

Le temps de

Vivre

Cahier spécial / Septembre 2012

Le Nouvelliste
LEADER DE L'INFORMATION REGIONALE

EN HARMONIE AVEC VOTRE

VIE



À GAGNER
25 000 \$*

EN PRIX
à la signature d'un bail
d'ici le 30 juin 2013

Numéro de la licence : RACJ – No. 20-21556-2

1 MOIS GRATUIT†

À la signature
d'un bail d'ici le
30 novembre 2012,
obtenez le 1^{er} mois
gratuit, services
inclus (selon la
mensualité du
bail signé).

À PARTIR DE
878 \$
PAR MOIS

Informez-vous auprès de l'une de nos conseillères en hébergement

Les Résidences du Manoir, le bon choix !

Situées sur trois sites enchanteurs, les Résidences du Manoir proposent un milieu de vie chaleureux, adapté à vos exigences et à vos habitudes de vie.

Appartements disponibles
1 ½, 2 ½, 3 ½, 4 ½ pièces



Complexe résidentiel pour
personnes retraitées autonomes

WWW.RESIDENCESDUMANOIR.CA



REGROUPEMENT
QUÉBÉCOIS
DES RÉSIDENCES
POUR AÎNÉS



SECTEUR CAP-DE-LA-MADELEINE
1A, rue des Ormeaux
819 697-3032

BOULEVARD RIGAUD, TROIS-RIVIÈRES
4355, boulevard Rigaud
819 374-3032

SECTEUR TROIS-RIVIÈRES-OUEST
695, côte Richelieu
819 372-3032

* À la signature d'un bail entre le 1^{er} septembre 2012 et le 30 juin 2013, obtenez une chance de gagner un crédit logement pouvant atteindre 20 000 \$ ou un des cinq lots de 1 000 \$. Le gagnant obtiendra un crédit logement d'une valeur équivalente à un an de loyer, incluant les services (selon le bail en vigueur), jusqu'à concurrence de 20 000 \$. Certaines conditions s'appliquent. Détails sur place.

† Valable sur un bail d'une durée d'un an, cette offre ne peut être jumelée à aucune autre promotion, certaines conditions s'appliquent. Promotion valide jusqu'au 30 novembre 2012 inclusivement. Détails sur place.

Le temps de **vivre**

Avec ses 265 000 membres Le Réseau FADOQ est là pour vous

Il m'est toujours agréable de m'adresser à toute la population de notre région pour leur offrir un compte rendu de nos réalisations et surtout de nos projets. Cette année, nous aurons le souci d'exercer un meilleur maillage et une visibilité plus réaliste quant aux entités politiques tant municipale, régionale que provinciale.



Maurice Dupont,
président
Réseau FADOQ
Région Mauricie.

Ensemble, nous devons y travailler avec insistance : se convaincre, en parler fréquemment, afficher de manière visible, se rendre encore plus présent dans les médias.

Une image plus juste à faire connaître

Nous devons faire prendre conscience à nos élus du rôle notoire qu'on nous reconnaît, de la mission que nous poursuivons et de la liste des dossiers sur lesquels nous travaillons avec précision et vigilance. En somme, nous désirons leur faire part d'une image plus juste de ce qu'est le Réseau FADOQ avec ses 265 000 membres.

En les côtoyant lors de rencontres sociales et variées où même par les médias, je constate que la représentation qu'ils s'en sont fait est partielle et ne tient qu'à un club qui propose des repas et des activités.

Tout le côté de la défense des droits est fragile, global voire inexistant parfois.

à choisir la résidence qui leur convient le mieux.

Le Réseau FADOQ, bien plus que des activités

Notre réseau, c'est plus que des activités. C'est une préoccupation constante de la qualité de vie des aînés à tous les échelons de vie des personnes de cinquante ans et plus en résidence ou à la maison.

Regardons positivement... Dans cette heureuse tranche de vie, autour de nous, il y a des centaines et des centaines de personnes de cette catégorie d'âge qui s'engagent dans des comités. Des milliers de femmes et d'hommes qui marchent près d'une heure et plus chaque jour.

Des aînés qui voyagent et d'autres qui se lancent dans des projets significatifs pour eux et de durées variables. Et vous pourriez facilement allonger cette liste brève.

Nos personnes de cinquante ans et plus sont actives et elles croquent dans la vie. Et les autres, moins chanceuses, ont besoin également de notre attention soutenue, de notre présence directe ou indirecte.

Je serai avec vous et parmi vous pour une réussite maximale.

Des programmes qui se poursuivent

En 2012-2013, nos programmes connus se poursuivent.

Aîné-Avisé s'assurera d'une croissance continue.

Le Programme Qualité Logi-être accompagnera les résidences privées inscrites, nous véhiculerons notre offre de service et nous publierons, à la fin de l'automne, notre premier bottin des résidences privées pour aider nos aînés

Maurice Dupont

Maurice Dupont,
président,
Réseau FADOQ
Région Mauricie



Grâce à l'approche humaine et professionnelle de Dr Morissette de nombreuses personnes ont retrouvé le plaisir de **MANGER**, de **SOURIRE**, de **PARLER** et même de dormir sans se préoccuper de leurs prothèses. Il ne suffit plus d'y penser, Il faut le faire. Investissez dans votre sourire.

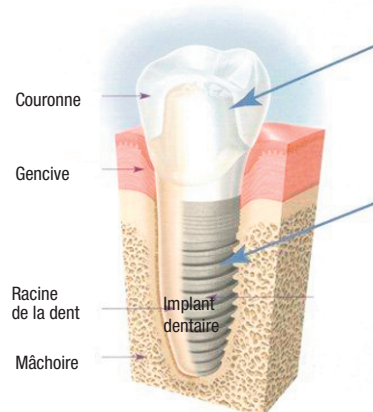
NOUS TRAVAILLONS EN ÉTROITE COLLABORATION AVEC VOTRE PROFESSIONNEL DE LA SANTÉ DENTAIRE.



Claude Morissette
Dentiste généraliste
Pratique consacrée
à l'implantologie



**PROTHÈSE FIXÉE
SUR IMPLANT**



L'os se fusionne à l'implant

Couronne tout-céramique

Une magnifique couronne ou un pont est fixé sur un implant. L'aspect naturel et l'ajustement en bouche sont parfaits.

Implant dentaire

Un implant remplace la racine de la dent, pour maintenir la couronne en place. L'implant est biocompatible et est naturellement accepté par votre organisme, ce qui vous permet d'utiliser pleinement vos nouvelles dents.



NOUVEAU
PROFITEZ DE VOS
DENTS MAINTENANT
GRÂCE À NOS
**AVANTAGEUX
PROGRAMMES DE
FINANCEMENT**

GRATUIT :
UNE
CONSULTATION
D'UNE HEURE
ET SCAN 3D
VALEUR DE 500 \$
(valide jusqu'au
31 décembre 2012)

SÉANCES D'INFORMATION
DISPONIBLES
consultez notre
site Internet

Centre de services
d'implantologie




2, rue Fusey, suite 100
Trois-Rivières (Québec) G8T 2T1

819 375.5550

info@vraisourire.com

www.vraisourire.com

 Suivez-nous sur **facebook**

Pour accompagner les exploitants des résidences pour aînés dans leur démarche de qualité

Le Programme Qualité Logi-être

Le Programme Qualité Logi-être est un programme d'amélioration continue de la qualité, destiné aux résidences privées pour aînés. Créé à l'initiative du Réseau FADOQ, il est composé de professionnels qui apprécient la qualité de l'environnement physique et humain de chaque résidence, à partir de 26 normes de qualité, reconnues au Québec, comme à l'international. Ces professionnels sont appuyés par des bénévoles encadrés et formés pour mesurer la satisfaction des résidents.



Gouvernement du Québec, le Programme Qualité Logi-être valorise les bonnes pratiques.



Il accompagne les résidences qui veulent mettre en place une démarche d'amélioration continue de la qualité. Issu de plus de 15 années d'expertise du Réseau FADOQ.

les résidences de 9 unités et moins et celle de 10 unités et plus. Ces deux groupes de résidences bénéficient donc chacun d'une Reconnaissance Qualité Logi-être qui lui est propre.

ration de la qualité, tous les sceaux ont une réelle valeur ajoutée !

Notez bien que si le taux global de satisfaction des résidents est inférieur à 65 %, le programme suspend la procédure d'attribution, émet des recommandations à l'exploitant et échange alors avec lui sur les principales insatisfactions des résidents. Ensuite, si l'exploitant a mis en place des actions et si une deuxième vérification de la satisfaction des résidents prouve que le taux de satisfaction globale s'est amélioré pour atteindre 65% ou plus, l'exploitant peut obtenir sa Reconnaissance Qualité Logi-être selon les résultats obtenus lors de l'appréciation.

Logi-être, un programme adapté à la réalité

Comment ça marche ?
La participation des résidences est volontaire et la Reconnaissance Qualité Logi-être est valide pour deux ans. L'appréciation de la résidence se fait à partir de deux outils :

L'outil « Appréciation Qualité Logi-être » permet d'apprécier l'environnement physique (bâtiment, salles communes, chambres et appartements...) et l'environnement humain de la résidence (repas, loisirs, relation avec les résidents...). L'appréciation est faite par un professionnel. Elle tient compte des spécificités des résidences en fonction du type d'hébergement qui est offert, mais surtout elle reconnaît les différences de fonctionnement entre

L'outil « Satisfaction Qualité Logi-être » est un questionnaire de satisfaction reconnu. C'est un questionnaire confidentiel, simple et adapté aux aînés, qui est utilisé par des visiteurs bénévoles formés et expérimentés. Les résidents rencontrés sont sélectionnés de manière anonyme, aléatoire et avec leur consentement.

Au terme de la démarche d'appréciation, l'exploitant dont la résidence rencontre les exigences du programme, se voit attribuer une Reconnaissance Qualité Logi-être allant de un à cinq sceaux de qualification. Cette reconnaissance est déterminée par les résultats obtenus le jour de la visite. Il est à noter qu'il ne peut y avoir de mauvais résultats. Comme il s'agit d'une démarche d'amélioration

Attention
Une Reconnaissance Qualité Logi-être attribuée à un exploitant ne peut être transférée à un autre exploitant, même s'il s'agit de la même résidence. Une nouvelle démarche d'appréciation doit être entreprise par le nouvel exploitant.

PERTE DE CHEVEUX ?

Prévention et contrôle de la perte de cheveux

Remplacement capillaire non chirurgical

Perruques Confort pour la chimiothérapie

Greffe microfolliculaire



ALPHA regul

aide à réduire la perte des cheveux (grâce aux actifs naturels)

Tout aussi efficace sur les femmes que sur les hommes !

CENTRE D'EXPERTISE CAPILLAIRE



André Descôteaux
propriétaire

5675, boul. des Forges, Trois-Rivières

819 379-3555

www.norgilcanada.com

Pour vous aider à identifier une résidence Qualité Logi-être

L'exploitant ayant reçu la reconnaissance Qualité Logi-être peut utiliser le logo du Programme dans ses communications ou sa publicité. De plus, il doit afficher sa reconnaissance dans sa résidence.

L'exploitant participant au Programme Qualité Logi-être se voit remettre une reconnaissance basée sur une échelle variant de 1 à 5 sceaux selon sa catégorie.

La représentation graphique des Sceaux Qualité Logi-être est différente



pour les résidences de 9 unités et moins ou les résidences 10 unités et plus.

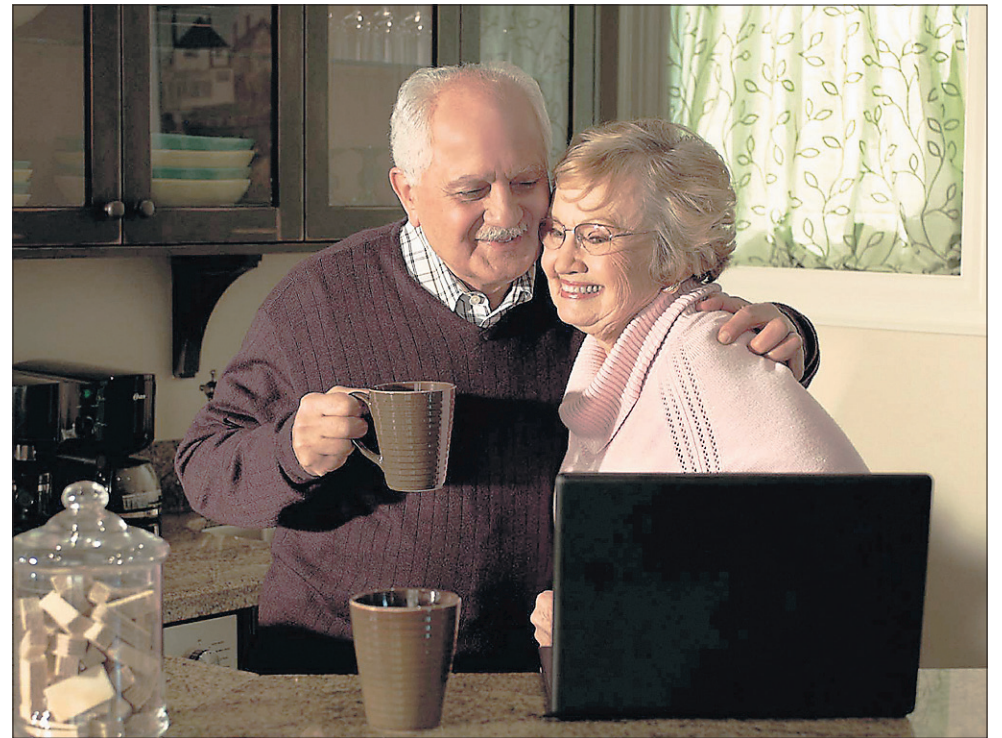


En Mauricie, déjà cinq résidences se sont inscrites au Programme Qualité Logi-être

La Résidence du Boisé Fleuri

située au 241, Chemin du Lac des Pins à Trois-Rivières, première résidence en Mauricie à avoir reçu la Reconnaissance Qualité Logi-être.

