisir perdu.

Il faut savoir que le processus de vieillissement atteint un certain équilibre à l'âge de 80 ans. Une personne de cet âge qui entend, lit et se déplace librement pourra vraisemblablement continuer ces activités jusqu'à la fin de ses jours.

La plus grande difficulté que nous rencontrons en vieillissant, ce sont les valeurs de la société. Emploi stable et bon salaire, auto récente et maison neuve, excellente santé et loisirs coûteux sont des valeurs qui excluent les personnes qui ne peuvent y souscrire, dont souvent les personnes âgées. Leur nombre grandissant, les cheveux gris imposent de plus en plus leurs règles de vie et exigent d'être respectés pour ce qu'ils sont. Qu'on se souvienne des manifestations de retraités devant le Parlement canadien il y a quelques années, en faveur de l'indexation des pensions de vieillesse, et des résultats ainsi obtenus!

Le congrès provincial de la FADOQ

C'est sous le thème «L'implication sociale, feux verts des aînés» que se tiendra le congrès provincial de la FADOQ. Cet événement d'importance, tenu à Trois-Rivières, s'intègre à merveille dans une année marquée par le 25e anniversaire du Conseil de l'Âge d'or de la Mauricie.

Le congrès provincial de la FADOQ sera présenté pour la première fois à Trois-Rivières.



Le comité du congrès: 1re rangée: J. Roger Garceau, directeur général, Philippe Lapointe, président provincial et Madeleine Maillette, présidente régionale. 2e rangée: Pierre Lessard (Cégep), Éric Marchand, Réjean Deslauriers, stagiaires, Claire Philibert, secrétaire, Jean Paillé et Serge Paquin, stagiaires.

Il n'y a pas de grande ou de petite implication sociale. Il y a celle qu'on réalise tous les jours et puis, celle qui nous absorbe que quelques semaines par année.

L'implication sociale est aussi un geste gratuit. Elle rend service aux autres, mais

bénéficie également à ceux et celles qui la pratiquent.

L'implication sociale n'a ni âge, ni race, ni sexe. Elle apparaît à tout moment de la vie et peut même devenir la cause de toute une vie.

Que nous faut-il pour s'impliquer socialement? Quels sont les éléments qui nous y encouragent ou qui nous en empêchent?

Des interrogations que soulève notre conférencier

invité Raymond Paré, chercheur à l'Association Internationale Francophone des aînés (AIFA), et auxquelles les congressistes seront invités à répondre.

UN CONGRÈS QUI A DONNÉ DES IDÉES

L'implication sociale, c'est tout un monde à découvrir. Chaque personne peut s'impliquer socialement: au sein de sa famille, dans sa communauté, selon ses champs d'intérêt, ses talents, ses capacités ou tout simplement parce que l'occasion se présente.

Pourquoi et comment des aînés qui pourraient jouir tranquillement de leur retraite s'impliquent-ils?

Pourquoi et comment de grandes compagnies privées ou des clubs de l'Âge d'or s'impliquent-ils?

Pourquoi des associations se portent-elles à la défense d'une cause?

Les cliniques *Découvertes* vous les feront connaître et, qui sait, vous donneront quelques idées.

Une fête digne de mention

C'est avec grand plaisir que j'adresse mes cordiales salutations à tous ceux et celles qui célèbrent le 25e anniversaire du Conseil de l'Âge d'or de la région de la Mauricie.

Cet anniversaire est l'occasion de dresser avec fierté le bilan de votre action et de rappeler les grands moments qui ont marqué votre histoire. Pendant toutes ces années, le Conseil a joué un rôle important dans la communauté. Il s'est illustré par le dynamisme et le dévouement de ses membres qui, d'hier à aujourd'hui, ont accompli un travail admirable auprès des aînés.

Je vous félicite et vous offre à tous et à toutes mes meilleurs vœux pour l'avenir.

Jean Chrétien
Premier ministre
du Canada

«Un riche capital d'expérience et d'amour»

Le nombre de personnes âgées grandit sans cesse dans notre société. Depuis quelques décennies, le rapport proportionnel entre les catégories d'âge de la population s'est considérablement modifié: la longévité accrue et la diminution des naissances ne pouvaient avoir d'autre conséquence. Au Québec, on estime que la population de 65 ans et plus qui a oscillé longtemps entre 4% et 5% atteint maintenant près de 8%.

Une telle évolution entraîne des devoirs nouveaux pour les dirigeants civils, mais aussi pour les agents pastoraux qui ont le souci de s'adapter aux besoins des chrétiens d'aujourd'hui. Y sommes-nous suffisamment attentifs?

Certains aînés accusent l'Église de les abandonner, de s'intéresser beaucoup plus aux jeunes (catéchèse, loisirs, liturgie), aux époux (préparation au mariage, équipes de foyers qu'à leurs problèmes à eux. Déjà mis à l'écart par la société civile, ils souffrent de se voir souvent laissés à eux-mêmes dans leur vie spirituelle, peu aidés à franchir avec espérance la dernière étape de leur pèlerinage terrestre.

Ce reproche est sans doute exagéré. Les agents pastoraux sont bien justifiés de mettre beaucoup de soin à éduquer les jeunes et à consolider les mariages chrétiens. Toutefois, il est

indéniable que, dans l'avenir, nous devons consacrer plus de temps et d'efforts à la pastorale du troisième âge (étant entendu que cette pastorale ne sera pas l'oeuvre seulement des prêtres).

De quoi les personnes âgées ont-elles besoin? Assurément de sécurité et de confort matériel, mais surtout d'être appréciées, visitées, aimées.

«Je crois que notre société commet une grande erreur en étiquetant les humains: petits, grands, adolescents, croulants et vieux. Ne croyez surtout pas que je sois amère mais je souffre avec ceux qui sont meurtris par cette cruelle société inhumaine. On croit que l'on a fait du sublime quand on a encaserné des vieux dans des établissements à façade de palace, c'est-à-dire le principal» - 79 ans

«Je crois que ce qui manque à moi comme à tous les vieillards, c'est un peu de chaleur humaine, une parole douce, délicate, qui va droit au coeur». - 86 ans (1)

Les mass-media commencent à éveiller la population aux problèmes du troisième âge. Des cours de gérontologie, des sessions spéciales sont organisées pour les infirmières et les responsables des centres d'accueil.

La pastorale aussi a besoin de se mettre à jour pour répondre aux aspirations légitimes des aînés. En attendant des études plus approfondies, certaines orientations s'imposent déjà avec évidence et sont capables d'inspirer notre action pastorale:

— Connaître et visiter les personnes âgées de notre communauté chrétienne. Associer les laïcs et les religieux à ce travail. Si nécessaire, constituer un comité spécial. Il y a là une occasion de mettre en pratique la coresponsabilité.

— Donner le réconfort des sacrements: eucharistie, pardon du Seigneur, onction des malades. Penser que les vieillards ne peuvent facilement participer aux célébrations communautaires du pardon.

— Célébrer la liturgie d'une façon adaptée aux personnes âgées quand elle leur est spécialement destinée (comme dans les centres d'accueil); par exemple, songer que leur fonctionnement intellectuel et physique est plutôt ralenti, que leur vocabulaire religieux diffère de celui de la catéchèse moderne etc. Ne pas leur imposer ce qui n'est que facultatif.

— Informer les anciens sur la vie de l'Église, du diocèse, de la paroisse et les préparer, avec une pédagogie appropriée, aux changements qui se produisent.

— Là où les personnes âgées sont regroupées, prévoir occasionnellement de brèves retraites, réceptions, échanges, catéchèses où on ne traitera des problèmes spirituels propres à leur âge. L'éducation de la foi les concerne comme les autres catégories de chrétiens.

— Ne pas centrer la pastorale auprès des aînés uniquement sur la préparation de la mort et de l'au-delà. Le troisième âge, comme la jeunesse et l'âge mûr, est une réalité terrestre, une étape de la vie présente, à laquelle il importe de donner un sens. Cette période embrasse parfois de vingt à trente ans et donc dépasse en durée l'enfance ou l'adolescence. À beaucoup d'aînés, le mouvement de spiritualité «La vie montante» apporte une inspiration et un soutien réconfortant (2).

— Être convaincu, et le dire, que les personnes âgées, elles aussi, bâtissent l'Église. Loin d'être un poids ou un fardeau, elles constituent un élément actif de la communauté chrétienne. En effet, dans l'ordre surnaturel, l'efficacité ne se mesure pas à la force des muscles ou à la rapidité des mouvements, mais plutôt à la capacité de s'ouvrir à l'Esprit, à la profondeur de la foi, au dynamisme de la charité, à la ferveur de la prière. De tout cela les aînés sont capables autant que les jeunes. Sans eux le diocèse

et les paroisses seraient privés d'un riche capital d'expérience, de prière et d'amour.

Lors de mon séjour sur la Côte-Nord, je disais au jeune maire d'une cité en expansion: «Vous êtes un maire fortuné. Votre ville se développe rapidement, la population s'accroît, il ne vous manque rien.» Il me répondit: «Il est vrai que les progrès sont considérables. Pourtant, ici, une chose nous manque: des vieux. Pour être équilibrée, une population a besoin de l'enracinement, de la stabilité, de l'expérience et de la sagesse des aînés.» Il n'en va pas autrement dans l'Église, corps mystique du Christ.

Aidons la communauté chrétienne à comprendre et à assumer ses responsabilités à l'égard des aînés.

Que chaque personne âgée se sente connue, appréciée, aimée, pour ce qu'elle est et pour ce qu'elle réalise à cette étape de sa vie, avec la grâce du Seigneur! Fraternellement dans le Seigneur,

(1) Témoignages cités dans A.M. Besnard: *Quand les vieux parlent*, Cerf 1976
(2) *La Vie montante*, 21 rue Ste-Élisabeth, Longueuil

Laurent Noël
Évêque de Trois-Rivières



MAISON SAINTE-CLAIRE COMPLICE DE VOTRE LIBERTÉ

LA COMPÉTENCE À VOTRE SERVICE

- Trois repas équilibrés chaque jour
- Entretien de votre unité de logement
- Service de médecin sur appel
- Service d'animation
- Pièce pour coiffure et esthétique
- Entretien hebdomadaire de votre lingerie
- Ascenseurs

MAISON SAINTE-CLAIRE

835, Saint-Maurice, Trois-Rivières
374-2184 / 376-5773



Venez découvrir
un coin de nature avec
jardins fleuris au coeur
de Trois-Rivières.

2975, boul. Laviolette, Trois-Rivières

La résidence se distingue par son accueil chaleureux et sa qualité de vie nouvelle.

- Magnifique chapelle avec chorale
- Salle à manger (cuisinier diplômé)
- Jardins à l'extérieur avec sentier pédestre
- Salles communautaires (loisirs)
- Atelier de bricolage
- Ascenseurs
- Système de vidéo et d'interphone aux étages

SERVICES

- Entretien ménager hebdomadaire
- Préposé aux bénéficiaires
- Service d'hébergement à court terme
- Stationnement gratuit
- Salon de coiffure
- Comptoir bancaire
- Mini-dépanneur
- Sécurité 24 heures.

Pour information: 379-5960

Le Manoir Sorel

L'un des joyaux du Groupe Savoie

M. Eddy Savoie, président du Groupe Savoie, est un homme d'affaires averti. Au cours des 25 dernières années, M. Savoie a été l'artisan d'une trentaine de chantiers importants de la région de Montréal. Par contre, en 1988, il décide d'apporter une nouvelle orientation à ses affaires. Cette année-là, M. Savoie réfléchissait sur le genre de logement que ses pa-

Sorel est vite devenu l'enfant chéri d'Eddy Savoie, si bien qu'il l'habite lui-même avec son épouse Carmelle qui voit à la bonne marche de l'établissement.

Le Manoir Sorel a été un coup de cœur pour Eddy Savoie. Anciennement le Vieux Théâtre de Sorel, cet édifice était à l'abandon depuis plusieurs années. L'idée lui vient



M. Eddy Savoie

ble, il est aussi un homme de famille. Car en plus de son épouse Carmelle, il est secondé par ses quatre filles et son fils qui sont étroitement impliqués dans ses affaires, sans oublier d'autres membres de sa famille.

Ouvert depuis la fin 1993, le Manoir Sorel compte 117 appartements et peut accueillir pas moins de 150 personnes. D'ailleurs sa situation en plein centre-ville de Sorel, tout au coin du parc, en fait un endroit idéal. Le Manoir Sorel offre de nombreuses commodités et services à ses locataires. En voici quelques-uns: une piscine intérieure, une chapelle, une salle à manger, des services bancaires, la visite d'un médecin, des systèmes d'alarme et d'urgence, avec en plus la vue sur le fleu-

ve Saint-Laurent et le lac Saint-Pierre.

Finalement, M. Savoie résume bien sa façon d'agir et de penser, une philosophie de la vie et du travail qui l'anime depuis ses tout débuts en affaires: «Jamais je n'aurais pu ne pas inclure des membres de ma famille dans mon quotidien, conjuguer travail et famille était pour moi l'idéal. Y a-t-il meilleure sensation que celle de sentir les siens heureux? D'avoir la satisfaction de léguer à ses enfants un travail qu'ils aiment et dans lequel ils sont bien? Je crois que nos entreprises leur donnent cette occasion de travailler et de se réaliser. Je leur ai toujours enseigné le partage et la solidarité et j'espère que, quand je ne serai plus là, ils sauront continuer ensemble l'entreprise.»

Ouvert depuis 1993, le Manoir Sorel compte 117 appartements et peut accueillir pas moins de 150 personnes.

rents aimeraient habiter. Il regarde ce qui se fait ici et même en Europe pour les personnes âgées. La petite idée du début commence à germer. C'est alors la naissance des Résidences Soleil. La première de ces résidences est implantée à Boucherville.

Le Manoir Boucherville connaît tellement de succès que M. Savoie songe à implanter le concept des Résidences Soleil dans toutes les grandes villes du Québec. Avec déjà cinq années d'expérience dans le domaine, le Manoir

de la transformer en résidence. D'une architecture tout à fait particulière, le Manoir Sorel, 71, rue George, est vite devenu non seulement le joyau du Groupe Savoie, mais aussi celui de la ville de Sorel.


UN PRIX D'EXCELLENCE

M. Savoie a su apporter une dimension humaine au Manoir Sorel en assurant à ses habitants une qualité de vie et un bien-être qui vont au-delà de toute attente. C'est une résidence où l'on retrouve

des valeurs essentielles comme l'amour, le respect, la compréhension, l'amitié, la joie et le bonheur. Le Manoir Sorel, c'est aussi le confort et la sécurité 24 heures par jour.

