

En collaboration avec



Région
Richelieu-Yamaska



Jeux
fadoq
Richelieu-Yamaska



50+

JE BOUGE ET JE M'AMUSE !

46^E ÉDITION

DU 17 AVRIL AU
31 MAI 2023



JEUDI 23 FÉVRIER 2023



MARDI 28 FÉVRIER 2023

DÉCOUVREZ NOTRE RÉSIDENCE POUR AÎNÉS DÉDIÉE AUX SOINS

- Soins et soutien adaptés pour la maladie d'Alzheimer et autres pertes cognitives;
- Services et assistance personnalisés pour aînés en perte d'autonomie ;
- Attention particulière dans une ambiance chaleureuse et familiale;
- Une équipe d'infirmières auxiliaires et préposés(es) dédiés aux soins;
- Chambres spacieuses avec salle d'eau privée;
- La sécurité avant tout : présence et sécurité 24h;
- Séjour long-terme, répit et convalescence.

**CHAMBRE DISPONIBLES POUR DÉPANNAGE,
CONVALESCENCE OU LONG TERME.**

*« Exceller dans les soins pour accompagner
la personne à travers les phases de sa vie »*



Excelsoins

RÉSIDENCE MARIE-LUCE-LABOSSIÈRE

16 650 Avenue Bourdages S., Saint-Hyacinthe
www.excelsoins.com | 450 778-5595



Centraide
Richelieu-Yamaska

Le don planifié

UN HÉRITAGE QUI FAIT GRANDIR

Donnez à
centraidery.org

Sans-frais
1 844 773-6679

Suivez-nous
[f](#) [v](#) [i](#) [i](#)

IMAGINEZ VOTRE GÉNÉROSITÉ SE PERPÉTUER DANS LE TEMPS

Les avantages du don planifié

- Permet d'optimiser votre planification financière tout en contribuant au mieux-être de votre communauté;
- Laisse une « marque vivante » en permettant d'apporter un soutien à long terme à une cause qui vous tient à coeur;
- En plus de soutenir l'oeuvre que vous aimez, votre don pourrait alléger le fardeau fiscal de votre succession.

**Pour en connaître davantage sur
notre programme de dons planifiés ou
pour faire un don**

Visitez le centraidery.org ou communiquez
avec nous au 450 773-6679 ou 1 844 773-6679
dons.majeurs@centraidery.org

CINQUANTE+

2022 - Fiers de nos actions et réalisations 2023 - Une année en mode relance

Saviez-vous que...

La FADOQ Région Richelieu-Yamaska c'est 52 clubs affiliés et plus de 35 000 membres répartis sur un vaste territoire allant de Sorel-Tracy à Acton Vale passant par Otterburn Park jusqu'à Granby, Waterloo puis Bedford et Deux-Monts.

À la réception du secrétariat régional situé rue Bourdages Nord à St-Hyacinthe, nous traitons en moyenne 1500 appels et courriels dans l'année en plus de répondre à quelques 1000 demandes visiteurs. La FADOQ.RY est aussi membre d'une dizaine de tables de concertation et s'implique fortement dans les programmes sociaux que sont Aîné-Avisé, Dans la peau d'un aîné et Les ateliers Fadoq.

Je profite de cette tribune pour souligner le formidable travail de l'équipe en place et quelques-unes des réalisations dont nous sommes tous fiers, compte tenu des difficultés rencontrées et les conséquences de la crise reliée à la pandémie depuis les trois dernières années.

Tout au cours de l'année 2022, nous avons souligné de belle manière et avec succès notre 50^e anniversaire de fondation. Nous avons réalisé la 45^e Édition des Jeux régionaux après 2 ans d'absence et préparons avec enthousiasme la 46^e Édition qui se tiendra du 17 avril au 31 mai prochain. Plus de 1000 compétiteurs sont

attendus et prendront part à des compétitions sportives amicales dans l'une des 10 disciplines inscrites. Les Jeux régionaux sont rendus possibles grâce à la collaboration des nombreux bénévoles répartis dans les Clubs hôtes participants.

Nous avons fait un retour remarqué avec la 13^e édition du Salon Cinquante+. Près de 8000 visiteurs étaient au rendez-vous pour rencontrer les 70 exposants et assister à l'une ou l'autre des dix conférences offertes. Une campagne de recrutement active a aussi généré 650 nouvelles adhésions et renouvellements lors de cette journée.

Enfin, une première édition au parc Casimir-Dessaulles à Saint-Hyacinthe du Fadoq-R.Y Fest, un rallye culturel et intergénérationnel a aussi connu un grand succès. Le projet se poursuit d'ailleurs en 2023 sur le vaste territoire qu'est la belle région Richelieu-Yamaska. Par un questionnaire, les participants seront invités à découvrir les joyaux du patrimoine local, les personnages historiques, les lieux culturels, les produits du terroir et plus encore. Par cette activité nous souhaitons stimuler les capacités cognitives, physiques et sociales de nos aînés tout en leur offrant des occasions multiples de développer des liens intergénérationnels en famille ou entre amis.