Les résidences suivantes sont en processus de reconnaissance:



SYMBOLIQUE DU SCEAU QUALITÉ LOGI-ÊTRE



Villa Champêtre Robert Julien

située au 480, Chemin de la Pointe du Lac à Trois-Rivières.

Le Château de Marysia

situé au 351, rue de l'Église à Saint-Prospier.

La Résidence Saint-Pie-X

située au 3711, rue Laviolette à Trois-Rivières.

La Villa des Colombes

située au 525, rue Saint-Laurent à Trois-Rivières.

VOTRE CONFORT EST NOTRE PRIORITÉ

FAUTEUIL LA Z BOY®

Moderne
Contemporain
Classique

Plus de
60 modèles
en stock.

Choix de cuir
ou de tissu.

À compter de

398\$

Ameublements du Port

L'élégance au temps du confort

3350, Des Quarante, Nicolet

819 293-4579

OUVERT LE DIMANCHE

VISITEZ NOTRE SITE: WWW.AMEUBLEMENTS DU PORT.COM

Les exploitants des résidences pour aînés qui s'inscrivent dans le Programme Qualité Logi-être Des personnes engagées

Avant même et afin de pouvoir participer au programme, l'exploitant doit s'engager aux mieux-être de ses résidents de la façon suivante :

- Il doit déclarer que sa résidence est présentement inscrite au Registre des résidences privées pour personnes âgées du Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec.
- Il doit déclarer que sa résidence a obtenu le certificat de conformité des résidences pour personnes âgées, qui est délivré par l'Agence de santé et des services sociaux de son territoire.
- Il doit s'engager à éviter tout comportement abusif : physique, psychologique, financier, de négligence, d'ordre sexuel ou contraire à la charte des droits et libertés et ce, qu'il provienne de soi ou du personnel de la résidence. Par conséquent, il s'engage à respecter les valeurs du Programme Qualité Logi-être et à agir dans le respect du résident.
- Il doit s'engager à informer la coordination régionale du Programme Qualité Logi-être advenant la vente de ma résidence considérant que la reconnaissance Qualité Logi-être n'est pas transférable à un nouvel acquéreur.
- Il doit consentir à ce que les informa-



tions inscrites à sa fiche d'inscription soient utilisées pour l'élaboration de mes pages d'identification au bottin régional des résidences Qualité Logi-être, en format papier et électronique.

- Il doit s'engager à respecter les règles et consignes énoncées par le Programme Qualité Logi-être quant à l'utilisation des sceaux, des logos et de la Reconnaissance Qualité Logi-être qui lui seront attribués.

Des outils pour aider l'exploitant d'une résidence pour aînés

Plusieurs documents ont été développés pour aider l'exploitant qui désire atteindre les standards de la qualité de vie pour ses résidents. Ils sont accessibles sur le site Internet du Programme Qualité Logi-être et nous vous invitons à les visionner à l'adresse suivante : www.logi-etre.com/fr/proprietaires.



proposant ces documents nous donnons des exemples à ceux qui veulent s'améliorer. Le processus d'appréciation viendra après, pour s'assurer que les actions annoncées ont réellement porté leurs fruits.

Cahier des normes

Dans son processus d'appréciation, le Programme Qualité Logi-être tient compte des différences de fonctionnement entre les résidences de 9 unités et moins et celle de 10 unités et plus. Chaque cahier des normes contient une série d'outils de soutien destinés aux propriétaires. En

Aide-mémoire

Les aide-mémoire ont pour objet de rappeler aux propriétaires quels sont les documents à présenter lors d'une visite d'appréciation.

Documents d'appui pour la visite d'appréciation

La visite d'appréciation d'une résidence est

un moment important pour l'exploitant, c'est pourquoi le Programme a mis à la disposition de l'exploitant des documents qui peuvent être utiles pour répondre à certains indicateurs de qualité du programme.

- Modèle de rapport de rencontre
- Guide pour l'entretien préventif du bâtiment
- Engagement du personnel au respect des résidents
- Valorisation de l'autonomie
- Guide pour une démarche d'amélioration continue de la qualité
- Liste des activités et équipements de loisirs par catégorie
- Modèle de cahier de suivi
- Modèle de consultation des résidents

Mieux s'entendre, ça rapproche

Un problème d'audition, si léger soit-il, peut diminuer votre qualité de vie et mener progressivement à l'isolement. En consultant dès maintenant un audioprothésiste, vous découvrirez des solutions innovatrices et adaptées à vos besoins, telles que les prothèses avec la technologie «Blue Tooth» intégrée.

Passez nous voir et rapprochez-vous des gens



Ordre
des audioprothésistes
du Québec

Trudel & Trudel

Audioprothésistes



Madeleine et Marie Trudel

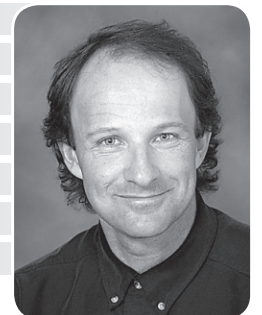
859, Saint-Pierre Trois-Rivières 819 375-1587	1693, Saint-Marc Shawinigan 819 537-1717	255, Saint-Laurent Louiseville 819 228-8328
---	--	---

3012691

Clinique podiatrique Dr Yvan Jacob

**URGENCE
ACCEPTÉE**

- ORTHÈSES PLANTAIRES, prescription, conception et correction.
- ONGLES INCARNÉS, chirurgie sans douleur
- ULCÈRE, VERRUE, CORNE, CALLOSITÉ (CORS)
- ÉPINE DE LENOIR, FASCIITE PLANTAIRE
- OEIL DE PERDRIX, ORTEIL MARTEAU
- DOULEUR CHEVILLE, TALON, GENOU
- INFILTRATION CORTISONE
- SOINS POUR DIABÉTIQUES



*Assurances acceptées

*Consultez directement le podiatre, sans référence médicale.

Près d'une vingtaine d'années d'expérience

www.podiatreyvanjacob.com

POLYCLINIQUE DU CAP, 700, boul. Thibeau, Trois-Rivières • 819 370-6468

La Place que vous méritez !

APPARTEMENTS
1 ½ à 4 ½
VISITE EN
TOUT TEMPS



CE QUE NOUS FAISONS...

BIEN-ÊTRE, LIBERTÉ ET
UN SERVICE EXCEPTIONNEL.

Nous cherchons à offrir aux personnes retraitées autonomes et semi-autonomes un choix judicieux, logique et accessible lorsque vient le temps de changer d'environnement pour mieux jouir de leur temps et profiter de leur liberté.

Située en plein cœur de Trois-Rivières, sur laquelle elle offre une vue panoramique spectaculaire, la Résidence Place Belvédère constitue un havre de paix à la fois reposant et dynamique.



Ne prenez pas de décision
sans venir nous voir!

Place Belvédère
Chez-soi, en mieux

1805, boulevard des Forges, Trois-Rivières
(en face de l'hippodrome)

819 601-2331 | 1 888 601-2331
place-belvedere.com

**À PRIX ÉGAL,
VOUS EN OBTENEZ
TELLEMENT PLUS !**

Place
BELVÉDÈRE
Résidence pour 55+

Fière partenaire de la



Trois étapes qui conduisent au choix d'une résidence

La décision de quitter votre maison ou votre logement pour aller vivre en résidence est un processus complexe au cours duquel il faut considérer plusieurs éléments importants. La démarche se déroule habituellement en trois étapes :

1 La réflexion

Vient un jour dans la vie où les tâches domestiques et l'entretien de son appartement ou de sa résidence deviennent des corvées de plus en plus lourdes. Arrive alors le temps de réfléchir à un autre mode de logement, condo, loyer ou résidence. Il faut alors évaluer ses besoins, ses goûts, son budget et son mode de vie. Cette étape se fait généralement de manière individuelle ou en couple, selon le cas.

2 La décision

Lorsque le choix de votre nouvelle vie est bien réfléchi, arrive le moment d'en informer la famille, les amis et les proches. Même si leur avis compte pour beaucoup dans l'assurance du bien fondé de votre décision, celle-ci vous appartient et votre choix doit être accueilli avec respect.

3 L'action

C'est l'étape la plus difficile à réaliser. Il faut sélectionner un certain nombre de sites, évaluer leur capacité de répondre à nos besoins, visiter les lieux retenus, s'assurer de bien comprendre les avantages et les obligations du contrat qu'on s'apprête à signer.

La majorité des gens doivent consacrer environ 137 heures à la recherche d'une résidence pour aînés. Ils doivent d'abord évaluer le marché, choisir un secteur offrant un maximum de services à proximité, s'informer des caractéristiques des centres susceptibles de retenir leur attention, aller les visiter et faire des démarches administratives avant de finalement décider lequel choisir.

Visavie, à votre service, gratuitement

Depuis 1988, Visavie conseille et accompagne gratuitement les per-

sonnes autonomes et en perte d'autonomie dans leur recherche d'une résidence pour retraités ou pour personnes âgées.

Comment ça marche ?

Suite à votre appel, au cours duquel certaines informations sur vos besoins sont recueillies, le conseiller Visavie se déplace chez vous, gratuitement et sans engagement de votre part, afin de vous proposer certaines résidences correspondant à vos critères. D'autres rencontres et suivis sont également offerts par la suite. Visavie vous offre des services de consultation et d'accompagnement tout au long du processus de choix d'une résidence. Cela inclut l'évaluation de vos besoins, la sélection de résidences qui répondent à vos besoins, la visite des établissements ciblés et la signature du bail. Nous pouvons même vous conseiller pour tout ce qui entoure votre déménagement.

Tous nos services sont gratuits, sans aucuns frais, sauf s'il s'agit de services complémentaires ou sur demande. De fait, les coûts du service reliés à la recherche de votre futur lieu de résidence sont couverts par l'ensemble du réseau des résidences privées du Québec.

Où trouver un conseiller Visavie ?

Les conseillers Visavie possèdent la formation et l'expérience requises pour vous écouter et vous aider à bien définir vos besoins. Bref, ils pourront vous guider judicieusement dans ce processus et vous faire épargner temps et argent.

Visavie est présent dans la plupart des régions du Québec et vous offre gratuitement ses services conseil afin de trouver la résidence de votre choix.

À Trois-Rivières, vous pouvez consulter un conseiller Visavie en signalant le 819 862-0072.

Pour savoir où aller et par où commencer

Visavie
visavie.com

Conseillers en hébergement à votre service depuis plus de 25 ans

Services gratuits partout au Québec :

Trois-Rivières et
Mauricie

819 862-0072

Montréal et environs
514 383-3383

Laval, Laurentides
et Lanaudière
450 315-3383

Montréal et Rive-sud
450 857-3383

Québec et Rive-sud
418 686-6925

Sherbrooke et Estrie
819 575-3383

Gatineau et Outaouais
819 779-7895

Chicoutimi et environs
418 591-1922

Gagnez du temps.
Faites le bon choix.



Principaux dossiers défendus par le Réseau FADOQ en 2012-2013

Exerçant plus que jamais son rôle de vigie, le Réseau FADOQ multiplie également les actions et les interventions pour dénoncer les injustices, éveiller les consciences, prendre la parole au nom des plus démunis et faire la promotion des droits des 50 et plus.

La retraite

Les régimes complémentaires de retraite sont en péril et l'âge de la retraite sera repoussé à 67 ans !

Actions du réseau

FADOQ en 2012-2013 :

- Dépôt d'un mémoire devant le comité d'experts sur l'avenir des régimes complémentaires de retraite à la Régie des rentes du Québec (10 février 2012)
- Rencontre avec le chef de cabinet de Mme Julie Boulet, ministre emploi et solidarité sociale (24 février 2012)
- Publication d'articles dans les grands médias et dans les médias locaux

- Interpellation du gouvernement Harper à la suite du budget de mars 2012 pour éviter de repousser l'âge de la retraite
- Accueil des associations membres de la Fédération des associations de retraités du Québec (la FARQ, dissoute en 2011) pour continuer la défense des droits des retraités.