Le prix «Excellence» remporté au Gala économique 1994 vient couronner tous les efforts et la détermination d'Eddy Savoie à vouloir améliorer la vie de ses concitoyens. Et si M. Savoie est un homme éminemment socia-

La Résidence Christ-Roi



ANCIEN MONASTÈRE DES PÈRES DU TRÈS SAINT-SACREMENT

- Hébergement pour personnes retraitées autonomes
- Location d'appartements simples ou doubles
- Aussi pour courts séjours ou convalescence

Pour information: 1190, NOTRE-DAME, SHAWINIGAN (819) 539-8874

**Plus qu'un milieu de vie,
un chez-soi, où il fait bon VIVRE!**

NETTOYEUR



Betty Brite

20%

DE RABAIS

à tous les aîné(e)s

TOUS LES JOURS DE LA SEMAINE

ROBES, JUPES, COMPLETS
PANTALONS, IMPERMÉABLES, ETC.

ATELIER

DÉPÔTS

- TABAGIE L'ESSENTIEL
Hôtel Delta
371-3215
- DÉPANNEUR
SERVI-EXPRESS
616, rue Thibau, Cap-de-la-Madeleine
376-9567

462, rue Saint-Georges
Trois-Rivières
Tél.: 375-2396

- DÉPANNEUR
CL LACOURSIÈRE
3030, côte Richelieu, Trois-Rivières-Ouest
374-4055
- BOUTIQUE FIL EN AIGUILLE
Centre commercial Les Rivières
379-8618
- LA BELLE COUTURE
3127, boul. des Forges, Trois-Rivières
376-0465

Qu'est-ce que la FADOQ?

La Fédération de l'Âge d'or du Québec est un regroupement organisé de 170 000 membres répartis dans une structure à trois paliers: 1000 clubs regroupant 170 000 membres, 17 regroupements régionaux et une fédération.

Les intervenants sont autonomes et ont leur propre conseil d'administration formé de membres bénévoles. Chaque intervenant est régi par ses règlements généraux adoptés par l'assemblée générale de membres. Conditions d'admission d'un membre FADOQ: être âgé de 50 ans ou plus, payer une cotisation et respecter les règlements généraux.

RÔLES DES PALIERS LE CLUB DE L'ÂGE D'OR


- La cellule de base du mouvement;
- Le lieu de rencontre privilégié pour les membres dans une localité, un quartier ou une municipalité;
- La source d'activités de loisirs (culturel, physique, sportif, communautaire et humanitaire);
- L'organisateur et le gestionnaire des activités offertes aux membres.

CONSEIL DE L'ÂGE D'OR

- La plaque tournante régionale;
- Un intervenant formé de représentants des clubs affiliés;
- Un soutien aux clubs: formation, information, services techniques, animation;
- L'agent de liaison entre la Fédération et les clubs et entre les clubs et les organismes régionaux;
- Le diffuseur d'information et de formation des programmes de la Fédération ou d'autres agents publics et privés.

LA FADOQ

- La responsable de l'orientation générale du mouvement de l'Âge d'or;
- La représentante des membres auprès des organismes publics et privés provinciaux;
- Un soutien aux regroupements régionaux: information, formation, animation, autofinancement;
- L'organisatrice d'événements et d'activités à caractère provincial;
- Fondation de l'Âge d'or;
- Jeux provinciaux.



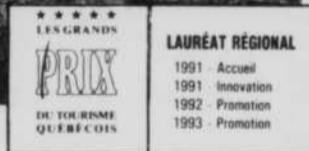
Sa Sainteté Jean Paul II
dans sa bonté paternelle
accorde la Bénédiction Apostolique
à tous les membres des
clubs d'Âge d'Or affiliés de la Mauricie:
à l'occasion du 25^e anniversaire de fondation
du Conseil Régional, 1969 - 1994

En Ambasciata Apostolica de 10/11/1994
+ Oscar Ligzato
Archiepiscopus
Praesidentialis Apostolicus



Hôtel Motel LA ROCHE PLEUREUSE

Plus de 63 ans de tradition, une équipe pour vous accueillir, des Grands Prix Régionaux du Tourisme Québécois.



TARIFS SPECIAUX POUR GROUPES, FILLES D'ISABELLE, FERMIERES, ÂGE D'OR, ASSOCIATIONS...

NOS FORFAITS 1994

Prix par personne, occupation double, taxes et service non inclus.

FORFAIT VACANCES +

De juin à septembre

2 jours, 1 nuit, 3 repas à compter de **72\$**

FORFAIT NOËL D'ANTAN

En octobre

3 jours, 2 nuits, 6 repas **180\$**

Pour recevoir de l'information -- remplir ce coupon et le retourner à

Nom: _____ Hôtel Motel LA ROCHE PLEUREUSE

Adresse: _____ 272, Principale, La Baleine

Ville: _____ Isle Aux Coudres, Cté de Charlevoix

Code postal: _____ Tél.: _____ QUEBEC, CANADA, G0A 2A0

Pour réservations: **1-800-463-6855** toute l'année

CROISIÈRES



M/S Jacques-Cartier



- 2 départs par jour (14 h et 20 h) 12 \$ par personne (taxes incluses)
- Orchestre vendredi - samedi (départ 20 h) 15 \$ par personne (taxes incluses) (réservez à l'avance)
- Croisière d'une journée (sur réservation) Départ de Trois-Rivières pour Sorel, Beloeil, Montréal, Québec, Cap-Santé, St-Ours

Narration - Animation - Musique
Repas et collation - Prix selon la destination



M/V Le Draveur

Découvrez le port de Trois-Rivières et la rivière Saint-Maurice
Croisière de 90 minutes - 10 \$ (taxes incluses)

POUR INFORMATION ET RÉSERVATIONS:

Croisières M/S Jacques-Cartier
Capitaine Luc Harvey
C.P. 64, 1515, rue du Fleuve
Trois-Rivières (Québec)
G9A 5E3

Tél.: (819) 375-3000

Fjord du Saguenay • Croisières spectacle • Pèlerinage
Voie maritime du Saint-Laurent • Outaouais (Montebello, Ottawa)

Des événements importants

Des bonnes nouvelles

Permettez-moi de vous signaler le congrès de la FADOQ qui est un événement de grande importance. C'est une première dans l'histoire du Conseil de la Mauricie de recevoir tous ces gens chez nous venant de toutes les ré-

l'année du 25e anniversaire de Fondation du Conseil de l'Âge d'or de la Mauricie et nous avons pensé que la première journée du congrès provincial serait le moment propice pour célébrer dignement ce quart de siècle d'e-

des aînés avec son président M. Donat Manseau, offrant un épanouissement physique et social à nos aînés par les jeux locaux, sectoriels, régionaux et provinciaux.

Je ne peux aussi laisser passer la grande semaine de l'Âge d'Or qui aura lieu du 23 mai au 29 mai 1994. Toutes sortes d'activités seront présentées par les aînés.

Un arrêté en Conseil du Gouvernement du Québec consacre le dernier dimanche de mai de chaque année «Dimanche de l'Âge d'or» et ce, sur tout le territoire québécois.

Hommage à vous tous les bénévoles qui oeuvrent pour le troisième âge.



Madeleine Maillette
présidente régionale

Pour la première fois dans l'histoire du Conseil régional de l'Âge d'or, la Mauricie recevra le congrès provincial de la FADOQ. De plus, 1994 est le 25e anniversaire de fondation du Conseil de l'Âge d'or de la Mauricie.

gions du Québec. Soyez certains que nous allons tout mettre en oeuvre pour assurer le succès de ce congrès et rendre ce séjour des plus agréables à tous les congressistes. Je dois cependant vous avouer que la venue du congrès provincial dans la région de la Mauricie n'est pas le fruit du hasard. Cela a été voulu et planifié de la sorte pour faire deux pierres d'un coup. En effet, 1994 est

xistence de notre conseil. Quelle belle occasion, ne trouvez-vous pas?

Permettez que je souligne l'apport du Comité de la Rose d'or pour l'accréditation des foyers privés. Ce geste moral rassure nos gens du 3e âge dans leur choix de résidence: merci à Mme Rita Beaudet, responsable.

De plus en plus dynamique est la Corporation des jeux

À TOUS LES AÎNÉS!

QUILLORAMA LES RIVIÈRES INC.

Un nouveau salon de quilles informatisé
ouvrira ses portes
en septembre à Trois-Rivières



MENDES

C'EST UN RENDEZ-VOUS
au 1335, rue AUBUCHON,
près du marché Métro Richelieu.

SOYEZ DE LA PARTIE!

Pour plus d'information:
Hélène St-Yves Béland ou Yvon Béland au (819) 539-9525

POUR PERSONNES DU
2e et 3e ÂGES

Vous êtes seul!

Venez donc vivre avec nous.
Nous avons à votre disposition
des studios avec espace de
rangement. À prix abordable.

Vous vivez à deux?

Vous voulez vous faire des amis
sincères? Voici ce que nous vous
offrons



L'ESSAYER C'EST L'ADOPTER
Venez passer quelques
jours avec nous, vous
constaterez les avan-
tages de notre qualité
de vie.



Situé en bordure de la rivière Saint-Maurice, Le Duplessis est une résidence pour les gens du 2e et 3e âges qui veulent rester jeunes et autonomes. Infirmières dynamiques, personnel qualifié à l'infirmier, sur place 24 heures par jour pour une plus grande sécurité si perte d'autonomie. Nos logements 1½ et 3½ avec balcon sont pensés en fonction de vos goûts et besoins. Vous êtes assurés d'y trouver confort et sécurité.

Pour vous faciliter la vie, nous avons un
- Centre médical (médecin sur place) - Dépanneur
- Salon de coiffure - Comptoir bancaire - Salle à manger - Animation et activités
Plusieurs autres services et avantages.

**CARRÉ DE JARDINAGE
À VOTRE DISPOSITION**

EXTÉRIEUR
CONÇU
POUR LA
RELAXATION
COMPLÈTE ET
PAISIBLE

SENTIER DE
LA NATURE



À LA

Résidence
Le Duplessis

VUE
IMPRENABLE
SUR LE BORD DU
SAINT-MAURICE

**UNE QUALITÉ
DE VIE!**

20, boul. Duplessis (près du pont), Cap-de-la-Madeleine

378-7753

Participer à un club de l'Âge d'or

 **MICHEL CHAÎNÉ, d.d.**
DENTUROLOGISTE
FABRICATION ET RÉPARATION DE PROTHÈSES DENTAIRES

SUR RENDEZ-VOUS

1640, 6e Rue
Trois-Rivières (Québec)
G8Y 5B8
373-0616

220, Chemin Saint-Onge
Saint-Boniface (Québec)
GOX 2L0
535-3732

**SERVICES CONSEILS EN HÉBERGEMENT
PRIVÉ POUR AÎNÉS**

Info-Résidences 04 est un service spécialisé dans la recherche de résidences pour aînés, autonomes et en perte d'autonomie.

SERVICES GRATUITS
Les honoraires sont assumés par les résidences.

Nous offrons:

- * Une rencontre afin de connaître vos besoins
- * Sélection de plus de 70 résidences (Shawinigan/Trois-Rivières)
- * Transport gratuit pour visites
- * Suivi après l'hébergement

INFO-RÉSIDENCES 04
Chantal Thiffault

537-7047 (Shaw.) **691-0492 (Tr.-Riv.)**

POUR CHOISIR



SANS SE TROMPER!

Participer, pour un membre d'un club de l'Âge d'or, c'est contribuer activement à la promotion de ses objectifs en étant présent régulièrement aux réunions, s'employant à y amener des candidats nouveaux membres, parlant avec conviction des avantages offerts par son club à tous les «50 ans et plus» qu'il connaît, contribuant ainsi à assurer le maintien et la progression.

Participer, c'est agir de façon à ce que les «50 ans et plus» ne pensent que du bien de son mouvement, de son club d'abord, de son conseil régional et de sa fédération, la Fédération de l'Âge d'or du Québec, en faisant connaître les nombreux avantages que cette grande famille offre à ses membres.

Participer, c'est être déterminé à réussir l'application, de la formule toute simple du «un plus un», c'est-à-dire qu'un membre actuel en recrute un nouveau.



À l'Âge d'or, on s'amuse à plein

Participer, c'est reconnaître que le contact individuel est l'un des moyens les plus efficaces de recrutement capable d'aider à augmenter les effectifs.

Participer de façon constructive, c'est toujours agir dans le respect de ceux et cel-

les qui, faute d'information, ne partagent pas nos convictions.

N'oublions pas qu'ils représentent un potentiel des plus intéressants. Ensemble, à tous les jours, participons à la vie du mouvement.

Une réponse aux besoins des personnes âgées et de leur famille !

Votre C.L.S.C. vous offre des services spécifiques pour améliorer votre qualité de vie à domicile et celle de votre famille qui vous soutient:



- Soins à domicile
- Aide à domicile
- Action communautaire
- Services psychosociaux à domicile
- Services spécialisés lorsque disponibles (ergothérapie, physiothérapie)
- Support aux aidant(e)s naturel(le)s lorsque disponible
- Réadaptation (prêts d'équipements)

Votre C.L.S.C. dans la région 04

C.L.S.C. Les Blés d'Or
Fortierville
(819) 287-4442

C.L.S.C. Drummond
Drummondville
(819) 474-2572

C.L.S.C. Haut Saint-Maurice
La Tuque
(819) 523-6171

C.L.S.C. du Rivage
Cap-de-la-Madeleine
(819) 694-1414

C.L.S.C. du Centre de la Mauricie
Shawinigan
(819) 539-8371

C.L.S.C. de l'Érable
Plessisville
(819) 362-6301

C.L.S.C. Nicolet/Yamaska
Sainte-Monique
(819) 289-2255

C.L.S.C. Suzor-Côté
Victoriaville
(819) 758-7281

C.L.S.C. des Chenaux
Sainte-Geneviève-de-Batiscan
(418) 362-2727

C.L.S.C. Les Forges
Trois-Rivières
(819) 379-7131

C.L.S.C. Normandie
Saint-Tite
(418) 365-7555

C.L.S.C. Valentine-Lupien
Saint-Paulin
(819) 268-2572

Les aînés dans la société

Feu vert à l'implication

Le loisir oui, mais l'action sociale aussi. D'une part, le loisir développe la santé mentale et physique et, d'autre part, agir socialement c'est se rendre utile pour la collectivité tout en revalorisant le rôle de l'aîné. Nous pouvons donc y déceler deux types d'activités importantes.

RÔLE SOCIAL DES AÎNÉS

Éveiller notre société contemporaine aux problèmes et aux besoins des personnes âgées et devenir un élément de représentation de cette entité réelle que sont les personnes âgées, auprès des différents corps public et privé, afin de les amener à tenir compte dans leurs actions, des droits et des besoins des personnes âgées du Québec. C'est l'article 3 de la charte de la Fédération de l'Âge d'or du Québec.

LES MEMBRES ET L'ACTION SOCIALE

L'intervention sociale des aînés semble difficile à identifier. Pourtant ils en sont les acteurs dans différents domaines: hôpitaux, popotes roulantes, centre d'accueil, entraides diverses. Nous n'avons qu'à relever vos activités du club, celles à caractère social et la liste s'étendrait à l'infini.

Disons cependant que l'action sociale porte davantage sur l'action de groupe qui



Selon le directeur général du Conseil de l'Âge d'or de la Mauricie, Dr J. Roger Garceau, l'implication sociale des aînés est primordiale.

cherche à influencer les prises de positions politiques ou à mettre en branle des actions d'envergure. Les activités sociales portent surtout sur les démarches plutôt personnelles d'aide aux individus ou de services à la communauté.

En ce sens, même si les clubs sont forts en activités sociales ils sont faibles ainsi que les conseils en action sociale.

Une fois reconnues au sein des clubs, ces actions sociales, naturelles et silencieuses sont soutenues par le Conseil régional. Quelles causes peut-il mettre de l'avant pour

manifeste son implication sociale? En assistant le club aux fêtes, soupers, anniversaires, etc. et combien d'autres encore sinon notre page info-aînés, notre bulletin régional, nos tabloïds, les salons etc. notre participation aux différentes tables de concertation, coalition, etc.

Développer l'action sociale pourrait modifier notre image auprès du public parce que les interventions publiques qu'elle suppose exigeraient une préparation sérieuse, de la réflexion, de la consultation, en somme un genre de travail que nous faisons déjà

et qui saurait mieux nous faire connaître.

L'ENGAGEMENT SOCIAL

La Fédération a sa commission des priorités sociales, ses mémoires et fait des représentations publiques sur des points chauds. Il s'agirait de lire le Magazine Fadoq, Info-senior, le Babillard, etc.

Un organisme qui compte 200 000 membres, même s'il est orienté vers les loisirs, ne peut se permettre de n'avoir rien à dire sur les problèmes de notre société, tant au niveau municipal, régional que national.

En conclusion, qu'en pensent les conseils des clubs qui n'ont pas de comité d'action sociale ou de comité d'activités sociales?

Dans cette société bouleversée, le club doit faire figure de leader dans son milieu. C'est là le rôle qui lui convient sans se défilier devant cette responsabilité. Lui seul le club dans son milieu peut redresser bien des situations, aplanir des chemins et faire fi des difficultés inhérentes dans la société.

En avant donc! Feu vert dans une implication sociale pour le mieux-être des membres dans cette société évolutive tant municipale, provinciale que fédérale.

J. Roger Garceau
directeur général

VOTRE ASSUREUR

AVEC VOUS DEPUIS PLUS DE 10 ANS

SERVICE

Un service continu
Fadoq - Coopérants,
assurance générale
d'une valeur incomparable.

PRIMES

Des primes très réduites
Fadoq - Coopérants,
assurance générale
sont exclusives
aux membres de la Fadoq
pour répondre à leurs besoins
en assurances automobile
et habitation.

INDEMNITÉS

Des sinistres réglés
rapidement et équitablement
grâce à l'association
privilegiée et exclusive
Fadoq - Coopérants,
assurance générale.

PROTECTION

Une double tranquillité-sérénité
pour la protection des membres
résultant de la force conjointe
Fadoq - Coopérants,
assurance générale.



MICHEL RIVARD

Bureau (819) 693-7472
Ligne directe: 1-800-667-2349
et (819) 375-3231

Coopérants

Assurance générale

filiale de



Bienvenue à la Villa Domaine St-Grégoire

RÉSIDENCE POUR PERSONNES ÂGÉES AUTONOMES

LOCAUX DES PLUS FONCTIONNELS

- Chambres complètes (salle de bains) avec services et suites
- Tous les services essentiels sous un même toit
- Prix très compétitifs

Gardez votre autonomie en toute sécurité dans les nouveaux logements!

"personnes seules ou couples"

APPELEZ MAINTENANT POUR CONNAÎTRE NOS DISPONIBILITÉS

- Suite avec balcon idéal pour couple
- Logements incluant tous les services (2½ et 3½) (salon, salle de bains, chambre à coucher)*

* Repas et entretien ménager facultatifs



"UNE OASIS DE PAIX À DÉCOUVRIR SITUÉE À PROXIMITÉ DE TOUS LES SERVICES"

Une visite vous convaincra!

VILLAGE DOMAINE ST-GRÉGOIRE

4890, Bouvet, Saint-Grégoire, Ville de Bécancour
GOX 2T0 Tél.: (819)233-3232



Viactive chez les aînés

Un mouvement qui vieillit bien

Le vieillissement de la population québécoise est appelé à se poursuivre. S'ils sont 720 000 aujourd'hui, on prévoit que les 65 ans et plus seront 2 000 000 en 2031. Les études conduites jusqu'ici confirment que la pratique régulière d'une activité physique contribue à retarder la perte d'autonomie

15 à 30 minutes animées au son d'une musique entraînante par un ou des bénévoles. Ces animateurs sont recrutés à même un groupe d'aînés, formés et régulièrement supervisés par un conseiller de Kino-Québec. On évalue à 32 000 le nombre des aînés rejoints par ce programme et à 3000 le nombre des aînés

d'une expérience concluante en 1992.

D'ici 1996, en partenariat avec divers organismes provinciaux, Viactive adapté sera offert aux centres d'accueil et aux institutions qui travaillent auprès des aînés en perte d'autonomie.

LA TROUSSE VIACTIVE

Au fil des ans, Viactive s'est enrichi de composantes qui sont permis d'élargir la clientèle rejointe. La trousse Viactive, disponible depuis 1991, est maintenant entre les mains de 9000 aînés. C'est une trousse individuelle, destinée aux 50 ans et plus, qui offre quatre routines totalisant 48 exercices de 15 minutes chacun sur cassettes audio. Deux affiches permettent de visualiser les exercices et présentent des conseils pratiques. L'ensemble est contenu dans un solide boîtier.

D'ici 1996, cette trousse fait l'objet d'une promotion et d'une diffusion élargies, de concert avec la FADOQ et la Fédération des CLSC du Québec. Tout membre peut en obtenir en s'adressant au Conseil de l'Âge d'or de la Mauricie à 374-5774.

L'activité physique contribue à retarder la perte d'autonomie et à alléger les problèmes de santé.

fonctionnelle, à alléger les problèmes de santé et à briser l'isolement ou trop souvent se retrouvent nos aînés.

Les regroupements réunissant des aînés sont une cible de choix pour réaliser des interventions. En effet, ils disposent de structures de fonctionnement qui favorisent l'implantation et la prise en charge de programmes d'activités physiques.

animateurs. La Fédération de l'Âge d'or du Québec (FADOQ), en Mauricie 16 000 membres s'associe à la diffusion du programme et offre un tremplin de choix. Le Conseil de l'Âge d'or de la Mauricie a déboursé 3500\$ pour former des animateurs dans ses 80 clubs affiliés.

VIACTIVE ADAPTÉ

Cette version modifiée du programme Viactive est destinée aux aînés en perte d'autonomie. Reprenant les huit premières routines du programme, elle a fait l'objet

VIACTIVE

Viactive est un programme collectif d'activités physiques qui se présente sous forme de pauses exercices de

UNE OFFRE... QUI A CHANGÉ MA VUE

Montures Fabergé disponibles exclusivement chez OPTO-PLUS.

"Je vois aussi bien qu'avant mais je me fais voir tout autrement.

Les verres progressifs sont des verres à foyers invisibles et sont techniquement supérieurs aux double-foyers avec lignes. Ils offrent une vision plus juste et... d'un point de vue esthétique, c'est FANTASTIQUE!

OPTO-PLUS me facilite la vue en m'offrant un traitement antireflet d'une valeur de 60\$ à l'achat de mes verres progressifs VISA 3S et Amicie® 1.6. Une valeur de 60\$.

* 50% de réduction sur le traitement antireflet à l'achat de verres progressifs VISA 3S une valeur de 30\$.

Voyez l'avenir avec des verres progressifs VISA 3S et Amicie® 1.6.

Passer à la clinique OPTO-PLUS près de chez vous, vous verrez bien!

OPTO PLUS

Satisfaction garantie ou vous serez remboursé.

1882, SAINT-MARC SHAWINIGAN 536-2504

"Nous rendons hommage aux personnes du 3e âge pour leur engagement et leur présence active au sein de la collectivité. Nous souhaitons à chacune, des moments heureux empreints de la joie de tous les jours."

Quand dans la vie, le bonheur passe par la tranquillité et la paix de l'esprit, nous partageons le désir de vous aider tout en respectant vos attentes.

Arrangements traditionnels • Crémation • Salle de fraternisation après funérailles
Service d'un ascenseur en juillet 1994 pour faciliter la tâche de nos aîné(e)s.

DEPUIS 37 ANS AU SERVICE DE LA POPULATION

COMPLEXE FUNÉRAIRE

J. Philibert & fils inc.

1350, Sainte-Marguerite, Trois-Rivières, (Québec)

378-3838, 375-6456, 1-800-567-7966

FAX: 375-6456

AUSSI SUCCURSALES À: Saint-Étienne, Saint-Boniface, Saint-Barnabé, Charette et Saint-Élie

La devise de l'Âge d'or

La dignité, l'amour et la sérénité

La devise d'un mouvement consiste en quelques paroles caractéristiques qui expriment d'une manière concise et permanente la pensée et les sentiments qui animent ses membres.

DIGNITÉ

Ce mot, d'origine latine, veut dire grandeur, noblesse, respect que mérite quelqu'un. Il inclut, d'une part, un sentiment de fierté, d'honneur et de respect de soi et exclut, d'autre part, tout sentiment de bassesse, de vulgarité et de laisser-aller.

des activités à caractère social, communautaire et humanitaire et sèmeront parmi les leurs l'esprit de fraternité, d'amitié et de partage.

SÉRÉNITÉ

Ce mot d'une expression latine qui veut dire absence d'agitation et de trouble. Il exprime le calme et la tranquillité, la paix et l'égalité d'humeur.

Il inclut l'idée de pureté et l'impitoyable et rejette tout sentiment d'agitation ou d'inquiétude, de nuage ou de trouble.



**Dignité
Amour
Sérénité**

Ce sentiment caractérise bien l'esprit que doivent avoir nos membres. Les années vécues, le travail accompli, les expériences acquises leur ont mérité le respect de la population. Eux-mêmes sont conscients des valeurs qu'ils ont accumulées au cours des âges, ils en sont fiers et tiennent à ce que leurs droits soient reconnus par tous sans qu'ils aient à les réclamer de façon servile et humiliante.

AMOUR

Ce mot veut dire affection, tendresse, attachement désintéressé et profond à certaines valeurs.

Aimer, c'est vouloir le bien de quelqu'un et ce quelqu'un peut prendre la forme de soi-même, des autres, de Dieu et de la patrie.

Ce terme inclut, d'une part, l'idée de soin affectueux, de souci de perfection. Il exclut, d'autre part, toute idée de haine et d'aversion, d'antipathie, d'indifférence et de froideur.

Ce sentiment caractérise bien l'esprit qui doit animer nos membres. Leur vie fût un acte d'amour ininterrompu et arrêter d'aimer serait, pour ces amants de la vie, signer leur propre arrêt de mort. Il va donc de soi qu'ils continuent à cultiver autour d'eux l'esprit d'entraide, de dévouement et de service. Ils s'adonneront à

Ce sentiment reflète bien l'image des personnes âgées. Parvenues au soir de la vie, elles n'acceptent pas quedes agents extérieurs viennent briser la paix intérieure qu'elles ont acquises à coup de lutttes et de combats.

—«La dignité de l'homme requiert l'obéissance à une loi supérieure, à la puissance de l'esprit.»

NOUVEAU

*Clinique
en soins de pieds*



- Examen des pieds
- Coupe et soin des ongles
- Ongles incarnés
- Callosités
- Durillons
- Cors
- Mobilisation
- Massage des pieds

LOLA MARTIN, GINETTE PROVENCHER

Membres de l'Ordre des infirmières et infirmiers du Québec

Membres de l'Association des infirmières et infirmiers en soins de pieds du Québec

1652, rue Royale, bureau 4, Trois-Rivières

Ouvert lundi au jeudi: 9h30 à 16h30 et vendredi: 9h30 à 16h.

Soir et à domicile sur rendez-vous.

(819) 375-0939

*Heureux d'avoir vendu leur maison,
Colette et Louis-Georges Baril, 63
et 66 ans, couple à la retraite, ont
choisi de vivre aux
Rives du St-Maurice*

**MAGNIFIQUES
LOGEMENTS**

3 1/2

4 1/2

**LES RIVES DU ST-MAURICE
HAVRE DE PAIX À CAP-DE-LA-MADELEINE**

3 1/2

MAGNIFIQUE VUE SUR LE SAINT-MAURICE

4 1/2

3 1/2

— Logements luxueux, endroit paisible, sécuritaires, insonorisés - Salle communautaire par étage
— Garage intérieur chauffé, ascenseur
— Surveillance électronique - Chute à déchets
— Aménagement paysager
— À proximité de tous les services
— Nouveau projet à voir absolument
— Concierge résident

4 1/2

3 1/2

4 1/2

FAITES VITE! SEULEMENT QUELQUES LOGEMENTS DISPONIBLES

15, rue LANOQUETTE (coin Notre-Dame)
CAP-DE-LA-MADELEINE

374-8865

Les jeux des aînés de la Mauricie

Une tradition sous le signe de l'activité

Respectueuse de la tradition, la Corporation des jeux des aînés de la Mauricie Inc. présentera en date du 10 août 1994, à Saint-Tite, la 3e édition des jeux des aînés de la Mauricie.

Responsables des clubs af-

filiés de l'âge d'or, faites-vous un devoir d'y inscrire une ou plusieurs équipes, qui compétitionneront pour l'obtention des médailles d'or, d'argent et de bronze, dans les disciplines présentées au cours de cette journée mémorable,

soient le baseball-poches, la pétanque et les sacs de sable.

La Corporation recevra les inscriptions jusqu'au 31 mai 1994.

Ces jeux régionaux conduiront aux jeux provinciaux, les 1er et 2 octobre 1994 à Qué-

bec. À l'avenir, l'agencement de ces jeux se fera par étapes: les jeux paroissiaux en octobre/novembre, les jeux sectoriels en février/mars, les jeux régionaux à la fin de mai, pour être prêt pour les jeux provinciaux tenus en été.