Srg (supplément de revenu garanti)

Actions du réseau

FADOQ en 2012-2013 :

- Publication d'un cahier détachable sur le supplément de revenu garanti dans le magazine Virage de février 2012
- Multiplication des ren-

contres avec les ministres provinciale (Mme Blais – juin 2012) et fédérale (Mme Wong – août 2012) pour s'assurer de la mise en œuvre de l'inscription automatique

- Continuer à militer pour la rétroactivité des prestations et la prolongation de 6 mois du Srg en cas de décès d'un bénéficiaire en couple.

Taxes foncières

Plusieurs aînés ayant une résidence à proximité d'un cours d'eau ou ayant vue sur un cours d'eau, doivent payer des taxes foncières disproportionnées par rapport à d'autres citoyens.

Actions du réseau

FADOQ en 2012-2013 :

- Dépôt d'un projet de mémoire (automne) afin de réitérer l'urgence de trouver des solutions à cette situation

La taxe santé

Depuis 2010, tous les québécois doivent payer une « contribution santé ».

La taxe santé annuelle de 200 \$ (2012) par citoyens impose une pression financière supplémentaire sur les personnes à revenu fixe, dont les aînés. De plus, cette contribution n'est pas calculée en fonction du revenu de chacun, ce qui est inéquitable et ce qui cause un préjudice économique pour les personnes à faible revenu.

Actions du réseau

FADOQ en 2012-2013 :

- Publication de communiqués et d'articles dans le Virage à ce sujet
- Lancement d'une pétition officielle afin de réclamer l'abolition de la taxe santé telle qu'imposée depuis 2010 ainsi qu'un financement sain et équitable de notre système de

santé via une imposition proportionnelle au revenu des individus et des entreprises.

Aide-juridique

Savez-vous que les aînés qui reçoivent le Srg, soit parmi les plus pauvres, n'ont pas accès à l'aide juridique gratuite?

Actions du réseau

FADOQ en 2012-2013 :

- Le réseau FADOQ a intégré le comité de coordination de la coalition pour l'accès à l'aide juridique pour demander une plus grande accessibilité à l'aide juridique gratuite!
- Le réseau FADOQ a également appuyé le Barreau du Québec qui a demandé une plus grande admissibilité à l'aide juridique.

Travailleurs d'expérience

Dans le cadre du vieillissement de la population, le marché du travail au Québec est touché par la pénurie de main-d'œuvre. La retraite progressive reste difficile pour plusieurs travailleurs dont l'employeur n'est pas prêt à proposer des modifications concrètes à l'organisation du travail.

Actions du réseau

FADOQ en 2012-2013 :

- Le réseau FADOQ lancera un nouveau sceau pour les entreprises respectueuses envers les besoins des travailleurs d'expérience.

PUBLICITÉ

CHIRURGIE ESTHÉTIQUE

Dr JACQUES PHILIP HADDAD

REDRAPAGE ET RÉDUCTION MAMMAIRE

La chirurgie vise avant tout à améliorer, grâce à une meilleure harmonie des formes, le bien-être d'une personne. La mastopexie (redrapage ou « lifting » du sein) et la réduction mammaire sont deux chirurgies destinées à remodeler le sein. La réduction consiste à enlever une portion de la glande, puis à remodeler le sein. Le redrapage mammaire, quant à lui, vise à remodeler le sein en enlevant de la peau. Lors d'un redrapage, on peut aussi procéder à une légère diminution ou augmentation du volume du sein.

Comment ça se passe?
Le chirurgien dessine sur le sein une ligne-guide qui délimite la quantité de tissu à enlever. Puis, il procède à la résection, au remodelage des seins et aux sutures. Le diamètre de l'auréole souvent est rapetissé. Les cicatrices auront habituellement la forme d'un T renversé se situant dans la partie inférieure des seins. Après avoir passé quelque temps dans une salle de réveil, vous pouvez ensuite rentrer chez vous la journée même de l'opération. Durant les jours qui suivent, évitez de trop bouger, de soulever des charges, reprenez lentement vos activités normales. Votre chirurgien vous indiquera la progression à respecter pour maximiser votre rétablissement.

Est-ce dangereux?
Tout acte chirurgical comporte certains risques, mais les complications sont cependant fort rares. Votre chirurgien pourra établir avec vous le traitement le plus approprié pour corriger votre problème et répondra à toutes vos questions à propos de l'opération.

Et après?
Les avantages qui en découlent sont de grande importance. L'intervention permet à la patiente de mieux vivre sa vie de tous les jours, de se sentir mieux dans sa peau, de résoudre le problème d'habillement et de pratiquer des activités physiques avec plus de facilité. Cette chirurgie n'augmente pas le risque de cancer du sein et il vous est toujours possible de pratiquer l'auto-examen des seins après l'intervention. N.B. Votre régime provincial d'assurance-maladie peut assumer les frais relatifs à une réduction mammaire.

Ces opérations sont pratiquées par le Dr Haddad à l'Institut médical des Trois-Rivières dans un milieu moderne, privé et conforme aux normes médicales les plus rigoureuses.





AVANT



APRÈS

LE NOUVELLISTE | EDITION WEEK-END 29-30 SEPTEMBRE 2012

ENFIN, UN APPAREIL AUDITIF QUE VOUS NE VERREZ PAS !

NOUVELLE GÉNÉRATION D'APPAREIL HAUT DE GAMME EXTRÊMEMENT DISCRET ET EXTRÊMEMENT CONFORTABLE.



L'ÉVALUATION PAR UN AUDIOPROTHÉSISTE EST REQUISE AFIN DE DÉTERMINER SI CE MODÈLE DE PROTHÈSE AUDITIVE VOUS CONVIENT.

MARIE-EVE TRUDEL
AUDIOPROTHÉSISTE

TROIS-RIVIÈRES 200, rue Fusey (bureau 7)
819 378-0020

SHAWINIGAN-SUD 497, 114^e Rue
819 537-9190

SAINT-GRÉGOIRE 4825, avenue Bouvet (bureau 127)
819 378-0020



POLYCLINIQUE DES RÉCOLLETS

1900, boul. des Récollets, bureau 110, Trois-Rivières

SUR RENDEZ-VOUS :

819 376-1552

Jeux FADOQ de la Mauricie



Les Jeux FADOQ c'est toute une semaine de compétition amicale. Cette année, plus de 700 participants ont mené compétition dans une atmosphère amicale.

Les jeux se sont déroulés à Trois-Rivières, du 28 mai au 1er juin 2012.

Comme le soulignait le président d'honneur, M. Luc Gélinas : «Une médaille gagnante brille quelques temps seulement, ensuite on l'oublie et elle se couvre de poussière, par contre l'amitié et l'amour brille toujours sur vos visages.»

Bien sûr, une organisation telle que les Jeux FADOQ régionaux ne pourrait être tenue sans l'appui de nombreux bénévoles engagés. Leur travail fut essentiel à la réussite de l'événement.

Lors du tirage du 31 mai, les gagnants furent :
Dubé Yvan - Bon d'achat Chez Marché Massicotte, d'une valeur de 100 \$
Yvon Labonté - Cafetière Tassimo, d'une valeur de 147 \$

Manon Rocheleau - Certificat cadeau Hôtel des Gouverneurs, d'une valeur de 150 \$

Diane Tourigny - GPS Magellan, d'une valeur de 229 \$

Paul Blanchette - Foyer électrique, d'une valeur de 285 \$





Jean-Marc Gagnon - Certificat Voyage Arc-En-Ciel, d'une valeur de 369 \$

Hervé H. Paquet - Fauteuil auto-souleveur de Savard ortho-confort, d'une valeur de 900 \$

Nicole Loranger - Une somme d'argent de 200 \$, gracieuseté de Prévention des chutes.

Léon Aubry - Une somme d'argent de 500 \$, gracieuseté de Intact assurances.

Il nous fait plaisir de souligner le succès des équipes suivantes et également remercier les personnes et organisations qui ont fait le succès des Jeux FADOQ 2012 :

Discipline	Responsable	Capitaine - Équipe	Classement
Grosses quilles	Thérèse Croteau et 	Réal Henry - Club régional FADOQ Mauricie Maurice Lapolice - Club Saint-Boniface François Héroux - Club Saint-Maurice	1ère place 2ème place 3ème place
Petites quilles	Thérèse Croteau et 	André Morand - Club Sainte-Bernadette Yvon Labrecque - Club Saint-Eugène Robert Morissette - Club Sainte-Thérèse	1ère place 2ème place 3ème place
Dame de pique	Pierrette Bédard	Noëlla Landry - Club Notre-Dame-du-Mont-Carmel Nicole Bourassa - Club Notre-Dame-du-Mont-Carmel Claire Samson - Club Charette	1ère place 2ème place 3ème place
Marche à prédiction	Réjean Dubord et 	Thérèse Beauchesne - Club de marche les Galeries du Cap Françoise Milot - Club de marche Les Rivières Ginette Gagnon - Club régional FADOQ Mauricie	1ère place 2ème place 3ème place
Pétanque-atout	Louise Gervais	Brigitte Biron - Club Saint-Boniface Paul Désaulniers - Club Saint-Boniface Suzanne Grenier - Club Saint-François-D'assise	1ère place 2ème place 3ème place
Baseball-poches	Hélène Boucher	Richard Samson - Club Saint-Élie-de-Caxton Monique Bellemare - Club Saint-Mathieu-du-Parc Pierrette Bellemare - Club Charette	1ère place 2ème place 3ème place
Pétanque	Paul Blanchette et 	Hervé Paradis - Club Notre-Dame-du-Mont-Carmel André Thibault - Club régional FADOQ Mauricie Réjean Toupin - Club Sainte-Bernadette Pierre Touchette - Club Saint-Alexis-des-Monts	1ère place 2ème place 3ème place 4ème place
Dards	Marcel Noël	Clermont Caron - Club La Tuque Marcel Noël - Club La Tuque Roger Houle - Club Saint-Jean-de-Brébeuf	1ère place 2ème place 3ème place
Whist militaire	Francine Bellemare	Madeleine Gauvin - Club La Tuque Laurette Leclerc - Club Maskinongé Diane Ouellette - Les amis du jardin	1ère place 2ème place 3ème place



UN RÉSEAU À VOTRE SERVICE



Le Service des bibliothèques de Trois-Rivières, une porte ouverte sur le monde!

*Ateliers;
conférences;
livres en gros caractères;
livres audio;
et plus encore!*

*Problème de mobilité?
Profitez du service
de Lecture mobile.*

*Pour en savoir davantage, téléphonez à
votre bibliothèque ou consultez notre site Internet
au www.biblio.v3r.net.*



Le Manoir
PLACE
DU CENTRE

POUR VOS BESOINS EN LOGEMENT ET RÉSIDENCE POUR AÎN(E)S

PLACE DU CENTRE

950, rue Royale, Trois-Rivières

3 1/2 à 5 1/2 pièces, chauffés, éclairés, infirmières sur place, sonnette d'urgence 24 h, luxueuse salle à manger, salon de coiffure. À partir de 750 \$ par mois.

Possibilité de visites avec rendez-vous.

■ DOMAINE LES RIVIÈRES

1425, des Cyprès, Trois-Rivières

1 1/2, 2 1/2, 3 1/2, 4 1/2 ou 5 1/2 pièces, chauffés, éclairés, places de stationnement intérieures et extérieures, près du centre commercial Les Rivières, conciergerie et maintenance sur place, immeuble insonorisé.

■ TERRASSES SEIGNEURIALES

3400-3470, Louis-Pasteur, Trois-Rivières

1 1/2, 2 1/2, 3 1/2, 4 1/2 ou 5 1/2 pièces, chauffés, éclairés, piscine intérieure, places de stationnement intérieures et extérieures, dépanneur et salon de coiffure, près du Centre hospitalier régional de Trois-Rivières, conciergerie et maintenance sur place, immeuble insonorisé.

**PROMOTIONS
DISPONIBLES
150 \$ par mois
de rabais**

www.troisvert.com

Appelez dès maintenant : **819 379-9429**

Appartements
refaits à neuf de
1 1/2 à 5 1/2 pièces
à partir de

425 \$



Des incidents aux répercussions importantes Éviter les chutes

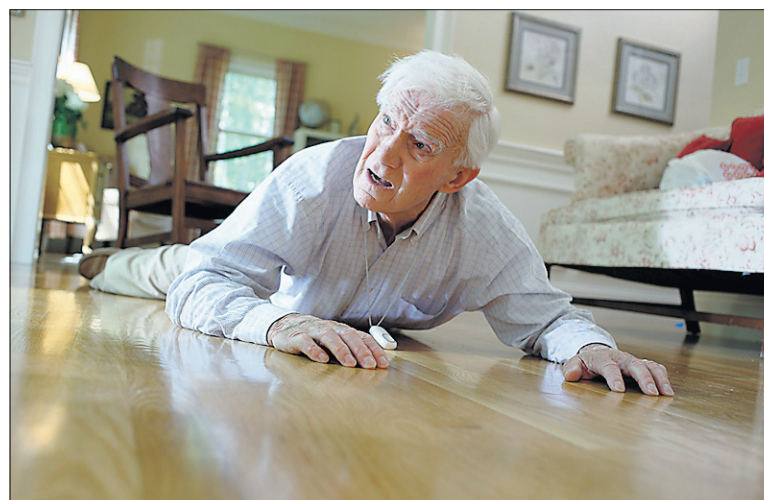
Pour une personne âgée, une mauvaise chute peut signifier bien plus que quelques semaines avec un plâtre : c'est trop souvent le début d'une vie moins autonome. Il vaut donc la peine de prendre certaines précautions qui permettent d'éviter les accidents.

Les aînés tombent plus souvent que les autres adultes, et ce pour plusieurs raisons. À la diminution normale de facultés telles la vision, l'audition, l'équilibre, la force musculaire et la rapidité de réaction, s'ajoutent la déformation fréquente des pieds et d'autres problèmes de santé favorisant les chutes. Le Parkinson, l'arthrose, les cataractes et le diabète (qui peut entraîner des problèmes d'équilibre) sont ainsi considérés comme des conditions à risque.

Les chutes ont aussi pour les personnes âgées des conséquences plus fâcheuses que pour leurs cadets. Chez les gens de plus de 65 ans, elles comptent pour la première cause de décès accidentel et, même lorsqu'elles n'entraînent pas directement la mort, elles ont à moyen terme des effets néfastes sur la santé.

Les moyens d'éviter ces incidents aux répercussions importantes sont pourtant assez simples : ils consistent principalement en un aménagement adéquat de l'intérieur d'un logement.

Certaines pièces d'équipement permettent d'améliorer la sécurité chez soi : des rampes à installer dans l'escalier, l'endroit où les aînés tombent le plus souvent ; des barres d'appui



fixées au mur et des tapis fixés au sol, plus sécuritaires que les tapis mobiles dans lesquels on trébucherait facilement ; des bandellettes antidérapantes à coller dans le bain ou sur l'escabeau

(ce dernier étant préférable aux chaises et aux tabourets lorsqu'on veut saisir des objets haut placés) ; enfin, des plateaux roulants, pour transporter les objets lourds sans trop d'ef-

forts, et un éclairage suffisant.

Pour déterminer si de telles installations sont nécessaires, des ergothérapeutes peuvent venir chez les intéressés et évaluer leurs besoins. Certains des coûts de l'équipement reviendront toutefois aux aînés ou à leurs proches.

Enfin, l'exercice et le fait de bien manger rendent les aînés moins vulnérables aux mauvaises chutes. Plus on est en forme, moins il y a de risques de tomber et moins un accident risque d'avoir de graves conséquences.

Les progrès de la médecine donnent aujourd'hui de très bonnes chances de rester autonome et en santé jusqu'à un âge avancé. Raison de plus de s'organiser pour prévenir les accidents handicapants.

PUBLIREPORTAGE

Trois milieux de vie chaleureux à dimension humaine pour les aînés

«Résidence et Maison Valeo Jean XXIII» fête leur 20^e anniversaire!

**Bientôt...
Événement festif lors de portes
ouvertes du mois d'octobre
(spectacle et prix de présence)**

Oui! Nous sommes fiers de souligner les **20 ans** d'existence de notre beau milieu de vie pour les aînés qui a ouvert ses portes le 1^{er} octobre 1992.

La réputation et la renommée de la Résidence et Maison Valeo Jean XXIII ont laissé leur marque dans la vie et le cœur des gens de notre région qui les ont connues ou découvertes au fil du temps.

20 ans, il faut le mentionner, de loyaux services auprès de nos résidents et de leurs familles.

20 ans de respect de la personne, de dévouement du personnel, de lien de confiance avec les familles, d'une présence rassurante, d'une valorisation du petit geste, d'une animation au quotidien de qualité et de lien affectif avec nos résidents.

En 20 ans où nous avons su évoluer pour être à l'écoute des besoins de plus en plus grandissants des aînés, avec humanité, bienveillance et professionnalisme, tout en respectant leurs valeurs, leurs goûts et leur intégrité.

20 ans, dans un souci constant de maintenir notre clientèle auprès de nous le plus longtemps possible, où **trois milieux de vie** bien distincts ont été créés pour répondre à leurs besoins changeants au fil des ans.

La Résidence Valeo Jean XXIII

La partie autonome : offre de nombreux services et soins professionnels avec suivi et d'une grande qualité. De plus, notre nourriture excellente et variée, nos activités diversifiées et stimulantes viennent s'ajouter à cette liste complète de services pour agrémenter le quotidien et répondre aux attentes de nos résidents.

La partie unité d'assistance : situé au 3^e étage de la résidence, ce **2^e milieu de**

vie familiale et conviviale est adapté pour les personnes aînées ayant des besoins plus spécifiques et offre encore plus. Plus d'encadrement, plus de personnel afin de répondre à des difficultés plus importantes au niveau physique.

Et finalement

La Maison Valeo Jean XXIII

Ce **3^e milieu de vie**, créé en 1999, se démarque par son approche « prothétique » qui répond avec respect aux besoins des personnes aînées atteintes de troubles cognitifs afin de leur permettre de cheminer dignement à travers cette étape de leur vie, en toute sérénité.

Merci à tous nos employés, nos résidents et leurs familles pour leur fidélité et leur confiance qu'ils ont accordées à la Résidence et Maison Valeo Jean XXIII depuis 20 ans!

Résidence et Maison
Valeo
Jean XXIII

RÉSEAU
SÉLECTION

LE COIN
ST-PAUL

Complexe pour retraités

actifs

*Tout pour rester jeune...
encore longtemps!*

Combinant *dynamisme*
et *proximité* des commerces,
notre résidence à Trois-Rivières comblera
les aînés *actifs* souhaitant évoluer dans
un environnement *chaleureux*
et *bienveillant*.

Venez visiter nos studios, 2 ½, 3 ½ et 4 ½.



1400, rue St-Paul, Trois-Rivières, **819-375-2626**
www.reseau-selection.com

La retraite à 65, 66 ou 67 ans

Des changements à la pension de la Sécurité de la vieillesse

Le programme de la pension de la Sécurité de la vieillesse est le plus important programme fédéral. Il est financé à partir des revenus généraux du gouvernement et offre des prestations à la plupart des Canadiens âgés de 65 ans et plus.

Les changements annoncés dans le Plan d'action économique de 2012 sont nécessaires pour assurer la viabilité du Programme de la SV. Ils garantissent que la SV demeurera solide et qu'elle sera à la disposition des générations



futures lorsqu'elles en auront besoin, comme c'est présentement le cas des aînés qui touchent ces prestations.

Pourquoi ces changements ?

Comme les Canadiens vivent plus longtemps et sont en meilleure santé; il y aura presque deux fois plus d'aînés en 2030 qu'en 2011, puisqu'ils passeront de 5 millions à 9,4 millions. Cette situation exercera des pressions importantes sur le programme de la SV.

En 1970, l'espérance de vie était de 69 ans pour les hommes et de 76 ans pour les femmes. Aujourd'hui, elle est de 79 ans pour les hommes et de 83 ans pour les femmes. En outre, la génération du baby-boom, qui regroupe les personnes nées entre 1946 et 1964, forme la plus importante cohorte

d'âge de l'histoire.

C'est pourquoi le coût du programme passera de 38 milliards de dollars en 2011 à 108 milliards en 2030. On s'attend à ce que le nombre de Canadiens en âge de travailler pour chaque aîné passe de 4 aujourd'hui à 2 en 2030. En 1990, on comptait 5 travailleurs pour chaque aîné.

Comment ces changements m'affecteront-ils ?

Le gouvernement du Canada a introduit des mesures visant à hausser graduellement l'âge d'admissibilité à la pension de la SV et au Supplément de revenu garanti (SRG) entre 2023 et 2029. Ainsi, l'âge passera de 65 à 67 ans.

1 - Les prestataires actuels de la Sécurité de la vieillesse ne seront pas touchés par les changements.

2 - Les personnes nées en 1957 ou avant auraient droit aux prestations de la Sécurité de la vieillesse (SV) ou du Supplément de revenu garanti (SRG) à 65 ans. En fait, toutes les personnes âgées de 54 ans ou plus au 31 mars 2012 (nées avant le 1er avril 1958) ne seraient pas affectées par le changement à l'âge d'admissibilité aux prestations de la SV ou du SRG.

3 - Les personnes nées entre le 1er avril 1958 et le 31 janvier 1962 deviendront admissibles à la pension de la SV et au SRG lorsqu'elles auront entre 65 ans et 67 ans, selon leur date de naissance. Les personnes nées le 1er février 1962 ou après cette date deviendront admissibles à la pension de la SV et au SRG à l'âge de 67 ans.

4 - Les personnes nées entre le 1er avril 1963 et le 31 janvier 1967 deviendront admissibles à l'Allocation ou à l'Allocation au survivant lorsqu'elles auront entre 60 ans et 62 ans, selon leur date de naissance. Les personnes nées le 1er février 1967 ou



après cette date deviendront admissibles à l'Allocation ou à l'Allocation au survivant lorsqu'elles auront 62 ans.

Reporter les prestations

De plus, le gouvernement permettra, à compter du 1er juillet 2013, de reporter volontairement le versement des prestations, pour au plus cinq ans. Ainsi, une personne pourrait travailler plus longtemps et reporter le versement des prestations de la SV après l'âge de 65 ans, ce qui donnera lieu au versement d'une pension annuelle plus élevée.

Source : www.budget.gc.ca



J. Philibert et Fils inc.

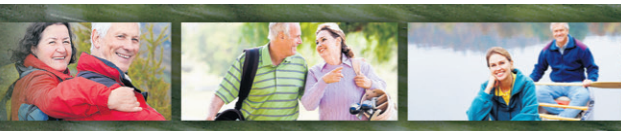
Thanatologues

Une famille au service des familles

- **Chapelle**
- **Salle de réception**
- **Préarrangements**
- **Crémation**
- **Columbarium**

Succursales
 380, boul. Notre-Dame, Charette
 623, Notre-Dame, Saint-Barnabé Nord
 1300, Principale, Saint-Étienne-des-Grès
 2361, Principale, Saint-Élie-de-Caxton
 70, rue Commerciale, Saint-Boniface

Siège social
 1350, rue Sainte-Marguerite
 Trois-Rivières (Québec) G8Z 4N3
 Tél.: 819 378-3838 819 375-6456
 1 800 567-7966
 Téléc.: 819 375-8146



Ainé-Avisé contre l'abus et la fraude

Parce que :
- la dénonciation est un acte difficile
- si c'est trop beau pour être vrai, vous devez vous méfier !
- vous devez être vigilant et vous informer



Parce que le programme Aîné-Avisé vise à sensibiliser les aînés, les professionnels et le public en général aux abus et aux fraudes envers les aînés nous vous invitons à assister à des séances d'information où des policiers ou des professionnels ainsi que des aînés bénévoles dressent un portrait complet des types d'abus et de fraudes qui touchent particulièrement les personnes âgées et donnent des conseils de prévention.

Le programme Aîné-Avisé est né de la collaboration entre trois organismes directement impliqués auprès des aînés et de la prévention des abus et des fraudes:

Le Réseau FADOQ, la Sûreté du Québec et le Centre de Santé et de Services Sociaux (CSSS) Cavendish.

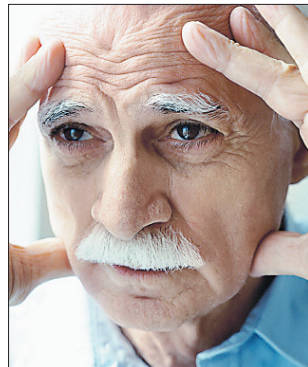
En Mauricie, la coordonnatrice du programme, Mme Manon Grenier, organise des rencontres pour les différents groupes qui lui en font la demande. Cet automne plusieurs rencontres sont déjà prévues aux endroits et aux dates suivants :

29 et 30 septembre Salon Mieux-vivre 50+

Bâtisse industrielle de Trois-Rivières
Heure : conférences en avant-midi et en après-midi le samedi et le dimanche
Ouvert à tous

30 septembre Centre communautaire

102, rue du Frère-Séverin
Trois-Rivières
Heure: 14h30
Téléphone: 819 379-1432, poste 2367
Ouvert à tous



30 septembre Les Aînés de Sainte-Madeleine

Salle paroissiale à compter de 14h30
102, rue du Frère-Séverin
Trois-Rivières
Ouvert à tous

10 octobre Lors du Congrès Salon des retraités

Hôtel Delta Trois-Rivières,
1620, Notre-Dame Centre,
Trois-Rivières

1er novembre Club FADOQ de Champlain

à compter de 14h
80, rue Notre-Dame
Champlain

Parce que la dénonciation est un acte difficile

Une tranquillité d'esprit pour vous et vos proches

De nos jours, prévoir à l'avance, par le biais de préarrangements, les détails et dispositions de ses funérailles est tout à fait normal. Vous avez droit à des funérailles selon vos croyances et vos désirs. Les préarrangements vous donnent une certitude et une tranquillité d'esprit en vous assurant le respect de vos dernières volontés. Le Centre funéraire Rousseau peut vous aider à choisir les préarrangements funéraires qui correspondent à ce que vous voulez vraiment.