Ces jeux du 10 août 1994, qui auront lieu à Saint-Tite, seront tenus sous la Présidence d'honneur conjointement par MM les maires Maurice Roberge de Ville de Saint-Tite et Jacques Naud de Saint-Tite paroisse.

Nous vous présentons maintenant les membres du Comité de la Corporation des

jeux des aînés de la Mauricie Inc.: Donat Manseau, président, Gilles Nadeau, vice-président, Jacques Bernier, secrétaire, Georges Racette, trésorier, Jean-Denis Major, Bruno Lacerte, Paul-Émile Guy, Conrad Bouchard, Madeleine Matteau, Yvon Gagnon et Joseph Doucet.

Le Comité vous dit: soyez au rendez-vous du 10 août 1994 à Saint-Tite.

Gens de l'Âge d'or ce sont vos jeux!

Gens de la Mauricie venez encourager vos aînés!

Jacques Bernier, secrétaire



M. Donat Manseau, président de la Corporation des jeux des aînés.

Aux jeux!

Chers amis de l'Âge d'or, section Mauricie, c'est votre journée et nous comptons sur votre présence. Joueurs ou supporteurs soyez de la fête.

Gens de la Mauricie, venez vous rendre compte de ce dont nous sommes capables, nous vous attendons.

Ces jeux des aînés seront tenus sous les signes d'une saine émulation, dans la dignité et la sérénité, dénotant l'amour qui nous regroupe dans les clubs de l'Âge d'or.

Donat Manseau, président de la Corporation

Trudel & Trudel



Madeleine Trudel

**Marie Trudel
Madeleine Trudel
- AUDIOPROTHÉSISTES**

Toutes nos prothèses sont conçues en laboratoire de renommée internationale.



Marie Trudel

859, rue St-Pierre, Trois-Rivières,
1693, rue St-Marc, Shawinigan,
255, rue St-Laurent, Louiseville,

Tél.: 375-1587
Tél.: 537-1717
Tél.: 228-8328

CLUB VOYAGES®

vous donne
tous les moyens

PRÉ-RETRAITÉS ET RETRAITÉS
PARTEZ EN TOUTE CONFIANCE, JOIGNEZ-VOUS À NOS GROUPES

<p>QUEST CANADIEN Du 16 au 29 juillet (COMPLET)</p>	<p>EUROPE PROVINCES DE FRANCE Du 23 août au 8 sept. 94 45 repas inclus Groupe acc. par Mme Jacqueline Tremblay Exclusif. Nombre de places limité. hâtez-vous</p>	<p>GRÈCE CIRCUIT ET CROISIÈRE Départ du 16 au 30 sept. 94 Groupe acc. par Mme Jacqueline Beaumier</p> <p style="font-size: 0.8em;">Jacqueline Beaumier ACCOMPAGNATRICE</p>
<p>EUROPE SUPER EXCLUSIF Croisières - Carcassonne - Barcelone - Mahon Alghero - Livorno - Portofino - Nice 3 nuits à Nice, 3 nuits à Paris Occ. double 3389\$ Du 8 au 23 sept. 94</p>	<p>TUNISIE En long séjour Du 4 au 24 novembre en demi pension</p>	<p>FLORIDE SHOREWALK Avion, 29 jours, 6 novembre Autocar, 33 jours, 2 novembre</p>
<p>LONG SÉJOUR ESPAGNE 12 oct., 23 oct. et 30 oct. 94 3 semaines + taxes 54\$ 999\$</p>	<p>COURTS SÉJOURS GASPÉSIE Du 4 au 8 juillet 94 MARITIMES Du 13 au 18 août 94 LES ÎLES-DE-LA-MADELEINE Du 6 au 10 août 94</p>	<p>TORONTO NIAGARA Les 22, 23, 24 juin 94 Prix à compter de 295\$ occ. quad.</p>
<div style="border: 2px dashed black; padding: 5px; width: fit-content; margin: auto;"> <p>LA GRANDE 1 ET 2 Départ de Trois-Rivières en avion Date: le 31 juillet 94</p> </div>	<p>FABULEUSE HISTOIRE D'UN ROYAUME 8 départs LE TOUR DU MONDE DE JOE MAQUILLON 5 départs</p>	<p>Nous avons beaucoup d'autres courts séjours. Demandez nos programmes.</p>

LE PLUS GRAND RÉSEAU D'AGENCES DE VOYAGES AU QUÉBEC.
POUR VOTRE SÉCURITÉ ET DES VOYAGES RÉUSSIS, CONSULTEZ DES EXPERTS.

CLUB VOYAGES.
1484, rue Notre-Dame, Trois-Rivières

SUPER SOLEIL inc.
2 bureaux pour mieux vous servir
374-1050

Permis du Québec

300, rue Barkoff, Galeries du Cap
379-7661

Le Festival western accueille les aînés

C'est avec plaisir que le Conseil d'administration de la 27^e édition du Festival western de Saint-Tite se joint à moi pour souhaiter la bienvenue à tous ceux et celles qui se rendront à Saint-Tite, le 10 août prochain, pour participer aux diverses activités présentées par la Corporation des Jeux des aînés de la Mauricie.

Un événement, pour qu'il soit réussi, nécessite la participation de tous. C'est pourquoi, le Festival Western de Saint-Tite profite de l'occasion pour offrir gracieusement certaines de ses infrastructures aux organisateurs de ces jeux.

C'est notre façon de dire MERCI à l'appui incontestable que les aînés de la Mauricie nous ont témoigné tout au long de notre existence.



Réjean Gagnon

En terminant, nous espérons que cette journée passée chez nous sera remplie de

joies et de moments précieux.

Bonne chance à tous les participants et au plaisir de vous rencontrer au Festival western 1994 qui se tiendra

du 9 au 18 septembre prochains.

Mes amitiés
Réjean Gagnon, président
du Festival western



Au nom des conseils municipaux de la ville et de la paroisse de Saint-Tite, il nous fait plaisir de souhaiter la plus cordiale bienvenue aux nombreux visiteurs et visiteuses dans notre ville lors de la tenu des Jeux régionaux des aînés de la Mauricie Inc.

La meilleure des chances aux participants et participantes et un agréable séjour à Saint-Tite.

Au plaisir de vous rencontrer le 10 août prochain.

Maurice Roberge et Jacques Naud, maires de Saint-Tite



groupe habitat

LOGEMENTS DE PRESTIGE
MEUBLÉS OU NON

- ACCÈS CONTRÔLÉ • GÉNÉRATRICE D'URGENCE • À L'ÉPREUVE DU FEU
- INSONORISATION SUPÉRIEURE • ASCENSEURS
- STATIONNEMENT INTÉRIEUR/EXTÉRIEUR
- SALLE COMMUNAUTAIRE

PLACE DU CENTRE
950, ROYALE (CENTRE-VILLE)
TROIS RIVIÈRES

2 1/2 à 5 1/2

- Piscine intérieure
- Sauna et salle d'exercices
- Dépanneur

YVETTE HAMEL
378-3332





LES TERRASSES SEIGNEURIALES
3400-3470, RUE LOUIS PASTEUR, TROIS RIVIÈRES
(près de l'hôpital Ste-Marie)

1 1/2 à 5 1/2

- Piscine intérieure et sauna
- Salon de coiffure, dépanneur et restaurant

NICOLE DÉSILETS 373-4256



LE DOMAINE LES RIVIÈRES
1425, DES CYPRES, TROIS RIVIÈRES
(près du centre commercial Les Rivières)

1 1/2 à 5 1/2

- Piscine extérieure
- Salle d'exercices

GERMAIN LACHANCE 373-7124

UN RÊVE À VOTRE PORTÉE

SUPER SPÉCIAL WILDWOOD
11 au 17 juin, 6 nuits,
6 déjeuners, 4 soupers
Casino, soirée, gala, croisière,
excursion
à Cape May.
Journée libre à
la plage. Coût
en double

487\$

NOËL EN AUTOMNE
Groupe 15, 16, 17 octobre
LAKE GEORGES
Au pied des montagnes
Adirondack.
6 repas inclus,
croisière, photo
souvenir,
cadeau.
Double

319\$

LA GASPÉSIE
25 au 29 juillet

Incluant
4 repas

459\$

ESPAGNE et PORTUGAL
Départ 7 septembre
15 jours
Tous les déjeuners
+ 6 soupers.
Coût occ. double,
taxes incluses

2119\$

Micheline Moreau inc.
441, route 153, St-Tite
(418) 365-5162

Toute notre équipe présente aux membres de l'âge d'or ses plus précieux hommages et par cette occasion nous leur souhaitons d'innombrables joies pour couronner leur vie.



Madame Martin Inc
Corsetière

SPECIALITÉS
VÊTEMENTS DE BASE
ET MAILLOTS DE BAIN

AJUSTEMENT
SERVICE PERSONNALISÉ

367, rue des Forges, centre-ville Trois-Rivières 374-9090



CENTRE D'HÉBERGEMENT ET DE RÉADAPTATION

LE C.H.S.L.D.

Un milieu de vie, un milieu d'appartenance pour continuer un cheminement de vie, pour assurer une continuité entre le passé et le présent, pour être accompagné dans la satisfaction de ses besoins, pour vivre dans un environnement sécurisant.

Un milieu de vie dynamique

pour créer des conditions de vie qui se rapprochent le plus possible du vécu, pour tisser des liens sociaux significatifs, pour s'impliquer avec sa famille et la communauté, pour maintenir son identité, pour vivre le plus normalement possible, sereinement et dans la dignité.

SERVICES:

● ALIMENTATION ● BUANDERIE ● ENTRETIEN

● PASTORALE ● ANIMATION ● LOISIRS

● PARAMÉDICAUX

● Audioprothésiste - Denturologiste ● Opticien d'ordonnance ● Prothésiste orthésiste ● Podiatre

● MÉDICAUX ● INFIRMIER 24 HEURES (sécurité) ● PHARMACIE ● DIAGNOSTIC

● ERGOTHÉRAPIE ● PHYSIOTHÉRAPIE

● DIÉTÉTIQUE

● PSYCHOLOGIE ● CONSEILLER EN MILIEU DE VIE

CONSEIL RÉGIONAL
DES CENTRES D'HÉBERGEMENT
ET DE RÉADAPTATION



04

MAURICIE /



Chez nous, on souligne toujours l'arrivée du printemps par un bon repas de cabane à sucre.



Chez nous, les anniversaires de nos centenaires ne sont pas oubliés.



Les événements religieux sont soulignés dans notre milieu de vie.
Chemin de la croix du Vendredi saint.

Un m...



On se prép...



On aime fa...

ET DE SOINS DE LONGUE DURÉE

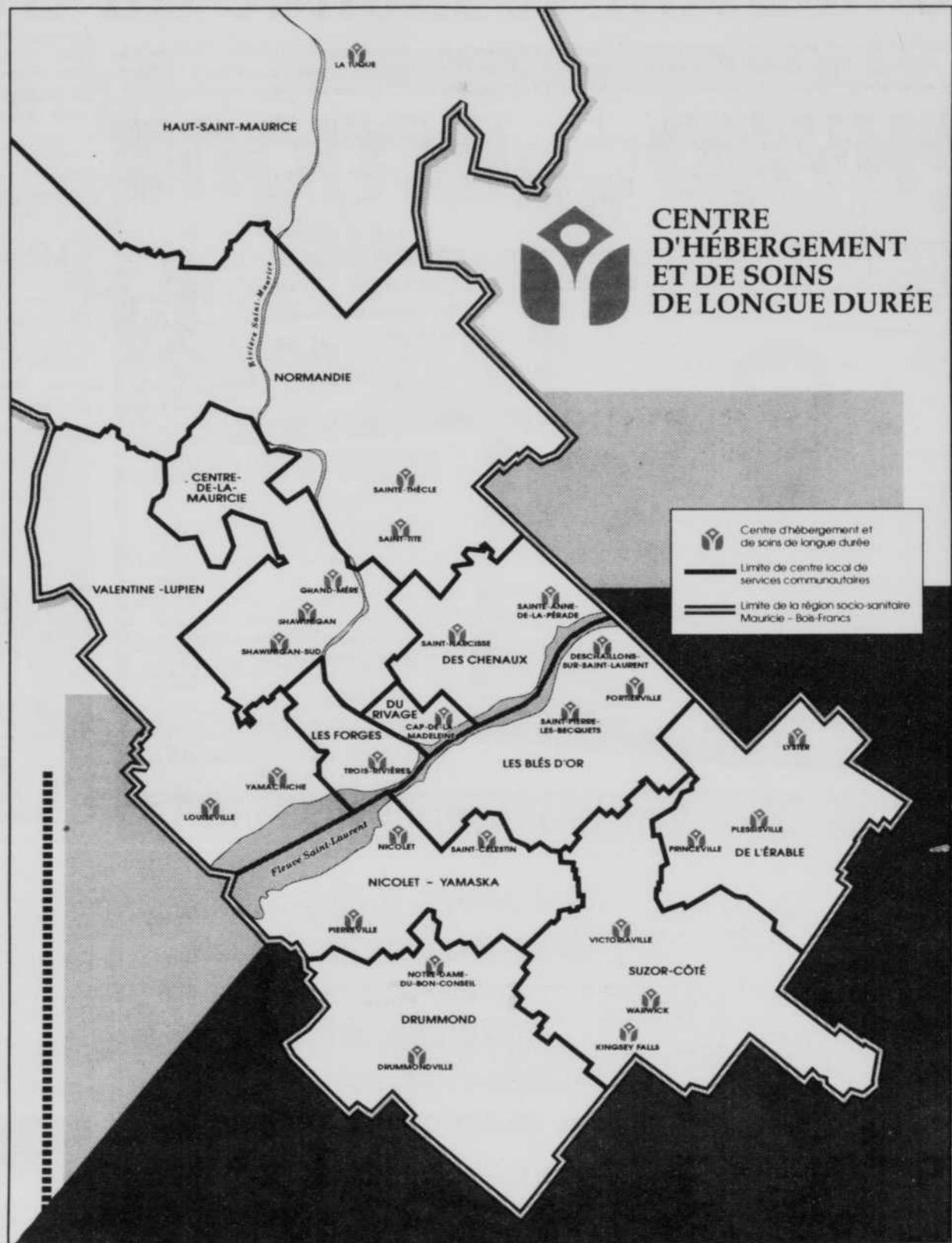
milieu de
VIE



On se prépare à embellir notre chez-nous.



On aime faire des sorties spéciales avec nos usagers.