Quand il faut renoncer...

Vous venez de perdre un être cher. Vous traversez sans doute une période intense en émotions. Plus rien n'est comme avant. Le bulletin **Vivre un deuil** a été créé pour vous aider. Les six bulletins mensuels, ainsi que le bulletin qui porte spécifiquement sur le temps des fêtes ont été conçus pour vous accompagner dans les moments difficiles.

C'est pourquoi par souci et par respect pour nos familles nous leurs offrons GRATUITEMENT un abonnement au bulletin **Vivre un deuil**.

Site Internet et avis de décès

Visitez notre site Internet à : www.centrerousseau.com
Vous pouvez consulter tous nos avis de décès et, par le fait même, offrir un témoignage de sympathie à la famille et aux proches de la personne décédée.



CENTRE FUNÉRAIRE ROUSSEAU

Par respect. Pour ceux qu'on aime.

- 445, rue des Volontaires **Trois-Rivières**
- 5305, boul. Jean-XXIII **secteur Trois-Rivières-Ouest**

819 374.6225

sans frais 1 800 246.6225



Julie Rousseau
Présidente
Directrice générale

3026369

Résidence Des-Jardins-les-Becquets

- Résidence pour aînés autonomes et semi-autonomes
- Aussi chambres de convalescence disponibles (court séjour)



*Vivre le moment présent,
à l'écoute des besoins des
résidents et de leur famille.
Maintenir la qualité de
vie et l'autonomie.*

*Directrice générale
Sylvie Gauvin*

Courriel : residencejardinslesbecquets@gmail.com
102, rue Narcisse-Beaudet / Saint-Pierre-les-Becquets / Tél. : 819 263-2424

Petit manuel, comment choisir une résidence !

1 - Bien comprendre les différences entre les résidences

Il y a plus de 2300 résidences privées pour aînés au Québec. En Mauricie, il y a près de 160 résidences dont 154 possèdent la certification où sont en processus de certification du ministère de la Santé et des services sociaux.

Ces résidences sont principalement réparties selon deux catégories : Les petites résidences de 9 unités et moins et les moyennes et grandes résidences de 10 unités et plus. Dans les moyennes et les grandes résidences, vous pouvez louer une chambre ou un appartement, tandis que les petites résidences

n'offrent généralement que des chambres.

2 - Analysez vos besoins

Avant de commencer une recherche, il faut analyser vos besoins. Beaucoup d'éléments doivent être pris en compte pour cela.

- Quel est votre budget ?
- Dans quelle ville ou quel quartier voulez-vous vivre ?
- Quel est votre principal centre d'intérêt ?
- Y a-t-il une ambiance en particulier que vous souhaitez retrouver ?

N'hésitez pas à faire une liste avec vos questions et vos besoins, cela vous servira de guide pour commencer à sélectionner des résidences qui vous correspondent.

3 - Débutez votre recherche «sur papier»

Pour vous aider à mieux connaître et à mieux comprendre les différences entre chaque résidence, le Programme Qualité Logi-être proposera prochainement un pour chaque région participant au Programme.

Ce bottin présentera le nombre de sceaux Qualité Logi-être obtenus par les résidences qui ont été appréciées, ainsi qu'une fiche détaillée sur leurs services et leurs activités.

Vous pouvez également consulter le registre des résidences privées du Québec, géré par le

Ministère de la Santé et des Services sociaux, pour connaître toutes les résidences de votre territoire et vous assurer que les résidences qui vous intéressent ont été certifiées par leurs services.

4 - Visitez plusieurs résidences

C'est très important que vous puissiez vous-même visiter les résidences que vous avez sélectionné, car c'est grâce à cela que vous pourrez décider de l'endroit où vous vous sentirez le mieux.

- Lors de la visite, vous allez inspecter la chambre ou l'appartement et vérifier la propreté des lieux. Mais prenez quelques minutes pour visiter aussi les aires communes telles que la salle à manger, les toilettes et la cuisine.

- Vous pouvez demander s'il est possible de prendre part à un repas afin de voir la qualité et la quantité des portions et également observer l'état d'esprit des gens vivant dans la résidence.

- Vous pourrez voir si les

gens semblent heureux, souriants lorsque vous les rencontrez. Cela vaut d'ailleurs tout autant pour les résidents que pour le personnel, pour lequel vous pouvez vérifier s'ils sont courtois et polis.

- Vous pouvez aussi vous informer sur les activités et les loisirs offerts au sein de la résidence. Est-ce qu'ils correspondent à ce que vous cherchez ? Certains loisirs peuvent ne pas convenir à une personne alors qu'ils en combleront une autre.

- Enfin, il est nécessaire de vous informer sur ce qui est compris dans le prix de la résidence. Pour cela il est suggéré de demander à l'exploitant une feuille présentant les prix, les différents forfaits et les services à la carte.

Une fois de retour à la maison, cela vous permettra de faire des calculs et un tableau de comparaison entre les résidences que vous avez visité. Dans tous les cas faites attention aux services à la carte qui peuvent parfois revenir plus cher.

En effet, certaines résidences offrent des forfaits pour les services que vous utiliserez régulièrement, alors que d'autres offrent un prix de base et vous demandent de payer pour les services supplémentaires à chaque fois que vous les utiliserez. C'est pratique si vous les demandez de manière ponctuelle, mais si votre besoin est trop important, cela peut parfois s'avérer très onéreux.



Crédit d'impôt offert aux gens de 70 ans et plus.

Une aide-domestique à votre portée par vos entreprises d'économie sociale.

COOP Solidarité
Coopérative de solidarité d'aide domestique de Shawinigan
636, 4^e Rue, Shawinigan
819 537-6060

Soutien à domicile Des Chenaux
44, chemin Rivière-à-Veillet, bureau 110
Sainte-Geneviève-de-Batiscan
418 362-3275

COOPÉRATIVE - de soutien à domicile et d'entretien Haute-Mauricie
290, rue Saint-Joseph, La Tuque
819 523-7171

Coopérative d'aide domestique de la MRC de Maskinongé
321, avenue Saint-Laurent
Louiseville
819 228-1563

Ménagez-VOUS
Territoire les Forges
749, boul. du Saint-Maurice,
Trois-Rivières
819 374-5333

Les Aides Familiales de Mékinac
301, rue Saint-Jacques
Sainte-Thècle
418 289-2265

ménagez-vousdurivage
109, rue Brunelle
Trois-Rivières
(secteur Cap-de-la-Madeleine)
819 379-5333

Entretien ménager léger et lourd • Préparation de repas sans diète • Courses et approvisionnement.
Une aide financière est disponible pour toute personne qui en fait la demande.

Le temps de **vivre**

Infographie : Normand Aubry

Recherche publicitaire : Josée Langlois

Mise en page : Roger Pozier

Collaboration : Ginette Lapointe
Réseau FADOQ Région Mauricie

Réalisation
Service de la publicité
Le Nouvelliste

Vous avez besoin d'un peu plus pour vous y retrouver ? Les membres de la Table de concertation «Abus auprès des aînés» de la Mauricie ont élaboré et réalisé un outil simple et pratique à utiliser le guide «Comment choisir une résidence pour personnes âgées?».

Les guides sont gratuits et vous pouvez vous les procurer :

- Au secrétariat de la Table de concertation «Abus auprès des aînés» 819-697-3146;

- Au Centre de Services aux citoyens de la Ville de Trois-Rivières

- Dans les Centres de santé et services sociaux de la région;

- Au réseau FADOQ - Région Mauricie, 1325 rue Rébeuf à Trois-Rivières.

Pour les personnes de 50 ans et plus Une gamme de loisirs plus diversifiée

L'offre en loisirs est une excellente façon de faire connaître notre réseau, son travail et son offre de services et ainsi recruter de nouveaux membres afin de mieux réaliser notre mission.

Pour ce faire, le Réseau FADOQ Région Mauricie offre une gamme de loisirs plus diversifiée pour les personnes de 50 ans et plus, en y incluant les Jeux FADOQ qui se tiennent à chaque année au printemps.

Loisirs sportifs

Équipe hockey 50+ du Réseau FADOQ Région Mauricie

Né de la recherche d'offrir des activités sportives diversifiées s'adressant aux personnes de 50 ans

et plus de notre région, et appuyé par notre partenaire le Complexe sportif Alphonse Desjardins (CSAD) ce programme en est à sa seconde année d'existence. Il a pour but d'offrir aux passionnés de hockey 6 entraînements supervisés par des entraîneurs certifiés.

Nous offrons cette activité aux membres du Réseau FADOQ à un coût très abordable (30 \$). Une superbe occasion de raffiner son jeu et de faire la rencontre de gens passionnés du même sport. Il est important de noter que les entraînements s'adressent à des personnes de 50 ans et plus de tous les calibres.

Tous les entraînements se tiennent l'Aréna Jean-Guy Talbot les mercredis

de 15 h 30 à 17 h selon le calendrier suivant : 17 et 31 octobre 2012, 21 novembre 2012, 12 décembre 2012, 16 janvier 2013 et 13 février 2013.

De plus, les joueurs qui le désirent ont le loisir de participer à des tournois de hockey pour y représenter notre région. Nous fournissons les chandails à l'effigie du Réseau FADOQ Région Mauricie.

Tournoi de Baseball-poches

Vendredi 19 octobre 2012 à compter de 9 h Salle Théo traiteur, située au 4425, rue Gene-H-Kruger, Trois-Rivières

Faites vos équipes et pour plus d'information appelez Steeve Gauthier au 819-374-5774 - L'équipe est composée

de 9 compétiteurs dont un capitaine

- L'équipe doit fournir un marqueur (dîner gratuit, s'il n'est pas compétiteur)
- Le capitaine est le porte-parole de l'équipe

Loisirs sociaux et culturels

Salon Mieux-Vivre 50+
Le Réseau FADOQ Région Mauricie sera présent au Salon Mieux-Vivre 50+ les 29 et 30 septembre 2012 à la Bâtisse industrielle. Pour cette occasion notre réseau offrira des présentations du Programme Qualité Logi-être et de Aîné-Avisé

. C'est une invitation à ne pas manquer!



André Lejeune sera de la partie lors de la journée festive de Mission Santé.



La Tournée Mission Santé

Vendredi 26 octobre 2012 à compter de 9h Salle Théo Traiteur, 4425 boul. Gene-H Kruger à Trois-Rivières

Toute une journée festive en compagnie d'André Lejeune, Soeur Angèle, le Doc Lapointe, Bertrand Gosselin et Carl Gauthier qui vous invitent à participer à leur Mission Santé.

Billets en vente au coût de 15 \$, incluant un repas-santé

Non à la taxe santé de 200\$

Le Réseau FADOQ s'oppose à la «contribution santé» telle qu'imposée par le gouvernement provincial depuis sa mise en vigueur en juin 2010.

Lors de l'annonce du budget Bachand 2010-2011, le gouvernement libéral annonçait l'instauration d'une nouvelle taxe, payable par tous les contribuables au moment de la déclaration des impôts provinciaux, afin de financer le système de santé et des services sociaux.

Le gouvernement a donc réclâmé à chaque concitoyen - 25\$ en 2010 (pour la moitié de l'année) - 100\$ en 2011 - 200\$ en 2012

Toute personne sera dispensée de payer cette taxe santé si :

- son revenu familial est égal ou inférieur au seuil d'exemption applicable à sa situation familiale;

- elle est née avant le 1er janvier 1946 et qu'elle reçoit 94 % ou plus du supplément de revenu garanti (SRG), calculé sans la bonification.

plémentaire aux ménages à faible revenu, dont les aînés, qui ont un revenu fixe. En effet, le revenu moyen annuel des personnes âgées au Québec est de 23 000 \$. Une taxe annuelle supplémentaire de 200\$ représente donc un lourd fardeau financier pour ces aînés.

LA SANTÉ N'A PAS DE PRIX 200 \$

Signez la pétition sur la **Taxe Santé**

À chaque adulte

Cette taxe santé, maintenant de 200\$ par adulte, est infligée à chaque adulte, peu importe son revenu. Le Réseau FADOQ considère donc cette taxe comme inéquitable, puisqu'elle impose une pression financière sup-

Le Réseau FADOQ s'oppose à la contribution imposée

Réseau FADOQ s'oppose à la «contribution santé» telle qu'imposée par le gouvernement provincial depuis sa mise en vigueur en juin 2010.

Villa du Rocher
Résidence certifiée

*Ambiance familiale
Encore quelques places disponibles.
Faites vite!*

Résidence pour personnes âgées, autonomes et semi-autonomes

Grand jardin intérieur
Près de tous les services

- Parc Saint-Jean-Baptiste
- Dépanneur - pharmacie
- Fleuriste - église
- Caisse - âge d'or, etc.

Comprenant :

- Buanderie, câble
- Conciergerie, repas
- Soins personnels
- Médecins visiteurs - activités
- Chambre de convalescence
- Chambre de répit

Soyez en toute sécurité, services inclus

1301, 6^e Avenue
Grand-Mère

819 538-3322
aulojis@cgocable.ca

3015652

La Municipalité amie des aînés idéale Fantaisie guidée

Le 25 mai 2012, près de 200 membres et administrateurs du Réseau FADOQ Région Mauricie, dans un atelier de Fantaisie guidée, sont parti à la découverte d'une Municipalité amie des aînés idéale.

Ensemble, les membres présents, ont assisté à une sorte de voyage organisé dans le monde de l'imaginaire et une réflexion idéologique sur l'outil extraordinaire que constitue la démarche Municipalité amie des aînés (MADA). La méthode employée encourageait la participation de tous et de toutes.

Avant de commencer la Fantaisie guidée, les personnes présentes ont reçu une brève explication de ce qu'est une Municipalité amie des aînés et quel était son lien avec l'atelier. Car, pour les municipalités qui veulent adapter leur milieu de vie à la réalité des aînés et encourager le vieillissement actif cette démarche est très concrète. D'ailleurs, pour la réussite de celle-ci, les

aînés doivent être étroitement associés au processus. C'est un élément essentiel pour que la démarche soit un succès.

Mais, qu'est-ce qu'une Municipalité amie des aînés? C'est une municipalité qui se soucie des personnes âgées et :

- Adapte ses politiques, ses programmes, ses services et ses structures à leurs besoins;
- Agit sur plusieurs facteurs à la fois : l'habitation, le loisir, l'aménagement urbain, le transport, etc.;
- Favorise leur participation constante, non seulement dans les consultations, mais également dans l'action;
- S'appuie sur la concertation et la mobilisation de toute la communauté;
- Met un frein à l'âgisme, un obstacle important au vieillissement actif.

En Mauricie, plusieurs municipalités ont saisi la balle au bond et effectuent présentement la démarche MADA tout en s'assurant de la coha-

bitation des intérêts de l'ensemble des citoyens. Nous croyons que ce n'est qu'un début et nous encourageons fortement les membres du Réseau FADOQ à accompagner leur municipalité dans leur démarche MADA.

Ces municipalités sont :
Batiscan
Champlain
Lac-aux-Sables
MRC les Chenaux
MRC de Maskinongé (13)
Sainte-Anne-de-la-Pérade
Sainte-Geneviève-de-Batiscan
Saint-Luc-de-Vincennes
Saint-Maurice
Saint-Narcisse
Saint-Prospère-de-Champlain
Saint-Stanislas
Shawinigan
La Tuque
Trois-Rivières

L'atelier de Fantaisie guidée s'est donc divisé en trois parties :

La lecture et l'expression des idées.

D'une durée d'environ 20 minutes, les partici-



pants par petit groupe, ont imaginé comment se présente cette municipalité idéale, en été, en hiver, comment sont les rues, les trottoirs, Comment sont les parcs, les espaces publics, comment y circule-t-on, etc.

Ils ont mis en commun leurs idées et ont discuté de l'idée la plus intéressante afin de la partager en grand groupe.

La cueillette des idées

Rêver une municipalité idéale a permis aux participants de devenir pour un instant : architecte, décorateur, bâtisseur, ébéniste, sculpteur, sportif... Tout en conservant en mémoire ce qu'ils vous avaient trouvé le plus agréable dans cette municipalité idéale de l'avenir. Par la suite, le président, M. Maurice Dupont, a passé de table en table afin que chaque groupe indique l'idée retenue pour en faire une liste de demande aux différentes municipalités de la Mauricie.

La synthèse

Le Réseau FADOQ Région Mauricie a fait la synthèse des résultats de

l'atelier pour les remettre aux responsables de projets MADA dans les municipalités de la Mauricie et aux municipalités intéressées par une telle démarche.

On peut rêver

Dans une Municipalité amie des aînés idéale les participants aimeraient que :

- en été, les rues sont fleuries et bien entretenues, les bancs sont à l'ombre de beaux arbres;
- en hiver, les rues et les trottoirs sont bien dégagés, tôt le matin et sablés au besoin ;
- le soir, en toute saison, les rues, petites ou grandes artères, sont bien éclairées ;
- la présence policière et la surveillance de quartier sont bien établis ;
- en toute saison, les limites de vitesse sont respectés par les automobilistes ;
- les aires de stationnement sont bien éclairés et dégagés pour une meilleure sécurité ;
- les espaces de stationnement sont plus large ;
- les feux de piétons aux intersections sont suffisamment long pour per-

mettre à une personne âgée de traverser sans problème;

- les descentes de trottoir possèdent une configuration adéquate pour permettre à une personne en fauteuil roulant de bien circuler et sont en nombre suffisant ;
 - dans les édifices publics les rampes d'accès sont présentes et bien éclairées ;
 - en hiver, les entrées des édifices publiques sont chauffées pour éviter la formation de glace ;
 - les parcs et les pistes cyclables sont bien éclairés et possèdent de nombreux bancs de parc et des toilettes publiques ;
 - les parcs possèdent des équipements pour les activités des aînés ;
 - les clubs de marche ou de découverte de la nature pour aînés se réunissent régulièrement dans des sentiers pédestres aménagés de façon sécuritaire ;
 - toutes les municipalités, même les plus petites, offrent les services de base (épicerie, station-service, caisse, pharmacie, bureau de poste, etc.) à leur citoyen afin que ces derniers puissent rester dans leur milieu le plus longtemps possible ;
 - toutes les municipalités offrent du logement à prix modique et des résidences privées pour aînés ;
 - le transport en commun est gratuit pour les personnes âgées.
- Comme vous pouvez vous en rendre compte, dans cette Municipalité amie des aînés idéale le sentiment de sécurité, sous toutes ses formes, est omniprésent et vous fait rêver ? Nous aussi...



Complexe Funéraire J. D. Garneau

274 St-Laurent, Trois-Rivières, Qc., G8T 6G7

*Nous sommes reconnus pour
la haute qualité de nos services...
à des prix défiant la compétition!*



Lucie L'Heureux
conseillère en
pré-arrangements



Ronny Bourgeois
Directeur Gérant

*Nouveau service de suivi
auprès des endeuillés.*

*Une magnifique
salle de réception
unique dans la région!*

*Vaste columbarium
ouvert 7 jours sur 7*

819-376-3731

jdgarneau@arbormemorial.com



Facebook

En route vers une vie plus heureuse

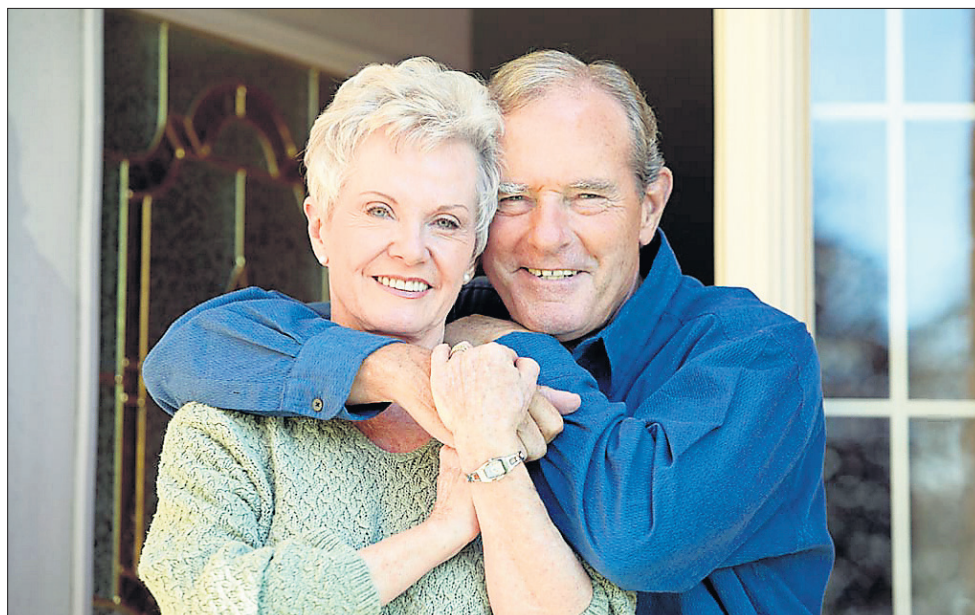
Ce programme, développé par une équipe de chercheurs du Laboratoire de gérontologie de l'Université du Québec à Trois-Rivières est une démarche en petit groupe qui favorise une vie heureuse.

Les objectifs du programme sont les suivants :

- Aider à franchir une ou des transitions de vie difficiles comme la retraite, la maladie, le deuil ou le divorce.

Aider à faire face à des changements importants en identifiant de nouveaux objectifs qui rendent la vie plus heureuse.

- Augmenter le niveau de bien-être ; redonner un sens à sa vie ; découvrir son potentiel ;



découvrir des bonheurs, malgré les difficultés et les contraintes.

- Développer des attitudes et des habiletés qui aident à réaliser des pro-

jets personnels.

- Aider à atteindre un but concret et significatif pen-

dant la démarche.

Cette démarche en petit groupe est offerte aux personnes de 65 ans et plus, déprimées ou ayant des problèmes de sommeil. Lorsque vous vous inscrivez, vous devez prévoir une rencontre de deux heures par semaine pendant environ 14 semaines.

Cette démarche éprouvée et centrée sur l'action a déjà donné des bénéfices considérables car elle :

- redonne un sens à la vie, améliore l'espoir en l'avenir, augmente l'estime de soi, favorise un meilleur bien-être, permet des échanges fructueux, offre l'occasion de réaliser

des projets significatifs.

Ce programme est tout à fait gratuit et plusieurs groupes débuteront cet automne, dès qu'un nombre suffisamment de candidats permettra de constituer un groupe. Vous désirez plus d'information ou encore mieux, vous inscrire ?

En voici les coordonnées :

Laboratoire de gérontologie,
Université du Québec
à Trois-Rivières
Pavillon Michel-Sarrazin
3600, Sainte-Marguerite,
Trois-Rivières
G9A 5H7
Téléphone :

(819) 376-5090

Le Réseau FADOQ fait jaser à Prague

Deux présentations du Réseau FADOQ, l'une sur le son Programme Qualité Logi-être (PQLÉ) et l'autre sur Aîné-Avisé, ont attiré l'attention des quelque 700 participants en provenance de 60 pays qui assistaient à la 11e Conférence mondiale sur le vieillissement. Organisé par la Fédération internationale sur le vieillissement, cet événement avait lieu à Prague, du 28 mai au 2 juin dernier.



République tchèque, les Pays-Bas, l'Angleterre et les États-Unis, qui ont demandé des compléments d'information sur le programme Qualité Logi-

être. Ces programmes pratiques déjà éprouvés sur le terrain ont reçu un très bon accueil, entre autre, parce qu'ils se distinguaient des autres présentations qui faisaient davantage état de résultats de projets de recherche.

La formule d'Aîné-Avisé a beaucoup plu à quatre pays en particulier, la



CLINI PLUS



PHARMACIE THERRIEN et BRASSARD



DAVID BRASSARD



PHILIPPE THERRIEN

5050, boul. des Forges, Trois-Rivières
819 372-1717

Vos pharmaciens de famille

OUVERT
7 JOURS SUR 7
SERVICE DE
LIVRAISON

SERVICES PROFESSIONNELS OFFERTS AUX PATIENTS:

- Mesure de la glycémie
- Mesure de l'hémoglobine glyquée (Hb A1c)
- Mise en seringue d'insuline
- Fournitures pour pompes à insuline
- Méthode d'utilisation complète et vérification des lecteurs de glycémie

- Impression des résultats de lecteur de glycémie
- Bilan lipidique complet
- Moniteur ambulatoire de la tension artérielle (M.A.T.A.)

VEZ NOUS RENCONTRER !

Plus actifs que jamais Les baby-boomers québécois et leurs loisirs

Les baby-boomers constituent le groupe dominant de la population québécoise. Cette génération est plus que jamais active professionnellement et consacre beaucoup de temps à sa famille. Néanmoins, elle ne délaisse pas ses loisirs et pratique des activités diversifiées. Internet est utilisé régulièrement par 80% des Québécois âgés de 45 à 54 ans et par 68% du groupe des 55-64 ans.

À la maison

Les principales activités de loisirs des baby-boomers québécois sont la cuisine (70%), le jardinage et les réceptions à la mai-

son (30%).

Les divertissements culturels

Les quartiers historiques séduisent les baby-boomers. En effet, près de 19% d'entre eux ont fréquenté le Vieux-Port de Montréal et 18% se sont rendus dans le Vieux-Québec lors de la dernière année. En dehors des grands centres, Mont-Tremblant et le Zoo de Granby représentent les attractions les plus populaires.

Le théâtre est fréquenté par 19% des baby-boomers, ce qui en fait le principal lieu de divertissement – à l'exclusion



du cinéma –, suivi des concerts de musique populaire et des musées. Les baby-boomers aiment

faire la fête, puisqu'ils sont 11% à sortir dans les boîtes de nuit et dans les bars. Enfin, ils s'accordent du temps pour des sorties récréatives telles que le zoo ou l'aquarium, le spa et le parc d'attractions.