Pour obtenir plus de renseignements,
consultez le C.H.S.L.D. de votre région

BOIS-FRANCS

La fondation de l'Âge d'or du Québec

Promouvoir le monde du troisième âge

La fondation de l'Âge d'or du Québec est un organisme au service des aînés. Ses objectifs sont de promouvoir la recherche dans le domaine de la gériatrie et de la gérontologie (affection mentale), de favoriser la prise en main des aînés par eux-mêmes,

d'améliorer leur qualité de vie, d'assurer une autonomie la plus grande et la plus longue possible.

Les dons reçus servent à la recherche scientifique et médicale sur la santé mentale de la personne âgée et soutiennent principalement celle effectuée sur la maladie d'Alzheimer par le Dr Denis Chauvreaux, professeur-chercheur de l'Institut national de la recherche scientifique (INRS-santé), une constituante de l'Université du Québec.

Plusieurs activités telles le golf, souper bénéfique, conférence, journée des aînés aux Expos sont organisées annuellement et sont commanditées par des entreprises comme le Mouvement Desjardins, les Coopérants, Groupe voyage Québec, la chaîne hôtelière Hôte, Brasserie Labatt ltée, Hôtel maritime, Peinture Sico, les Expos de Montréal, etc.

Pour collaborer à la Fondation, veuillez vous adresser au Conseil de l'Âge d'or en Mauricie au 962, Sainte-Genève à Trois-Rivières.

PHYSIO+ACTION

plus

clinique de physiothérapie



Julie Bellemare
Physiothérapeute



Normand Bastrash
Physiothérapeute



Céline Lafrenière
Thérapeute en réadaptation

URGENCE 7 JOURS

370-4545

UNIQUE EN MAURICIE
NOUVEL APPAREIL
BIODEX (ISOCINÉTIQUE)

Permet d'objectiver et de quantifier l'évaluation et l'entraînement de la capacité fonctionnelle par ordinateur (dos, genoux, chevilles, hanches, épaules, coudes, poignets).

- Renforcement ultra moderne appareils PYRAMID et BIODEX
- Conventionnel
- Privé ● CSST ● SAAQ

DU LUNDI AU VENDREDI
de 7h à 21h

5445, BOUL. JEAN-XXIII, TROIS-RIVIÈRES-OUEST



Vieillir en harmonie, quelle beauté!

Spécial: Âge d'or

Recherche publicitaire: Lise Milette
Page couverture: Normand Aubry
Rédaction publicitaire:
Martine Devault - Stéphan Frappier
Responsables des cahiers spéciaux:
Ginette Panneton - Marc Pronovost



HOMMAGES À NOS AÎNÉS!
Le temps que l'on prend
pour leur dire
notre appréciation
autant de moments
que le temps nous rendra!

NOS HOMMAGES À TOUS CES BÂTISSEURS.

RÉSIDENCES FUNÉRAIRES

LOUIS
RICHARD
ET FILS LTÉE

Louiseville, Saint-Léon, Saint-Édouard, Saint-Justin
(819) 228-4822 - Une tradition de services

AIDE AUDITIVE

Toute personne, sans limite d'âge, ayant un problème d'audition peut maintenant obtenir une prothèse auditive payée par la Régie de l'assurance-maladie du Québec. Pour plus de renseignements, veuillez communiquer avec nous.

Mme E.H. RAINVILLE
Mme SUZANNE RAINVILLE
AUDIOPROTHÉSISTES

Prothèses auditives, examen audioprothétique.

825, des Ursulines, Trois-Rivières 378-2131



Le jardinage, un passe-temps de plein air

Avoir le plus beau terrain, la plus belle plate-bande d'annuelles, la plus belle rocaille, c'est facilement réalisable dans la trentaine. Quand la soixantaine s'étire, même si l'on a encore plus de temps à la retraite, l'endurance ni est plus. Il faut donc penser à réduire les heures de travail en limitant l'entretien au minimum.

«Préparer son terrain pour la retraite se planifie quelques années à l'avance, indique Mme Guylaine Gillet-Cimon, de Regard Vert. Il faut trouver des moyens pour limiter l'entretien.»

Parmi les éléments à prévoir quelques années avant la retraite, il y a les travaux d'infrastructure. Parfois, il faut réparer ou remplacer les murets, les bordures. Il faut voir à ce que les grands arbres soient élagués par des spécialistes qui sauront si l'arbre est encore sain. Il faut s'assurer que le stationnement, les allées piétonnières, les trottoirs ou les perrons soient aussi bien drainés pour éviter les accumulations de glace l'hiver. D'ailleurs, Mme Gillet-Cimon souligne

que la glace est l'un des pires ennemis des personnes âgées et souvent l'une des angoisses qui les empêche de sortir.

L'éclairage de la cour, du stationnement, des escaliers doit être revu et prévu en fonction de l'âge pour une plus grande sécurité. Les escaliers, même s'ils n'ont que deux ou trois marches, en plus d'être éclairés, devraient comporter une rampe. Pour l'hiver, il est bon de prévoir l'ajout d'un auvent.

«C'est à 50 ans, pendant les années actives, qu'il faut penser à préparer le terrain si l'on veut demeurer à la maison lorsque l'on aura 70 ans, ajoute-t-elle. Mais il n'y a pas que les structures à aménager, les plantes ont aussi leur importance. Trop souvent, lors de la première année de retraite, les gens agrandissent leur plate-bande de façon importante parce qu'ils veulent s'occuper. Cependant, après un an ou deux, avec les possibilités de voyage ou la découverte de nouvelles activités, l'entretien du terrain devient plus une corvée qu'un passe-temps.»

Un des conseils de Mme Gillet-Cimon consiste au remplacement de la plate-bande d'annuelles par des vivaces plus résistantes qui demandent un minimum d'entretien. Pour les conifères fragiles qu'il faut couvrir de grands soins avant l'hiver, elle suggère de les remplacer par des arbres ou des arbustes à fleurs plus robustes. Pour les couvre-sols, elle propose de porter son choix sur des variétés moins envahissantes et de bonne résistance.

«Le pire sentiment pour la personne qui vieillit, affirme-t-elle, c'est le sentiment d'impuissance et parfois de panique face à l'entretien du terrain, surtout chez ceux qui adoraient le jardinage et qui sont forcés d'admettre qu'ils ne peuvent plus en faire autant. Avec de bons conseils, une bonne préparation et un bon choix de plantation, il est possible de réduire l'entretien au minimum en conservant un très beau terrain.»

Par contre, tous les gadgets pour éviter l'entretien ne sont pas recommandables. Pour elle, les petites

pierres de couleurs et les pierres concassées sont incompatibles avec des plantes en santé. «La membrane géotextile et les petites roches n'empêchent pas la pousse des mauvaises herbes à tout jamais. Ces installations peuvent être dommageables pour les plantes parce que les pierres gardent trop de chaleur l'été et font dessécher les plantes. De plus, elles les font geler très tôt l'automne. Avoir autant de pierres dans une plate-bande, c'est un peu comme essayer de vivre constamment avec un collier cervical. Les plantes étouffent.»

Un autre désagrément de ces pierres, selon elle, vient de la difficulté du nettoyage, notamment pour ramasser les feuilles l'automne. Cependant, elles sont très utiles dans les zones de services, sous les corniches, entre des pas japonais, dans des zones de circulation, mais jamais autour des plantes.

«Ces conseils sont aussi bons pour les jeunes qui ont moins de temps à consacrer au terrain, que pour les personnes qui approchent de leur retraite, conclut Mme Gillet-Cimon, parce que l'on profite toujours d'un terrain bien aménagé.»

TAPIS EXPERT



NETTOYAGE DE TAPIS ET DIVAN
À LA VAPEUR AVEC CAMION-ATELIER

2 pièces 39\$ 4 pièces 79\$
3 pièces 59\$ 5 pièces 99\$

SPÉCIAL * PASSAGE GRATUIT

AUSSI DISPONIBLE : PROTECTION 3M

COMMERCIAL :
SUR ESTIMATION

379-2435

C'est avec plaisir que nous soulignons l'apport de nos aînés à la société actuelle. Leur présence est un gage sécurisant de sagesse et de continuité. Félicitations!

Depuis 60 ans, la famille Rousseau est au service de la population de Trois-Rivières.

- Funérailles conventionnelles ● Service d'incinération
- Columbarium ● Pré-arrangements funéraires
- Service personnalisé ● Service 24 heures.

À votre service pour tout renseignement.



CENTRE FUNÉRAIRE
ROUSSEAU & FRÈRE LIMITÉE

445, des Volontaires, Trois-Rivières
374-6225 Télécopieur: 374-6227



Les Caisses populaire Desjardins
du Secteur Centre Mauricie-Mékinac

«DÉJÀ 93 ANS»

Nous avons vieilli ensemble

pour votre confort

pour votre mieux-être

pour votre sécurité.



Desjardins

L'incroyable force de la coopération.

Le programme qualité de vie

Quand la fête se met de la partie

Nous sommes heureux de compter parmi notre clientèle des gens du bel âge, et c'est avec plaisir que nous continuerons toujours de bien les servir.

Entretien ménager, commercial et résidentiel. Lavage de vitres, nettoyage de tapis, décapage et cirage de planchers.



SERVICE LAVAGE SOUCY INC.

764, rue Bureau, Trois-Rivières
376-3111



Jacques Soucy
président

Le programme qualité de vie est subventionné par le ministère des Affaires sociales pour les clubs de l'Âge d'or de la fédération.

Le programme qualité de vie voit à recruter un ou des artistes dans la région, ou dans le club, qui acceptent de préparer un spectacle pour des personnes hospitalisées en centre d'accueil ou en résidence du réseau des affaires sociales pour la période des fêtes.

Chants, musique, pièces de théâtre courtes, distribution de cadeaux, visite du Père Noël, sont des exemples d'activités organisées.

L'an dernier, une vingtaine de résidences ou foyers reconnus par le réseau ont été visités, pour lesquels les clubs de l'Âge d'or ont offert des programmes tout particuliers. Citons quelques exemples:

L'Âge d'or de Sainte-Thècle, Foyer de Sainte-Thècle; L'Âge d'or Saint-Édouard, centre d'accueil de Louiseville; Chorale Saint-Laurent, centre hospitalier Cooke, Centre d'accueil Joseph-Denis; Chorale Pierre-Boucher, Foyer Père-Frédéric, Résidence Arcand, Troupe les joyeux élans de Pierre-Boucher, Manoir du vieux moulin C.H. Cooke;



Au Foyer Étoiles d'or, la Mère Noël est venue réjouir les cœurs.

L'Âge d'or Lac-aux-Sables, Foyer Mgr Paquin de Saint-Tite; Le chœur des aînés de Louiseville, centre d'accueil de Louiseville; Chorale de Saint-Narcisse, Centre d'accueil de Saint-Narcisse; Chorale des aînés de La Tuque, Foyer méritas du CLSC du Haut Saint-Maurice; Les bénévoles de l'Âge d'or de

St-Stanislas, centre d'accueil de Saint-Stanislas; Chorale Sainte-Cécile de l'Âge d'or, centre d'accueil Louis Denoncourt; Les jardins Laviolette, centre culturel; Notre-Dame-des-sept-Allégres, Foyer Père Frédéric; Kino-Viactive, colloque 3e âge; Saint-Pie X avec chorale des aînés Jardins Laviolette;

VOYAGES EN GROUPE

FEUX D'ARTIFICE 107⁵³\$ taxes incluses
M/S JACQUES-CARTIER - 3 JUILLET

FEUX D'ARTIFICE EN AUTOCAR - 10 JUILLET 50¹⁷\$ taxes incluses
(seule date disponible)

FABULEUSE HISTOIRE D'UN ROYAUME
2 JOURS, 23 et 24 juillet 200\$ occ. double taxes incluses
1 JOUR 24 juillet Nouvelle date 63⁵⁰\$
Seule date disponible.

TOUR DU MONDE DE JOE MAQUILLON
26 et 27 août (2 jours) 215\$ occ. double taxes incluses

À LA RENCONTRE DES BALEINES 193⁵⁴\$ taxes incluses
Auberge sur mer 9 et 10 juillet

GASPÉSIE - 9 au 14 juillet 449⁵⁶\$ taxes incluses

OUVERT LE SAMEDI DE 10h à 15h

VOYAGES

400, Dessureault Cap-de-la-Madelaine 371-2425

150, Éloi-de-Grandmont Galeries Nicolet 293-2193

Sans frais: 1-800-567-7625

JOCÉLYNE CÔTÉ

Détenteur d'un permis du Québec



HOMMAGE À TOUS LES MEMBRES

DE NOS 78 CLUBS AFFILIÉS DE L'ÂGE D'OR INC.

SEMAINE DE L'ÂGE D'OR DU 23 AU 29 MAI 1994

DIMANCHE PROVINCIAL DE L'ÂGE D'OR:

29 MAI 1994 (DÉCRET DU QUÉBEC)
CONSEIL DE L'ÂGE D'OR INC. DE LA MAURICIE
962, SAINTE-GENEVIÈVE, TROIS-RIVIÈRES
Tél.: 374-5774 - FAX: 374-8850



M. Roger Garceau, M.O.
O.M.S., A.C.D.I.
Directeur général

Comment prendre l'arthrite par les cornes

L'arthrite est une maladie dégénératrice terriblement douloureuse. Elle représente une véritable menace pour la population - 45% des personnes âgées de 65 ans et plus en sont atteintes et tout particulièrement les femmes qui en souffrent davantage que les hommes.

Pour les personnes affligées de ce mal, la moindre pression sur les jointures enflammées provoque une douleur fulgurante qui traverse tout le corps. Leur seul soulagement vient des quelques médica-

avec celle du phénylbutazone, un médicament couramment utilisé dans le traitement de l'arthrite. L'extrait s'est avéré nettement plus efficace pour soulager la douleur et réduire l'inflammation des jointures, sans présenter d'effet secondaire. En prime, on a découvert qu'il pouvait soulager la constipation.

Pour leurs expériences, les chercheurs ont choisi un extrait standardisé, dont l'efficacité est invariable (fabriqué par la maison suisse Dr Dunner).

Un petit effort de volonté et quelques sacrifices aideront grandement à éliminer les douloureuses affections arthritiques et permettront un meilleur soulagement en créant un environnement efficace aux effets des cachets de griffe du diable.

Quelques changements dans le régime alimentaire, tels que l'élimination du sucre, de la farine raffinée, de la caféine, de l'alcool ainsi qu'une diminution de la consommation de viande rouge et de

produits laitiers, permettront d'optimiser le traitement à la griffe du diable.

LE STRESS

Comme le stress est un facteur aggravant de l'arthrite, il est possible d'en réduire les effets par un apport de vitamines C et B, particulièrement la B3 et l'acide pantothénique, et par la consommation quotidienne d'huile de lin fraîchement pressée à froid.