Plus de la moitié des baby-boomers québécois (57%) sont allés au cinéma lors des 12 derniers mois. Les personnes âgées de 45 à 54 ans sont plus nombreuses à s'y rendre (64%) que le groupe des 55-64 ans (50%). Enfin, 68% d'entre eux ont mangé au restaurant au cours du dernier mois et 55% d'entre eux ont fréquenté un restaurant de fine cuisine.

Une génération en forme

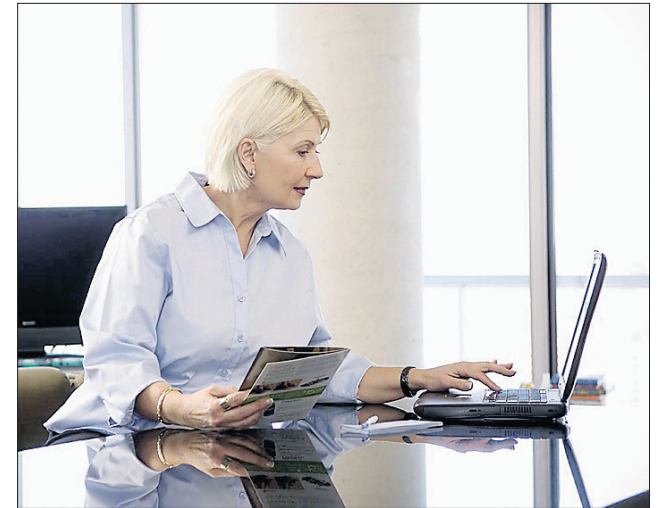
Un million de baby-boomers québécois ont fait de la marche ou de la randonnée, et le quart d'entre eux s'y sont adonnés 10 fois ou plus au cours des 12 derniers mois. Par ailleurs, plus du tiers (830 000) ont pratiqué le vélo, et les exercices à la maison sont assez populaires (557 000).

Le hockey est l'évène-

ment sportif qui attire le plus grand nombre de baby-boomers québécois (281 000), mais les trois quarts d'entre eux y ont assisté seulement 1 ou 2 fois au cours des 12 derniers mois. Les autres événements populaires sont le golf, le soccer et le football.

CEFRIO réalisée en 2010, 87% des Québécois de 45 à 55 ans consultent Internet régulièrement (80%) ou occasionnellement (7%).

Ils sont ainsi légèrement au-dessus de la moyenne québécoise, qui compte 75% d'utilisateurs réguliers et 7% d'utilisateurs occasionnels. Les baby-



Les dépenses en loisirs

Selon Statistique Canada, en 2008, les principales dépenses en loisirs d'un ménage de baby-boomers proviennent des achats de matériel de loisirs et services (pour une moyenne annuelle de 870\$), suivies des spectacles incluant le cinéma et les événements sportifs (684\$), puis des achats de véhicules de loisirs (645\$). À l'exception des catégories «jouets, jeux électroniques et matériel d'art ou de passe-temps» et «établissements récréatifs», les ménages de baby-boomers dépendent davantage que la moyenne de l'ensemble des Québécois.

Présents sur Internet
Selon une enquête du

boomers âgés de 55 à 64 ans utilisent Internet dans une proportion de 76%, dont 68% régulièrement et 8% occasionnellement.

Près de la moitié des baby-boomers se rendent sur Internet avant l'achat d'un produit ou d'un service. Parmi les internautes québécois, 67% de ceux âgés de 45 à 54 ans et 59% du groupe d'âge des 55-64 ans ont consulté des recommandations avant d'acheter. Un peu moins de la moitié des baby-boomers concrétisent un achat en ligne.

Ils sont plus observateurs qu'acteurs sur les médias sociaux

Source :
Réseau de veille
en tourisme

Vivre en **résidence** et avoir le **sentiment** de vivre dans sa **maison**

Chez nous, le plus important, c'est vous!

- Piscine intérieure
- Spa
- Service infirmier/7 jours
- Salle de projection
- Plus de 100 unités
- Crédit d'impôt disponible
- Salle d'exercice
- Système de caméras
- Dépanneur

Notre équipe de cuisiniers a à cœur de concevoir un menu équilibré et de vous offrir la meilleure qualité de nourriture (nombreux choix de menus à la carte).
Notre plus grand désir est de satisfaire tous les appétits ainsi qu'un service à votre table des plus courtois.
« BON APPÉTIT »

Les Résidences des Chênes
Établi depuis 1955

RÉSIDENCE PRIVÉE POUR AÎNÉS

Le complexe le plus sécuritaire en Mauricie!

Nous pouvons répondre à tous les budgets

5400, 16^e Avenue, Shawinigan
Direction boul. des Hêtres et 53^e Rue

819 539-8295
www.residencesdeschenes.ca

Serge & Danielle PROPRIÉTAIRES

La retraite, est-ce bien réaliste ?

Vous êtes un travailleur et vous envisagez de prendre votre retraite prochainement. Avez-vous vraiment planifié ce changement majeur dans vos conditions de vie ?



Se libérer de ses dettes

Les retraités et les presque retraités devraient idéalement être en état de libération complète de leur endettement. Or, ceux qui devraient être en train de vivre leurs meilleures années au chapitre de l'épargne se retrouvent souvent plutôt en train de s'endetter davantage.

La maturité ne semble donc pas être un gage de sagesse, puisque à cette étape, on a moins de temps pour rattraper d'éventuelles erreurs.

Oublier les mythes

- En vieillissant, on dépense moins. Pourtant, il y a deux scénarios possibles. On peut vieillir vite avec des ennuis de santé, ou on reste longtemps en pleine forme. Dans le premier cas, il faut prévoir des frais pour soulager maux; dans le second, c'est le budget sports et loisirs qu'il faut gonfler pour se maintenir en activité.

- La valeur de notre maison nous assurera une source de revenu à la retraite. Cependant, pour ce faire, il faudra vendre avec un fort bénéfice afin de pourvoir à nos besoins

financiers qui risquent de s'étendre jusqu'à un âge de plus en plus avancé. En ce sens, l'illusion que représente le recours à une hypothèque inversée offre plutôt une occasion de perdre graduellement son patrimoine. Les experts sérieux ne l'envisagent qu'en tout dernier recours.



- La retraite, c'est la belle vie. Prendre sa retraite, c'est aussi envisager de faire face au climat. Lorsqu'on vieillit, on supporte de moins en moins bien le froid qui force l'organisme à travailler plus pour maintenir sa température. Ce n'est pas pour rien que les Québécois fortunés à la retraite filent tous en Floride la moitié de l'année. On aura beau dire tout ce qu'on voudra, sports d'hiver ou non, équipement correct ou non, l'hiver n'est pas une saison propice à la belle vie, surtout vers la fin. En fait, l'immense majorité des retraités demeurent au Québec parce qu'ils n'en ont tout simplement pas le choix. S'ils en avaient les moyens, eux aussi iraient grossir les rangs des «snow birds».

- Le système de santé est gratuit. À mesure que l'on vieillit, on a de plus en plus besoin de soins médicaux. Rares sont les vieux qui n'ont aucun problème de santé. Or, dans les années qui viennent, le Québec va vieillir plus qu'il n'a jamais vieilli dans toute son his-

Un travailleur sur quatre envisage de prendre sa retraite après 70 ans

toire. Il y aura de moins en moins d'actifs, donc de contributeurs au système de santé. Il y aura donc plus de services à donner, et de moins en moins d'argent. Est-ce que la gratuité du système de santé est garantie à vie ? Rien n'est moins sûr.

Gare au crédit

On n'insistera jamais assez sur l'importance de se libérer de ses dettes au moment de la retraite. Ceci ne veut pas dire que le crédit soit complètement à proscrire. Il doit être cependant davantage réfléchi.

Par exemple, on évitera l'usage du crédit pour acquérir des biens dont la valeur diminuera avec le temps (auto, équipement électronique, etc.) et on planifiera avec soin un emprunt pour une maison ou un placement dont la valeur a des chances d'augmenter. On recommande quand même d'accélérer le remboursement de l'hypothèque.

Et à ceux qui envisagent d'emprunter pour cotiser à leur REER, on rappelle que cette stratégie convient seulement si on est certain de pouvoir rembourser le prêt en un an.

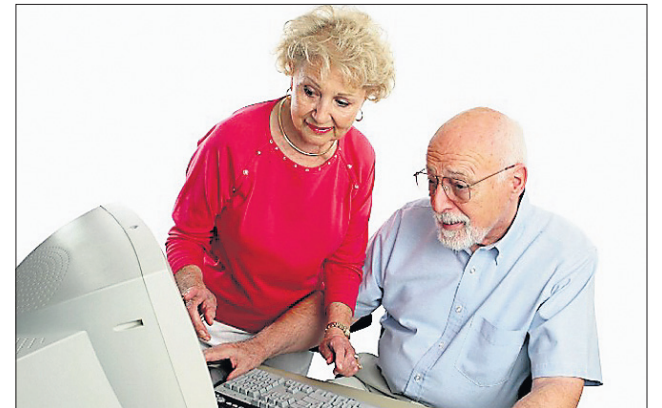
La publicité est agressive et alléchante. Y succomber a pour conséquence qu'on s'approche de l'âge où on souhaite prendre

sa retraite en étant encore chargé de dettes importantes. Chose certaine, il ne serait pas recommandable de traîner ce genre de dettes au-delà de la date de la retraite.

Je reste au travail

Avec les modifications de l'âge de la retraite insérées au budget 2012, plusieurs préretraités se sont rendus compte qu'ils avaient élaboré une mauvaise planification de leur retraite.

Ceux et celles qui ont planifié leur sortie du marché du travail de façon rigoureuse n'ont pas à s'inquiéter. Pour eux, l'impact financier de la réforme n'est pas significatif. Pour les autres, il est



peut-être temps de revenir à une planification plus réaliste.

Avant les nouvelles mesures, les Québécois comptaient prendre leur retraite à 63 ans. Ce chiffre passe aujourd'hui à 66,7 ans, révélait un sondage CROP réalisé pour l'Ordre

des conseillers en ressources humaines agréés (CRHA).

Un travailleur sur quatre envisage donc maintenant de prendre sa retraite après 70 ans. Avant l'annonce des mesures, moins de un sur dix y songait.

LE NOUVELLISTE | EDITION WEEK-END 29-30 SEPTEMBRE 2012 **21F**

Institut Médical

des Trois-Rivières • Centre Médical spécialisé

VOUS ENVISAGEZ LA POSE D'IMPLANTS DENTAIRES? CONSULTEZ UN SPÉCIALISTE!

Le chirurgien buccal et maxillo-facial est un **SPÉCIALISTE**, reconnu par l'Ordre des dentistes du Québec dont la formation est axée sur la chirurgie au niveau des os du visage.

Sa formation et son expertise font de lui le professionnel à consulter lorsqu'il s'agit de chirurgie implantaire.

Spécialiste en chirurgie buccale et maxillo-faciale.

PROTHÈSE AMOVIBLE SUR 3 IMPLANTS ET ATTACHEMENTS-BOULES

TROIS IMPLANTS SUFFISSENT POUR :

- multiplier par trois la stabilité de la prothèse de précision qui passera de 21/70 à 67/70
- pour augmenter la stimulation osseuse de 0% à 25%.

La prothèse prend 50% de son appui sur les implants et 50% sur les gencives.

1. Le taux d'appui sur la stabilité de la prothèse est de 21/70 comparé à un dentier classique 100%.

2. Le confort est amélioré de 21% comparé à un dentier classique 100%.

3. Le confort est amélioré de 21% comparé à un dentier classique 100%.

PROTHÈSE AMOVIBLE SUR 4 IMPLANTS

CETTE SOLUTION OFFRE :

- une stabilité de 87/70
- une stimulation osseuse de 75%
- une longévité maximale de la prothèse des attachements sphériques puisque la structure les protège en stabilisant celle-ci grâce au contact interne de la prothèse avec les cotés externes et internes de la structure;
- la structure permet de s'appuyer davantage sur les quatre implants en raison de ses extensions antérieures gauche et droite.

Cette prothèse prend 75% de son appui sur les quatre implants et sur la structure de devant et 25% de son appui sur les gencives antérieures gauche et droite.

1. Le taux d'appui sur la stabilité de la prothèse est de 87/70 comparé à un dentier classique 100%.

2. Le confort est amélioré de 75% comparé à un dentier classique 100%.

3. Le confort est amélioré de 75% comparé à un dentier classique 100%.

3050, boulevard Saint-Jean, Trois-Rivières **819 694-4506**

www.im3r.ca

Bien utiliser les médicaments Un gage de guérison... et de survie

Les médicaments sont des substances chimiques à action thérapeutique, c'est-à-dire qu'ils ont la capacité d'améliorer l'état d'un individu, de modifier sa maladie ou de la faire disparaître.



Ceux qui sont peu susceptibles de causer des dommages sont vendus librement dans les pharmacies et les supermarchés, mais les médicaments très puissants qui ne peuvent être utilisés sans surveillance médicale nécessitent une prescription du médecin.