OÙ TROUVER L'EXTRAIT

On peut obtenir plus d'informations sur la griffe du diable en se procurant la brochure **La griffe du diable**, de l'auteur **Hildegard Pickles**, distribuée par **Les éditions Alive**.

Vous y découvrirez plusieurs propriétés curatives de cette plante exceptionnelle.

L'extrait de griffe du diable 410 du Dr Dunner est disponible dans les magasins de produits naturels de qualité.

45% des personnes âgées de 65 ans et plus souffrent d'arthrite. Mais il est possible de prévenir ce mal très douloureux.

ments anti-arthritiques disponibles aujourd'hui et dont l'activité se limite généralement à calmer la douleur sans agir sur les causes de la maladie elle-même.

Par ailleurs, à long terme, ces produits ont une influence néfaste sur l'équilibre biologique du corps. Leurs effets secondaires sont parfois redoutables, ce qui pousse les scientifiques à multiplier les recherches pour trouver des produits à la fois efficaces et sans danger pour l'organisme.

SOLUTION DE RECHANGE

Parmi les solutions de rechange proposées et expérimentées, la **racine de griffe du diable** mérite une attention particulière. Il s'agit d'une plante désertique originaire de la Namibie. La population locale l'utilisait pour soulager les divers maux des personnes âgées jusqu'au jour où l'on découvrit accidentellement ses propriétés anti-arthritiques.

Au début du siècle, des chercheurs occidentaux l'ont découverte à leur tour. La plante fut alors soumise à une batterie de tests qui ont confirmé son efficacité pour le traitement de l'arthrite.

RECHERCHE CLINIQUE

Au cours d'une recherche clinique conduite en Europe, on a comparé l'efficacité de l'extrait de griffe du diable

LE TRAITEMENT

Ceux qui se soumettent au traitement à long terme leurs douleurs et leur enflure diminuent considérablement et découvrent avec plaisir que leurs taux de cholestérol et de sucre sanguin se sont stabilisés.

Les effets anti-inflammatoires et anti-arthritiques de la griffe du diable se font sentir au bout de quelques semaines. Le traitement s'étend normalement sur une période de 3 semaines à raison de 3 tablettes par jour. Cependant, selon la gravité de la maladie, il faudra peut-être le reprendre quelques fois.

Assurez-vous de choisir l'extrait 410 du Dr Dunner car son efficacité est confirmée par les recherches cliniques. Les tablettes sont fabriquées à partir d'un extrait aqueux sec standardisé à 410 mg. Elles ne contiennent ni sucre, ni féculé, ni colorant artificiel, ni agent de conservation.

BIEN MANGER, BIEN VIVRE

L'arthrite n'est pas une maladie qui se développe du jour au lendemain. Plusieurs facteurs contribuent à son apparition, notamment les mauvaises habitudes alimentaires, sources de nombreuses carences nutritionnelles. Le corps humain possède d'immenses capacités de régénération mais il a besoin d'un carburant approprié pour bien fonctionner.

EXCLUSIVEMENT POUR VOUS, GENS DE L'ÂGE D'OR

Grâce à la fidélité
témoignée envers
Ameublement du
Port depuis déjà
25 ans, il nous
fait plaisir de
vous faire profiter
d'un rabais
spécial de

10% CE RABAIS
vous sera
accordé, en tout
temps, sur tous
vos achats de
meubles chez
nous.

moi ...

ENCORE UNE FOIS... MERCI!

J'Ameublement du Port

3350, MARIE-VICTORIN, NICOLET 293-4579

CHEZ NOUS, VOUS FAITES AFFAIRE AVEC LE PROPRIÉTAIRE... SERGE BLONDIN, UN VRAI NICOLÉTAIEN!



SERGE BLONDIN, prop.

POUR PERSONNES EN PERTE D'AUTONOMIE



LES GÉRANIUMS

• **HÉBERGEMENT**
pension complète, 3 repas
par jour, entretien
pastorale et animation

• **SERVICES DE SANTÉ**
Plan de santé complet

• **SOINS D'HYGIÈNE
ET D'ASSISTANCE**
Tous les services sont inclus

Pour information:
Françoise Lepage, infirmière

125, des Géraniums, Sainte-Marthe-du-Cap - 378-1929

Les migraines, un mal non nécessaire

Elles touchent cinq fois plus de femmes que d'hommes. Les migraines sont sou-

faim, la fatigue ou des troubles digestifs. Une douleur se fait ensuite sentir sur un

douleur peut durer quelques heures ou quelques jours. Nous ne savons pas ce qui déclenche une migraine. Ce peut être le colorant contenu dans un médicament, la nourriture, la caféine, la nicotine ou l'alcool. Et, bien sûr, la migraine peut toujours être reliée au phénomène de stress.

Les migraines touchent cinq fois plus les femmes que les hommes. Habituellement, elles sont reliées au phénomène de stress.

vent précédées d'un sensation diffuse de malaise et peuvent avoir pour origine la

seul côté de la tête. Elle peut s'attaquer au ront, au cou et à l'arrière de la tête. Cette

TRAITEMENT MAISON

Étendez-vous dans un en-



droit sombre et tranquille. Le calme vous aidera à vous détendre et peut-être à dormir, ce qui rendra la douleur moins présente. Si vous faites confiance aux vertus des huiles essentielles, ajoutez quelques gouttes d'huiles de pin ou de menthe dans l'eau de votre bain, ou encore massez vos tempes avec de l'huile de lavande.

TRAITEMENT MÉDICAL

Si la douleur ne se laisse pas dompter par un analgésique doux, certains médecins peuvent vous prescrire un médicament efficace: des antidépresseurs ou des bêtabloquants (classe de médicaments conçue pour certains problèmes vasculaires). Mais attention, la dépendance peut s'installer et le sevrage de ces médicaments peut engendrer un effet de «rebond», c'est-à-dire que les maux de tête reviennent en force. Alors si vous prenez ces médicaments, usez de discernement.

Les personnes âgées devraient toujours utiliser les médicaments avec vigilance.

70 chambres pour mieux vous servir
Profitez du choix

ASCENSEUR - OCCUPATION SIMPLE OU DOUBLE
UNE RÉSIDENCE POUR PERSONNES ÂGÉES OFFRANT SÉCURITÉ, CONFORT, LIBERTÉ

L'endroit rêvé pour vieillir en beauté

Résidence Val-Mauricie
2550 - 7e Av., Shawinigan-Sud 537-6166
(coin 125e Rue)

Résidence pour personnes âgées

Hymne à l'Âge d'or

À l'occasion du 25e anniversaire de Fondation du Conseil de l'Âge d'or de la Mauricie, un concours était lancé pour un hymne.

Un jury était créé composé de Lise Lesage Aubin, directrice fondatrice de l'École des Petits Artistes et auteure, Raymond Champagne, psychologue, professeur retraité de l'UQTR, Roger Desmet, professeur de sciences de l'éducation Université du Québec à Trois-Rivières.

Sept pièces musicales furent étudiées par le jury et le gagnant est M. Fernand Bernard de Saint-Jean-de-Brebeuf pour «Âge d'or, champ devie». Une mention d'honneur a été méritée par Danielle Lacombe et François Major pour «Hymne du Coeur».

Les cinq autres compositeurs se méritent sans distinction un prix en argent et la publicité de leur pièce dans tous les clubs. Il s'agit de: «L'Âge d'or», de Pauline Déry, «Hymne à la Gloire de l'Âge d'or», de Alice Langevin, «Hymne de Gloire à l'Âge d'or» de Pierre Daunais, «Hymne à la Sérénité», de Benoit Hamel, «Notre Âge d'or», de Colombe D. Fréchette.

«On ne voit bien qu'avec le coeur, le reste est invisible pour les yeux».

Saint-Exupéry

La disponibilité, la discrétion et le dévouement de notre personnel sont le gage d'une grande compréhension dans les moments difficiles.

- Pré-arrangements funéraires ● Funérailles conventionnelles ● Incinération
- Columbarium ● Autres

Résidences: **Cap-de-la-Madeleine**
405, boul. Sainte-Madeleine
274, rue Saint-Laurent

Trois-Rivières
740, rue Sainte-Cécile

Membre de la Corporation des thanatologues du Québec

MAISON J.D. GARNEAU LTÉE.

449, Notre-Dame (C.P.5), Cap-de-la-Madeleine Centrale téléphonique: 376-3731 - Télécopieur: 376-3715

La Rose d'or Une qualité assurée

Les objectifs de la Rose d'or sont:

- de créer un comité d'appréciation visant à décerner des «Roses d'or» aux hébergements pour personnes âgées, selon des critères pré-établis par des compétences crédibles du milieu d'hébergement;
- d'informer les gens du 3e âge et leur famille immédiate sur les diverses qualités de services offerts dans les hé-

bergements pour personnes âgées de la région;

- de créer une saine compétition dans les milieux d'hébergements pour personnes âgées favorisant l'amélioration de la qualité de vie dans ces milieux;
- de développer une expertise qui pourrait à long terme, servir de projet pilote à d'autres régions intéressées.

LES ACTIONS ENVISAGÉES

- Informer par Magazine Fadoq, par Plein Vol (bulletin régional), par le quotidien Le Nouvelliste;
- Assister aux assemblées des regroupements des foyers et résidences;
- Se déplacer pour sensibiliser la FADOQ, CCPAD

L'EXÉCUTION

- Recevoir les noms des foyers et résidences;



Un établissement qui détient une mention de «La Rose d'or» est une gage de sécurité et de fiabilité pour les personnes âgées.

- Les visiter et évaluer selon les critères établis (qualités physiques, services de santé, alimentation, qualité de vie);
- Les dépister avec les administrateurs et les inciter à s'accréditer;

- publiciser plus dans les journaux ou bulletins;
- créer à l'intérieur des clubs de l'Âge d'or affilié à notre conseil des cérémonies d'accréditation à l'intérieur des foyers;
- le gala du Congrès.

Des prothèses dentaires personnalisées

Parmi les différentes sortes de prothèses dentaires existantes, nous parlerons ici, des prothèses équilibrées souvent appelées: **PROTHÈSES DE PRÉCISION**. Celles-ci sont spécialement destinées aux personnes éprouvant des difficultés de mastication ou ayant des gencives atrophiées (usées-inexistantes).

Lorsqu'il fabrique ce genre de prothèses, le denturologiste tient compte de tous les mouvements de la bouche du patient en les enregistrant à l'aide de l'**ARC-FACIAL**. Puis il reproduit ces mouvements sur l'**ARTICULATEUR** qui servira ensuite à monter les dents sur la prothèse d'essai. Il fait alors les ajustements nécessaires dans la bouche du patient.

Ce genre de prothèses est en général beaucoup plus stable et plus confortable. Cette technique diminue, dans bien des cas, les pressions douloureuses exercées par les prothèses sur les gencives.



Jean-Claude Ducharme, d.d.

SERVICE D'URGENCE LES FINS DE SEMAINE

Parlons d'esthétique

(Publicité)

Lorsqu'arrive le temps de renouveler vos prothèses dentaires, il est très important de vous assurer que le professionnel qui réalisera votre sourire ait la compétence nécessaire pour satisfaire vos critères d'esthétique les plus rigoureux.

Dans la plupart des cas, il pourra retrouver la position des dents extraites pour y placer les dents artificielles afin de donner aux lèvres le soutien idéal sans les gonfler disgracieusement. Le choix de la couleur et de la grosseur des dents varie selon l'âge, le teint et le sexe mais surtout **"selon le goût du patient"**.

Jean-Claude Ducharme, d.d.



La CLINIQUE ART-DENT
988, St-Maurice
Trois-Rivières G9A 3R3
378-3839
ouvert de 9.00 à 21.00 hrs
(sur rendez-vous)



SOINS des PIEDS

<input type="checkbox"/> Callosités, durillons (cors)	<input type="checkbox"/> Oeil de perdrix
<input type="checkbox"/> Ongles incarnés	<input type="checkbox"/> Mycoses
<input type="checkbox"/> Amincissement des ongles	<input type="checkbox"/> Massage des pieds

<input type="checkbox"/> Callosités, durillons (cors)	<input type="checkbox"/> Oeil de perdrix
<input type="checkbox"/> Ongles incarnés	<input type="checkbox"/> Mycoses
<input type="checkbox"/> Amincissement des ongles	<input type="checkbox"/> Massage des pieds

Ginette B. Diamond Trois-Rivières
Infirmière en soins des pieds ☎ 378-9234

ENCORE PLUS PRÈS DE CHEZ VOUS

<ul style="list-style-type: none"> ■ Rendez-vous dans les 24 heures ■ Cartes VISA MASTERCARD acceptées 	<p>CLINIQUE DE PHYSIOTHÉRAPIE DU ST-MAURICE</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Privé, S.A.A.Q., C.S.S.T. ■ Renforcement ultra-moderne Ouvert du lundi au vendredi de 8h à 21h
--	--	--



Denis Vaillancourt, B.Sc. pht.
875, boul. des Recollets
bureau 101, Trois Rivières
374-6544



Sylvie Deschênes, B.Sc. pht.
245, rue Saint Georges
Hotel Delta, Dispo, Trois Rivières
371-2164



Guy St Pierre, B.Sc. pht.
700, rue Thibault, Polyclinique du Cap
Cap de la Madeleine
373-1233

L'agenda de la FADOQ déborde d'énergie



**ORTHO
CONCEPT**
MAURICIE

CLAUDIA BEAUCHESNE - LINA CHIASSON
orthésistes-prothésistes diplômées
1650, rue Royale, Trois-Rivières Tél.: (819)373-0509

On trouve de tout... même un ami

JEAN COUTU

1650, Royale/940, des Récollets
Trois-Rivières

165, Ste-Madeleine
Cap-de-la-Madeleine

300, Barkoff, Galeries du Cap
Cap-de-la-Madeleine

542, 5e Rue
Shawinigan

• LE DIMANCHE ET LA SEMAINE DE L'ÂGE D'OR

La dernière semaine du mois, du 23 au 29 mai, est consacrée, comme par les années passées, Semaine de l'Âge d'or. Dans le cadre de l'Année internationale de la famille, la FADOQ innove cette année en proposant aux clubs et aux regroupements régionaux de tenir, le dimanche 29 mai, un RENDEZ-VOUS FAMILIAL, c'est-à-dire, une activité à caractère familial auquel s'ajouteraient des activités folkloriques, artistiques ou culturelles.

Le vendredi 27 mai, chaussez vos espadrilles et commencez du bon pied les dix jours de célébration d'une vie saine et active. La journée de l'Espadrille marque en effet le début de la semaine «Québec-Canada en forme», une grande fête annuelle de la vie active.

La semaine «Québec-Canada en forme» qui se déroule du 27 mai au 5 juin, offre aux citoyens de toutes les municipalités l'occasion d'apprécier les bienfaits d'une activité simple et amusante. Il s'agit d'une façon unique d'encourager nos concitoyens à intégrer l'activité physique dans leur vie de tous les jours.

L'an dernier, plus d'un million de gens ont chaussé leurs espadrilles dans le cadre de quelque 3000 activités. N'hésitez donc pas cette année encore à participer à la journée de l'Espadrille et à



Ce qui importe ce n'est pas d'ajouter des années à la vie mais bien... de la vie aux années.

démontrer que l'activité physique procure non seulement beaucoup de plaisir mais conserve la bonne santé à la fois physique et mentale.

• VOYAGE SPATIAL 2000

Durant la semaine «Québec-Canada en forme», les aînés sont invités à se joindre au Voyage spatial 2000 et à s'inscrire à une activité physique régulière de leur club, à une promenade de groupe ou à toute activité de

leur choix.

L'an dernier quelque 75 000 personnes âgées de 55 ans (dont 7000 au Québec) ont participé au Voyage spatial en marchant, jouant aux quilles, dansant ou jardinant.

Vous pouvez obtenir de votre Regroupement régional un formulaire d'inscription vous permettant de recevoir une trousse d'information sur le Voyage spatial 2000. Bon voyage!

Suite en page 23

NOËL D'AUTOMNE les 4 et 5 octobre 1994

UNE NUIT 3 REPAS



Suberge
La Calèche
Ste-Agathe, Laurentides

- Buffet du temps des Fêtes
 - Messe de Noël
 - Cadeau (valeur de 50\$)
 - Animation
- À compter de **159\$**
Autocar, taxes et pourboires inclus

4e autocar 29-30 juillet

La Fabuleuse
Histoire
d'un Royaume

155\$ occ. double

NOUVEAU!
Du 26 au 27 août

LE TOUR DU MONDE
des maguillon

Autocar, hôtel La Saguenéenne, déjeuner, souper en table d'hôte, spectacle, tour de ville, croisière.

CARLETON NOËL D'ANTAN ACADIEN

DU 7 AU 9 OCTOBRE (3 jours) - EN AUTOCAR
Hôtel 4 ★, 7 repas, danse, animation et cadeau

389\$

taxes incluses

FEUX D'ARTIFICE CROISIÈRE NAVIMEX

Croisière sur le Saint-Laurent (animation et repas), retour en autocar
4, 11, 18 et 25 juin; 3, 10, 17 et 24 juillet

28 MAI
SPÉCIAL

89\$ + taxes

69\$ + taxes

SPÉCIAL D'AUTOMNE 3 semaines pour le prix de 2

COSTA DEL SOL 4e semaine 100 \$ **999\$**
Bajondillo - studio RABAIS de 2 % si payé par chèque

Départs groupes 3 semaines en Espagne
9 octobre 1994 et 30 octobre 1994. TRANSPORT GRATUIT POUR MIRABEL

Côte d'Azur, Les Citadines, au cœur de Nice
3 semaines en octobre. Accompagnateur: Yvon Dumont, conseiller

QUATRE SUCCURSALES EN MAURICIE



voyages arc-en-ciel

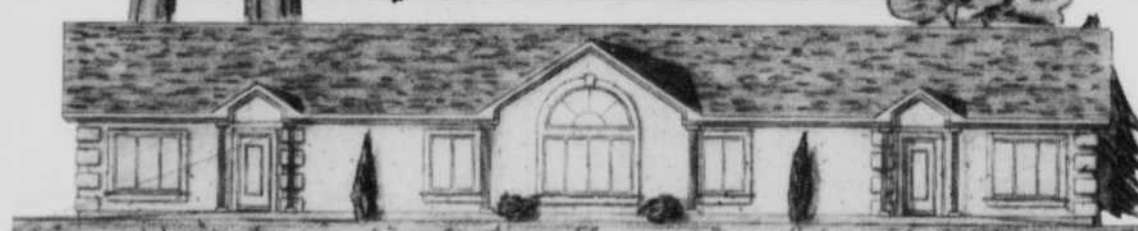
Membre du plus grand regroupement d'agences au Québec

SAMEDI OUVERT 9h30 à 16h30
CENTRE LES RIVIÈRES
373-4411

CAP-DE-LA-MADELINE 278, rue Saint-Laurent **374-0747**
TROIS-RIVIÈRES-EST Place Jean-XXIII **373-2747**
SHAWINIGAN-SUD Boutique Shawinigan-Sud **537-5757**

Représentante pour la Rive sud
Jacqueline T. Pouliot **263-2534**

LA VILLA DU PARC
TROIS-RIVIÈRES-OUEST



PROCHAINE RÉSIDENCE POUR PERSONNES ÂGÉES AUTONOMES

18 chambres, salle de bains privée, service de garde 24 heures, garde-robe «walkin», grande salle récréative, ambiance familiale, 3 repas par jour, collations, système de sécurité complet.

OUVERTURE LE 1er JUILLET NOUS SOMMES SUR PLACE, VENEZ NOUS RENCONTRER

5955, rue Corbeil, Trois-Rivières-Ouest
Pour renseignements: **373-3716 - 691-2132**

Être actif fait du bien à tout le monde

Suite de la page 22

• NE JETEZ PAS VOS TIMBRES

Il n'y a pas que les collectionneurs qui ramassent les timbres. Le Père Jean Benoît des Missions étrangères le fait pour une cause humanitaire. L'an dernier la vente de vieux timbres lui a rapporté près de 2000\$, une somme qu'il a partagée avec des missionnaires de différents pays pour réaliser quelques projets communautaires.

Il suffit de découper, sans le décoller, chaque timbre reçu en laissant autour du

93 000 de 80 à 84 ans et 66 423 de 85 ans et plus.

Cette nouvelle directive de la Régie est fondée sur le fait que plusieurs personnes de ces âges trouvent difficile de sortir et d'aller se faire photographier.

• LE TÉLÉPHONE VERT À L'ÉCOUTE

Le Téléphone vert est de nouveau à l'écoute cette année, depuis le 4 avril jusqu'au 2 septembre. L'an dernier, les experts ont répondu à plus de 25 000 appels du public au sujet de l'entretien des végétaux, de l'utilisation

judiciaires concernant vos aïeux.

Pour illustrer leur histoire, elles conservent des millions de gravures, de cartes postales et de photographies anciennes. Et pour situer de façon précise les endroits où ils ont vécu, elles possèdent des cadastres et des cartes.

Les Archives nationales du Québec ont donc tout ce qu'il faut pour vous permettre d'entreprendre un captivant voyage dans le temps. De plus, dans tous leurs centres d'archives, un personnel compétent est prêt à vous guider sur les traces de vos ancêtres.

Le centre régional des Archives nationales du Québec à Trois-Rivières est situé à 225, des Forges - 371-6015

• GUIDE DU CAMPING-CARAVANING

La belle saison est proche et les adeptes du camping-caravaning s'appêtent à reprendre la route et à replanter leur tente. Le seul et unique guide GRATUIT de camping-caravaning publié par le Conseil de Développement du Camping au Québec vient juste de paraître. Pour recevoir le guide, il suffit d'appe-

ler à 1-800-363-7777 dans les autres régions.



Jardiner, un choix naturel.



On n'a pas vieilli, on est juste arrivé au coeur de la vie et de sa beauté.

timbre un espace d'au moins ¼ de pouce du papier de l'enveloppe. Puis, de temps à autre, faire parvenir sa récolte à l'adresse suivante: Père Jean Benoît Missions étrangères 180 Place Juge-Desnoyers Laval H7G 1A4

• CHANGEMENTS IMPORTANTS POUR LES 75 ANS ET PLUS

Les personnes âgées de 75 ans et plus n'ont plus besoin de se procurer une photographie pour mettre sur leurs cartes d'assurance-maladie.

La Régie de l'assurance-maladie estime à 300 000 le nombre de personnes qui pourront se prévaloir de cette nouvelle directive. Selon les statistiques de 1992, 7,1 millions de Québécois ayant la carte d'assurance-santé, 148 599 personnes sont âgées de 75 à 79 ans,

des pesticides à la fertilisation en passant par les conseils de plantation. Le Téléphone vert est un service gratuit offert par la Fédération interdisciplinaire de l'horticulture ornementale du Québec et par le ministère québécois de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation. Le numéro à composer est le 1-800-463-6944

• PARTIR À LA RECHERCHE DE SES ANCÊTRES

Les Archives nationales du Québec vous offrent la possibilité de remonter le cours du temps et de faire connaissance avec ceux et celles qui vous ont précédés. Elles mettent à votre disposition des fichiers généalogiques, des répertoires de mariage, des registres de l'état civil, des recensements, des documents notariés et

L'Aide Auditive

pour écouter l'été

François Bellefeuille

AUDIOPROTHESISTE

371-2010

Pour vivre en santé

Les gens âgés doivent bien dormir

Les troubles de sommeil, malheureusement, deviennent de plus en plus graves avec l'âge. Heureusement, on peut y remédier jusqu'à un certain point.

«Il est naturel, à mesure que nous vieillissons, de constater que nous ne pouvons plus trouver un sommeil régulier de façon constante», soutient un spécialiste des troubles du sommeil.

Si vous dormez mal la nuit, vous aurez tendance à être somnolent durant le jour. Il croit que la mise à la retraite est souvent à l'origine de tels problèmes. «Lorsque les gens ne travaillent plus, ils constatent que l'alternance quotidienne du travail et du sommeil qui leur était imposée disparaît, ce qui provoque différents types de troubles du sommeil.»

Beaucoup de ces problèmes sont dus aux tensions, aux angoisses et au stress. Par ailleurs, on a constaté que chez plusieurs patients, on signale une somnolence aggravée durant de longues heures de la journée, ce qui pourrait être dû à une dété-

rioration des tissus cérébraux et constituer un symptôme précurseur de certaines maladies associées à la vieillesse, notamment la maladie d'Alzheimer.

Les gens doivent se donner le temps de bien dormir afin d'avoir de l'énergie durant toute la journée.

À mesure que les tissus cérébraux se détériorent, la victime semble avoir de plus en

plus de difficultés à trouver le sommeil ou à demeurer éveillée. Le cerveau n'est plus capable d'organiser rationnellement ces deux états.

Les gens âgés étant souvent médicamentés en rai-

son des maladies associées à leur âge, on est convaincu que ces drogues influencent également la qualité du sommeil de ces gens.

La prise régulière de somnifères peut altérer profondément le sommeil d'une personne, tout autant que

certaines médicaments, notamment ceux prescrits pour traiter la maladie de Parkinson.

Les médicaments peuvent également produire des hallucinations et des cauchemars.

Pour traiter les troubles du sommeil, rien ne vaut une bonne hygiène du sommeil.

Les gens doivent se donner le temps de bien dormir. Ils doivent s'étendre au lit pour sept ou huit heures à la même heure, chaque soir, quoiqu'il arrive.

Quelques conseils pour bien trouver le sommeil:

— Ne soyez pas mentalement ou physiquement actif avant de vous retirer pour la nuit;

— Ne prenez pas d'alcool. Même un verre de vin au souper est nuisible, parce que l'alcool est un puissant sédatif qui devient un stimulant aussi puissant lorsque ses effets se dissipent;

— Ne fumez pas et ne prenez pas de breuvages contenant de la caféine avant de vous coucher;

— Allez au lit à la même heure à chaque soir et levez-vous à la même heure à tous les matins.

AUTOBUS L.P.R. inc.
10e ANNIVERSAIRE



Pour réservation: (819) 539-8303 - (800) 567-7620
10272, BOUL. DES HÊTRES, SHAWINIGAN

Nous désirons remercier
LES CLUBS DE L'ÂGE D'OR
de leur
PRÉCIEUSE CLIENTÈLE.

Soyez assurés que vous faites
UNE BONNE AFFAIRE
EN VOYAGEANT AVEC L.P.R.

BIENVENUE
à tous les délégués
et observateurs de
l'âge d'or ainsi qu'à la
Fédération provinciale



Congrès provincial, les 7, 8 et 9 juin 1994
HÔTEL DELTA, TROIS-RIVIÈRES

Le Conseil de l'âge d'or
Région de la Mauricie 182-40

Vous pouvez avoir l'esprit en paix

Après tout ce que vous avez accompli, vous méritez bien de profiter des bons moments de la vie sans tracassances financières. Optez pour l'assurance-vie ou hospitalisation de Sécurigroupe pour garantir votre bien-être et combattre les coûts croissants de la santé.

 **Sécurigroupe**
Services d'assurances pour les aînés

DES GARANTIES EXCLUSIVES POUR LES 50 ANS +

- Indemnité de 30\$ à 50\$ par jour passé à l'hôpital
- Indemnité de convalescence jusqu'à 500\$ par mois
- Protections complémentaires d'assurance-vie
- Aucun examen médical
- Admissibilité jusqu'à 79 ans

Pour plus d'information, composez le
1-800-361-7420 (Montréal : 465-4881)


ASSURANCES

Du 22 au 28 mai

Semaine provinciale des CHSLD

Près de 35 000 personnes âgées et en perte d'autonomie profitant des services des centres d'hébergement et de soins de longue durée publics et des centres de jour qui y sont affiliés auront l'occasion de participer, en compagnie du personnel, des bénévoles et de leur famille, à la Semaine des centres d'hébergement et de soins de longue durée (CHSLD), qui se déroulera du 22 au 28 mai 1994.

Ces centres, nommés CHSLD, s'efforcent d'offrir de façon temporaire ou permanente, un milieu de vie substitut à leurs résidents dont la moyenne d'âge est de 82 ans. En plus de dispenser des services adaptés d'assistance, de soutien et de surveillance, ils leur prodiguent des soins spécialisés de réadaptation, psychosociaux, infirmiers, pharmaceutiques et médicaux. Les CHSLD sont la maison de la plupart des résidents et ils peuvent y vivre pendant de nombreuses années.

Fidèle à sa mission première de promouvoir et d'améliorer constamment les programmes et les services cliniques et professionnels dispensés par ses membres aux résidents âgés, la Fédération québécoise des centres d'hébergement et de soins de longue durée organise une semaine thématique provinciale. Le thème Vivre ensemble s'inscrit dans la foulée de l'Année internationale de la famille et souscrit à la volonté des CHSLD de créer des milieux de vie où les relations harmonieuses entre les résidents, le personnel et les familles sont réelles.

Des activités se tiendront dans plus de 100 CHSLD à travers la province.