Cependant la grande accessibilité des médicaments sans ordonnance n'est pas une garantie de sécurité car, comme tous les médicaments, ils entraînent des effets secondaires.

Antibiotiques

Il ne faut pas interrompre un traitement aux antibiotiques dès que vous sentez bien. Certains germes peuvent alors survivre et l'infection peut réapparaître. Par ailleurs, prendre les antibiotiques d'une autre personne peut avoir des résultats désastreux.

- Les règles à suivre: suivez toujours le traitement jusqu'à son terme et gardez vos antibiotiques uniquement pour votre utilisation personnelle.

Laxatifs

Il ne faut pas prendre des laxatifs (Ex-Lax, Doulox, etc.) sur une base régulière ou sur une longue période (plus de 10 jours consécutifs).

La plupart des laxatifs peuvent créer une accoutumance et entraîner des effets secondaires tels qu'une constipation chronique, de la diarrhée, des douleurs et des crampes abdominales.

- Les règles à suivre : utilisez les laxatifs seulement sur une base occasionnelle pour traiter un problème de constipation. Vous devez en cesser l'utilisation dès que le transit intestinal est redevenu normal. Si le problème persiste, consultez un médecin.

Anti-acides

Il ne faut pas prendre d'anti-acides pendant plus de 15 jours consécutifs. Les brûlures d'estomac rebelles peuvent être le signe d'un problème plus grave, comme un ulcère, qui nécessite alors un autre traitement.

- Les règles à suivre : utilisez les anti-acides uniquement pour soulager vos brûlures d'estomac

et non pour les prévenir. Consultez un médecin si le problème persiste plus de deux semaines.

Aspirine et analgésiques

Il ne faut pas prendre d'analgésiques (aspirine, acétaminophène, ibuprofène) pendant plus de 48 heures sans l'avis d'un médecin. Faire un usage excessif de ces médicaments peut avoir des conséquences graves.

L'acide acétylsalicylique (mieux connu sous le nom d'aspirine) et l'ibuprofène (Advil, Motrin, Actiprofen, etc.) peuvent provoquer des irritations gastriques, des saignements et parfois même des ulcères. L'acétaminophène (Tylenol, Atasol, etc.) peut entraîner des dommages au foie et aux reins.

- Les règles à suivre : lisez attentivement les instructions et suivez à la lettre la posologie recommandée.

Produits contre le rhume, la toux et les allergies

Il ne faut pas opter pour des cocktails de médicaments, car il y a risque de surmédication. Un cocktail de médicaments est un produit composé de divers éléments qui vise à soulager plusieurs symptômes à la fois, tels que la congestion, la toux, les maux de tête, l'écoulement nasal, etc.



Tous les médicaments entraînent des effets secondaires

- Les règles à suivre: choisissez des médicaments spécifiques, c'est-à-dire qui ne traitent qu'un seul symptôme. Utilisez un médicament par symptôme et ajustez la dose selon votre état de santé.

Surtout ne prenez que les médicaments dont vous avez besoin; un surplus pourrait vous mener à l'urgence...
- La règle à suivre: en cas de besoin, utilisez un vaporisateur nasal un maximum de trois jours consécutifs.

Vaporisateurs nasaux

Il ne faut pas utiliser

un décongestionnant en vaporisateur nasal fréquemment ou plus longtemps que recommandé. Ces produits peuvent provoquer une « congestion rebond » et entraîner une dépendance: plus vous utiliserez un décongestionnant plus vous risquez d'être souvent congestionnée.

- La règle à suivre: en cas de besoin, utilisez un vaporisateur nasal un maximum de trois jours consécutifs.

Conseils généraux

• Prenez soin de lire attentivement les instructions et de suivre à la lettre la posologie recommandée ainsi que les directives de votre pharmacien. Si vous avez des doutes, parlez-en à votre pharmacien. Il reste la meilleure personne pour vous conseiller.

• Si vous êtes déjà sous medication, informez-vous auprès de votre pharmacien avant d'acheter tout médicament sans ordonnance. Certaines associations médicamenteuses risquent de diminuer les effets bénéfiques de l'un des traitements ou d'entraîner des effets secondaires néfastes.

Résidence

POUR PERSONNES ÂGÉES
AUTONOMES ET EN LÉGÈRE
PERTE D'AUTONOMIE
certifiée par le gouvernement.

M

ARRONNIERS

Studios, 3 1/2 et 4 1/2

- Infirmière 24 h/24 h
- Convalescence
- Visite du médecin
- Salle à manger avec service aux tables et cuisine maison
- Préposée et entretien ménager
- Chapelle avec services religieux
- Activités de loisirs
- Pharmacie et salon de coiffure sur place

www.marronniers.ca

1350, rue Aubuchon, Trois-Rivières

819 379-1064

VOTRE AGENT

Gilles Ouellet

Conseiller en sécurité financière

ASSURANCES :
vie, accident, maladie grave,
invalidité, cancer.

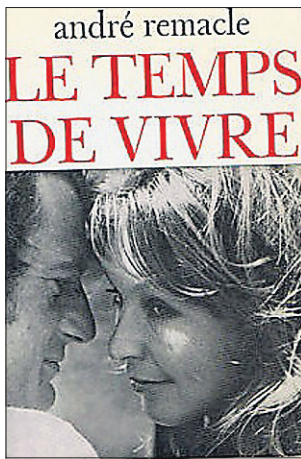
Informez-vous 819 378-0250

Le temps de vivre

Boris Vian est surtout connu comme romancier. Son nom évoque L'Écume des jours, l'Arache coeurs, ... mais ce serait négliger un aspect important de cet auteur d'oublier qu'il fut aussi un grand poète.

Le temps de vivre

Le poème intitulé «Le temps de vivre ou l'évadé», écrit en 1954, raconte la course d'un évadé qui, ayant trompé la vigilance de ces geôliers, profite une dernière fois des merveilles de la nature.



Le livre : Le temps de vivre, écrit en 1965 par André Remacle.



L'affiche du film Le temps de vivre, de Bernard Paul, en 1969.

L'histoire se situe à Martigues. Louis (Frédéric de Pasquale), un ouvrier maçon rémunéré à la tâche, doit constamment faire des heures supplémentaires pour donner à sa femme Marie (Marina Vlady) et à ses deux enfants, Jean-Marc et la petite Corinne, le confort auquel chacun aspire. Paradoxe de notre société, cela ne lui laisse plus de temps pour se consacrer à sa famille. La relation du couple souffre de ce temps absent et Marie établit une communication avec le professeur de son fils. Le médecin de Louis le met au repos et il retrouve sa femme juste au moment où elle s'apprêtait à le tromper.

Une musique célèbre

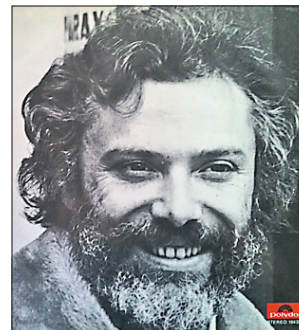
Georges Moustaki coopère au film de Bernard Paul en écrivant la trame musicale. Un simple 45 tours avec deux titres est édité par Polydor pour accompagner la sortie du film en 1969. Il comporte un instrumental, «la Ballade de Marie» et la chanson originale «Le Temps de vivre», interpré-

tée par Hénia Ziv, qui n'aura pas beaucoup d'impact.

En revanche, cette même année 1969, Georges Moustaki fait un remarquable retour à la chanson avec son album Le Métèque, dans lequel il reprend le titre Le Temps de vivre. Son disque rencontre un beau succès et Moustaki va rendre sa version de la chanson plus populaire que le film lui-même.

Chanson inoubliable

*Nous prendrons le temps de vivre
D'être libres,
mon amour
Sans projets
et sans habitudes
Nous pourrions
rêver notre vie*



Le chanteur égyptien Georges Moustaki a rendu sa chanson Le temps de vivre plus populaire que le film pour lequel elle a été composée.

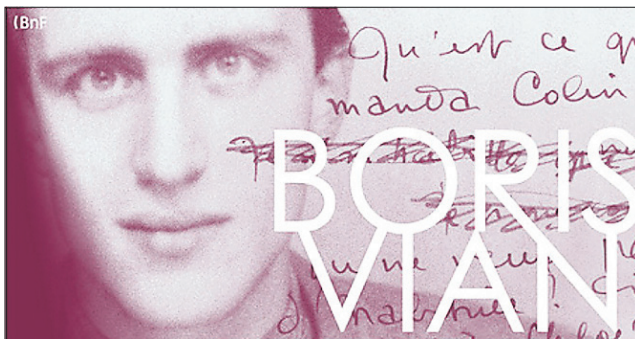
*Viens, je suis là,
je n'attends que toi
Tout est possible,
tout est permis*

*Viens, écoute
ces mots qui vibrent
Sur les murs
du mois de mai
Ils nous disent
la certitude
Que tout peut
changer un jour*

*Viens, je suis là,
je n'attends que toi
Tout est possible,
tout est permis*

*Nous prendrons
le temps de vivre
D'être libres,
mon amour
Sans projets
et sans habitudes
Nous pourrions
rêver notre vie*

Georges Moustaki



*Il avait eu
le temps de voir
Le temps de boire
à ce ruisseau
Le temps de porter
à sa bouche
Deux feuilles gorgées
de soleil*

*Le temps de rire
aux assassins
Le temps d'atteindre
l'autre rive
Le temps de courir
vers la femme
Il avait eu
le temps de vivre*

Boris Vian

- Ce poème de Vian, «Le temps de vivre ou l'évadé» a été chanté, aussi en 1954, par Philippe Clay sur une musique de Jean Mangeon.

Un livre et un film

Le temps de vivre, c'est aussi le titre d'un livre écrit par André Remacle, publié par Les Éditeurs français réunis en 1965. Ce militant du Parti communiste et résistant de la première heure était aussi journaliste et romancier.

Si le livre de Remacle n'a pas connu un succès phénoménal, l'histoire a inspiré le réalisateur français Bernard Paul, qui en a tiré l'histoire du premier film qu'il réalisa, en 1969.

Ce qui caractérise ce film, c'est que son tournage a débuté en 1968 et a été interrompu par les événements du mois de mai. Le film bénéficie d'instantanés filmés sur le vif lors des défilés contestataires de l'époque.

Une fenêtre sur le fleuve!

Vivez une vie d'hôtel en bordure du Saint-Laurent!

Plus de 20 ans d'expérience!

La Sittelle, résidence pour personnes retraitées autonomes, vous propose une oasis de paix au coeur du centre-ville de Trois-Rivières.

- + Confort adapté et services personnalisés
- + Environnement familial et ambiance chaleureuse
- + Aires communes et de loisirs nouvellement rénovés
- + Personnel qualifié, courtois, attentionné et souriant.

Et ce, en toute sécurité...!

Venez nous rencontrer au salon Mieux Vivre, à la bâtisse industrielle les 29 et 30 septembre prochain.

Pour nous joindre
1700, rue Notre-Dame Centre
Trois-Rivières (Québec) G9A 6G5
819 376-0352
lasittelle.com

Suivez nos activités sur

3015013

LE NOUVELLISTE | EDITION WEEK-END 29-30 SEPTEMBRE 2012 23F

FADOQ... la force du réseau

Une seule vision : la qualité de vie!

Le Réseau FADOQ est rien de moins que le plus important regroupement de personnes de 50 ans et plus au Canada et LA référence en matière de qualité de vie des aînés québécois.

Depuis plus de 40 ans, on ne compte plus les batailles que le Réseau FADOQ a menées sur la place publique pour défendre les droits des aînés et venir en aide aux plus démunis. Le Réseau FADOQ Région Mauricie a également mis sur pied une foule de services, de programmes et d'activités afin de faire du vieillissement une étape de vie synonyme de santé et dépanouissement.

La force du Réseau FADOQ en Mauricie c'est :

- ◆ Le Programme Qualité Logi-être
- ◆ Aîné-Avisé (contre l'abus et la fraude)
- ◆ Les Porteurs du savoir
- ◆ Les Jeux et événements FADOQ

819-374-5774 - www.fadoq-mauricie.com



LA SANTÉ N'A PAS DE PRIX

200 \$

Signez la pétition sur la **Taxe Santé**

PÉTITION

AU SUJET DE L'ABOLITION DE LA TAXE SANTÉ ET DE L'AMÉLIORATION DU FINANCEMENT DU SYSTÈME DE SANTÉ

Dans un souci de respect des droits des personnes âgées, j'appuie le Réseau FADOQ dans ses requêtes auprès du gouvernement provincial et je demande aux élus d'abolir la contribution santé tel que prévu dans le budget Bachand 2010-2011.

Ainsi, je réclame un financement sain et équitable des services de santé et des services sociaux, via une imposition proportionnelle au revenu des individus et des entreprises.

NOM	PRÉNOM	VILLE	CODE POSTAL	SIGNATURE

Découpez et retournez la pétition avec les signatures originales au Réseau FADOQ Région Mauricie : 1325, rue Brébeuf, Trois-Rivières (Québec) G8Z 1Z9