Des services de qualité

Le Conseil régional regroupe vingt-huit centres d'hébergement et de soins de longue durée (CHSLD) publics qui offrent une gamme de services aux personnes âgées en perte d'autonomie.

Nos établissements travaillent en étroite collaboration avec le réseau des CLSC et les hôpitaux de courte durée. Certains hôpitaux de courte durée ont aussi des lits de longue durée. Dans la région, il existe aussi des services privés pour les personnes âgées.

La mission de notre regroupement est de concerter les établissements (CHSLD) pour améliorer les services, l'accessibilité et l'équité pour les personnes âgées que nous accueillons.

Nos efforts portent actuellement sur l'évaluation complète des personnes à l'admission et durant le séjour pour bien évaluer leurs besoins et y répondre adéquatement.

Certains établissements ont

un taux de satisfaction beaucoup trop bas. Ex.: Une personne requiert quatre heures de soins par jour et l'établissement ne peut lui en donner que deux avec le personnel dont il dispose. Le taux de satisfaction est alors de 50%.

En moyenne, dans les CHSLD de la région, le taux de satisfaction est de 62%. Notre regroupement demande à la Régie régionale de la santé et des services sociaux d'assurer un minimum de taux de satisfaction de 75%. Cette demande vise essentiellement une meilleure qualité de vie et des services adéquats pour les usagers de nos établissements. Cette demande vise aussi l'équité inter-établissements.

Les établissements de la région coûtent moins chers que les établissements des autres régions du Québec. Les usagers sont plus lourds (nombre d'heures de soins requises) que ceux des autres établissements du Québec. Les

coûts du soutien, alimentation, entretien, administration sont moins élevés que les autres établissements du Québec.

Les établissements sont performants, l'argent sert aux services directs. Cependant, les établissements sont sous financés (pauvres) même s'il y a trop de lits dans certaines sous-régions.

L'équité dans le financement, la concertation avec les autres établissements, l'implication de bénévoles, la formation des ressources humaines, sont des préoccupations constantes de notre conseil régional.

Les citoyens et citoyennes de la région Mauricie/Bois-Francs méritent les meilleurs services. Nous voulons que les CHSLD soient en mesure de vous les offrir.

Jean-Guy Doucet
Conseiller aux affaires régionales

C.I.T.F.

La Corporation Intermunicipale de Transport des Forges (C.I.T.F.) tient à saluer les personnes du 3e âge.

Vous désirez recevoir de l'information concernant les circuits d'autobus urbains de la C.I.T.F.? Alors n'hésitez pas à communiquer avec le

**SERVICE À LA CLIENTÈLE
AU: 373-4533**

**AU PLAISIR DE SATISFAIRE
VOS BESOINS EN TRANSPORT**





«Je vous invite chaleureusement à l'Auberge Le P'tit Bonheur, dans les Laurentides, près de Sainte-Agathe!»
Père Marcel de la Sablonnière
fondateur



Base de plein air
le p'tit bonheur
lac Quenouille
dans les Laurentides



L'Auberge Le P'tit Bonheur aura son kiosque au Congrès de la F.A.D.O.Q. le 7 juin prochain à l'hôtel Delta! Venez nous voir!
De plus, il nous fera plaisir de profiter de notre présence dans votre région pour aller vous rencontrer dans un cadre autre que celui du congrès. **Pour rendez-vous : 1-800-567-6788**

RETRAITÉS et PRÉ-RETRAITÉS

VOYAGEZ EN TOUTE CONFIANCE
EN COLLABORATION AVEC
LA FÉDÉRATION DE L'ÂGE D'OR DU QUÉBEC (FADOQ)

DEMANDEZ NOTRE BROCHURE

LA ROUTE PANORAMIQUE DE L'OUEST CANADIEN

Du 13 au 29 août (départ en autocar, retour en avion)
Du 29 août au 14 septembre (départ en avion, retour en autocar)

DÉPARTS GARANTIS
2299\$

* PRIX EN OCCUPATION DOUBLE

LES ÎLES BALÉARES EN PASSANT PAR PARIS

(18 JOURS)
Du 16 septembre au 3 octobre
Pension complète, animation en français, visites.

2320\$

Pour plus d'informations:
GRUPE VOYAGES QUÉBEC
1-800-463-1598 (ligne sans frais) et **(418) 525-4585**
* Détenteur des permis du Québec

Vieillir au féminin

Les femmes à l'heure de la retraite

Les statistiques nous informent que plus la population vieillit, plus la proportion des femmes augmente. Et vieillir au féminin en cette fin de siècle représente plusieurs nouveaux défis.

D'abord, les femmes risquent davantage d'avoir à terminer leur vie seules et, très souvent, de le faire dans une situation de précarité financière. On le sait, les revenus de régime de retraite varient selon l'âge de la mise à la retraite et les régimes de pension ne sont pas toujours transférables au conjoint qui survit. Si le couple ne possède pas d'autres sources de revenus ou si la femme ne bénéficie pas elle-même d'un régime de retraite, la situation économique peut rapidement devenir désastreuse.

La Canadienne qui a choisi de consacrer sa vie à sa famille est fortement pénalisée à l'heure de la retraite. Si un minimum de sécurité matérielle lui est maintenant assuré par sa part du patrimoine familial,



L'activité et l'engagement social ou communautaire sont d'excellentes façons pour les femmes de se garder actives quand sonne l'heure de la retraite.

elle ne peut compter avec certitude que sur sa pension de vieillesse et sur certains suppléments, selon sa situation financière et son âge.

Si l'aspect financier peut inquiéter quand nous nous préparons à la retraite, le moment venu, nos obligations ne sont plus les mêmes et ne répondent pas aux impératifs du marché du travail. Nos besoins aussi sont différents. Sans compter que nous pouvons bénéficier d'une foule d'avantages sociaux supplémentaires, et même commerciaux.

Puis, il y a en nous toute cette richesse intérieure accumulée avec le temps et que nous

pouvons partager avec notre entourage. Que de programmes permettent aux retraités, des plus jeunes aux plus âgés, de mettre leur expérience et leurs talents au service de la communauté par des actions bénévoles: accompagner des personnes moins en santé au centre hospitalier ou au CLSC, fournir de l'aide aux plus démunis dans des cafétérias communautaires ou dans des centres de distribution de vêtements. Si cela ne suffit pas, il y a toutes les organisations sociales de la paroisse ou de la municipalité qui ne demandent pas mieux que d'accueillir de nouvelles participantes.



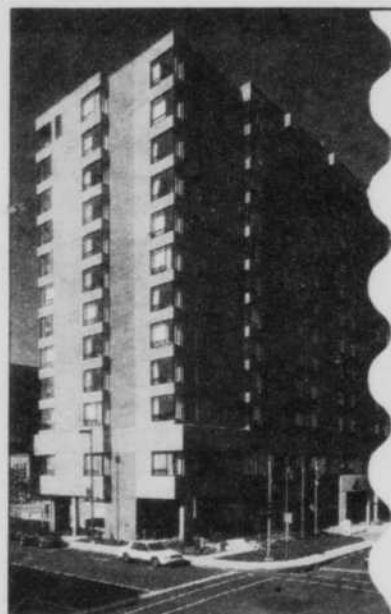
Bienvenue aux participants du congrès de la Fédération de l'âge d'or du Québec.

Delta
Trois-Rivières
Delta, Hôtels et centres
de villégiature

Restaurant
bistro français



1620, rue Notre-Dame Ouest, Trois-Rivières
Tél. : 819.376.1991



NOUVELLE
ADMINISTRATION

RÉSIDENCE LA MARJOLAINE

pour personne du 2e et 3e âge

- Visite de médecin mensuelle et au besoin
- Service infirmière diplômée au besoin
- Service de buanderie

**1582 rue Georges
Shawinigan**

Pour réservation

537-9245

La Marjolaine
Maurice Gignac, prop.

**NOUVEAU
NOUVEAU
NOUVEAU**



UN MOIS GRATUIT

**HOMMAGE À NOS AÎNÉES
NOUS VOUS ACCORDONS**

20%
de rabais
sur les vêtements de nuit en magasin.

Vêtements de base - Fine lingerie
Vêtements de croisière

Lingerie Jeannine Enr.

**1594, rue Royale, Trois-Rivières
375-5689**

Vivre ensemble malgré la distance

Certaines familles éprouvent des difficultés ou se sentent mal à l'aise dans leurs communications avec leur parent résidant, surtout si celui-ci présente certaines déficiences physiques ou psychiques qui le handicapent dans sa capacité de communiquer avec les membres de sa famille. Il existe plusieurs moyens simples et

Une visite au centre d'accueil fait tellement de bien... à toute la famille.



Recevoir sa famille est toujours un grand plaisir pour la personne qui vit en centre d'hébergement. Le centre encourage d'ailleurs ces visites qui contribuent à la qualité de vie de ces résidents.

concrets pour faciliter les échanges verbaux et non-verbaux entre les uns et les autres. Voici une brève liste de ces petits trucs à utiliser:

- Lui parler de ce qui se passe dans la famille, dans le quartier;
- L'inciter à parler avec son voisin de chambre;
- Lui manifester votre intérêt au sujet de son apparence, son habillement;
- Amener les petits-enfants;
- Lui apporter des photos,

- des objets familiers;
- Lui parler de vos propres activités;
 - Lui apporter des gâteries;
 - Répondre franchement à ses demandes;
 - Parler avec lui ou elle de ses souvenirs;
 - Discuter des événements d'actualité avec elle;
 - L'amener pour des sorties extérieures;
 - Le ou la stimuler à poursuivre des activités;
 - Lui procurer le matériel né-

- cessaire pour qu'il ou elle s'adonne à certains passe-temps;
- L'interroger sur ses activités quotidiennes;
 - Le ou le motiver à décorer son environnement personnel et l'aider à le faire;
 - Souligner et fêter les occasions spéciales;
 - Lui apporter un goûter que vous avez préparé vous-même;
 - Prendre la collation avec lui ou elle;

- Lui donner un baiser, une poignée de main, à l'arrivée et au départ;
- Feuilletter des revues avec lui ou elle;
- La stimuler à se préoccuper de son apparence;

- L'aider s'il ou elle a besoin d'aide pour s'installer dans son fauteuil, dans son lit, et contribuer à son confort.

(Source: Fédération des SHSLD)



PAUL PHILIBERT

Député de Trois-Rivières et adjoint parlementaire de la Ministre de la Sécurité du Revenu et déléguée à la Condition féminine et à la Famille



550, rue Bonaventure
Bureau 6
Trois-Rivières
(819) 378-1711
Fax: (819) 378-3903

JOSETTE BROUSSEAU HYGIÉNISTE DU PIED



Josette Brosseau

– Callosités – Durillons (cors) – Prévention des ongles incarnés – Amincissement des ongles

**NOUVEAU NUMÉRO
372-7722**

Visite à domicile

INFIRMIÈRE AUXILIAIRE



Pour les personnes vivant en résidence une présence rassurante, les rencontres avec la famille sont autant de petits plaisirs qui agrémentent le quotidien.

PIED BLESSÉ ?

- Arthrite
- Diabète
- Oignons
- Pieds enflés
- Orteils marteau
- Jointures hypertrophiées
- Pieds déformés
- Oedème
- Goutte
- Pieds sensibles
- Pieds cambrés
- Pieds étroits/larges

Maintenant plus de confort avec une orthèse plantaire sur mesures, fabriquée dans nos locaux ici-même à Trois-Rivières.

Services orthopédiques
Lapointe inc.

Vente-Location-Réparation
Service personnalisé, discret et courtois

2580, rue Royale, Trois-Rivières
(819) 372-0564



Michelle Lapointe
orthésiste-prothésiste

LES RÉSIDENCES SOLEIL

MANOIR BOUCHERVILLE



549, de Verrazano. 449-1516 - 1-800-363-0663

Venez découvrir
vous aussi

LA VRAIE VIE...

Une vie familiale
active et animée
à votre goût.
Une vie de rêve!

MANOIR SOREL



71, rue George.
742-3303 - 1-800-265-3303



Piscine à l'intérieur, terrasse ensoleillée, chapelle, salle d'artisanat, salles de jeux, bain tourbillon, bain sauna, salle de billard, salle à manger, excellente nourriture équilibrée, dégraissée, servie à volonté, le tout préparé par notre chef diplômé de l'Institut d'hôtellerie de Montréal, infirmière, services bancaires, visite de médecins, denturologue, podiatre, ophtalmologiste, auricologue, chorale, messe, comité de pastorale, services d'aide et d'assistance sur demande, surveillance 24 heures, service d'intercommunication 24 heures, entretien ménager complet, stationnement intérieur, bibliothèque, téléviseur grand écran, système d'alarme d'urgence, alarme incendie dans chaque appartement, etc.

Vue sur le fleuve et le lac Saint-Pierre. Nous avons conservé une partie du théâtre Sorel où pourront se produire de petits spectacles.

Appartements 1%, 2%, 3% et 4% pièces.



DES VACANCES À L'ANNÉE...

à compter de **650\$**
en occupation double.

845\$ en occupation simple

incluant 3 repas et toutes les commodités.



LAURÉAT
DU PRIX
«EXCELLENCE»
Joseph-Simard
au Gala
économique
1994

GRATUIT!

Pour recevoir, sans aucune
obligation, un document de
12 pages décrivant nos
services, téléphonez-nous

MAINTENANT.
Région de Sorel:
(514) 742-3303
Partout au Québec:
1-800-265-3303

PROMOTION

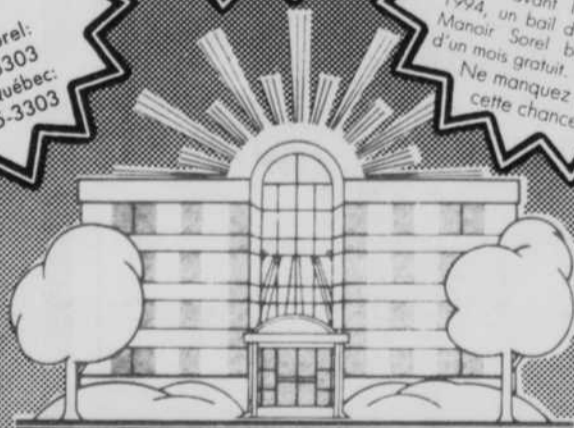
En route pour la
vraie vie...
Toute personne qui si-
gnera, avant le 20 juin
1994, un bail d'un an au
Manoir Sorel bénéficiera
d'un mois gratuit.
Ne manquez pas
cette chance!



Excellente nourriture



Activités - Loisirs



CHALEUR HUMAINE - CONFORT - SÉCURITÉ
71, rue GEORGE, SOREL
742-3303 • 1-800-265-3303