UNE ÉQUIPE MOTIVÉE ET PROACTIVE

Tout récemment, trois nouvelles ressources ont rejoint l'équipe de la FADOQ.RY pour soutenir la relance de ses activités.

Pour compléter cette belle équipe, nous sommes à la recherche d'une ressource en communication qui saura ajouter couleur et visibilité à tous nos événements.

Avis aux intéressés!

Par ses activités, ses programmes et ses événements, La FADOQ.RY vise à : encourager et soutenir l'implication citoyenne des aînés, contribuer à briser l'isolement et la solitude, stimuler l'intérêt et développer de bonnes pratiques physiques afin d'accroître la qualité de vie et favoriser l'inclusion des aînés, peu importe leur condition de santé.



Nicole Deutsch, directrice générale de la FADOQ - Région Richelieu-Yamaska.

Tous les services sous un même toit

En constante évolution et bien à l'écoute de vos besoins, Ubald Lalime offre tous les services sous un même toit, pour que vous puissiez vous recentrer sur ce qui compte réellement.

Notre personnel est présent pour vous épauler avec tout le respect et le professionnalisme attendus.

Osez
comparer

L'excellence abordable depuis 1940

Contactez-nous 450 774-6417 | ubaldlalime.com

UL
COMPLEXE FUNÉRAIRE
Ubald Lalime

CINQUANTE+

Voici comment tirer profit de votre adhésion à la FADOQ

- Participez à une panoplie d'activités sportives, récréatives et culturelles gratuites ou à prix réduits pour les membres;
- Profitez de plus de 1000 rabais et privilèges taillés sur mesure selon les goûts et les besoins des 50+, dans votre ville ou lors de vos escapades à l'extérieur de la région;
- Participez aux différents concours pour les membres;
- Feuillotez votre magazine Virage qui sera livré directement à votre domicile quatre (4) fois par année;
- Inscrivez-vous à notre Infolettre régionale pour ne rien manquer ou à l'infolettre du Réseau FADOQ afin de connaître les revendications effectuées au nom des 550 000 membres au Québec, dont 35 000 sur le territoire Richelieu-Yamaska;
- Consultez du contenu inspirant et des entrevues exclusives sur le site Avenue.ca;
- Visitez notre site Web fadoq.ca/riche-lieu-yamaska et abonnez-vous à la page Facebook Fadoq – Région Richelieu-Yamaska pour demeurer bien informé sur les activités, promotions et formations offertes.
- Téléchargez l'application FADOQ afin de géolocaliser les rabais à proximité et ayez toujours votre carte FADOQ sur vous en téléchargeant la carte virtuelle sur votre cellulaire.

52 clubs affiliés à la région Richelieu-Yamaska

Le rayonnement et l'expansion de la FADOQ sur tout le territoire de la région Richelieu-Yamaska sont rendus possibles grâce à la persévérance et la résilience des administrateurs régionaux et des centaines d'administrateurs et bénévoles des clubs locaux.

- Club ACTON VALE
- Club ADAMSVILLE
- Club ANGE-GARDIEN
- Club AQUINOIS (Saint-Hyacinthe)
- Club ASSOCIATION DES RETRAITÉS QIT-QMP INC.
- Club BEDFORD INC.
- Club BOURG-CHEMIN (Sorel-Tracy)
- Club BROMONT
- Club CONTRECŒUR
- Club COWANSVILLE
- Club de la BONNE HUMEUR DE LAC-BROME
- Club LES DEUX MONTS
- Club FARNHAM
- Club GRANBY INC.
- Club LA PRÉSENTATION
- Club MASSUEVILLE-ST-AIME
- Club MCMASTERVILLE
- Club OTTERBURN PARK
- Club ROUGEMONT
- Club ROXTON POND
- Club SOREL INC.
- Club ST-ALPHONSE-DE-GRANBY

- Club ST-ANTOINE-SUR-RICHELIEU
- Club ST-BARNABÉ-SUD
- Club ST-BERNARD DE MICHAUVILLE
- Club ST-CÉSaire
- Club ST-DAMASE
- Club ST-DOMINIQUE
- Club STE-CÉCILE-DE-MILTON
- Club STE-CHRISTINE
- Club STE-HÉLÈNE DE BAGOT
- Club STE-MADELEINE
- Club STE-ROSALIE (Saint-Hyacinthe)
- Club STE-VICTOIRE (Sorel-Tracy)
- Club ST-HUGUES
- Club ST-JEAN-BAPTISTE
- Club ST-JOSEPH INC. (Saint-Hyacinthe)
- Club ST-JUDE
- Club ST-LIBOIRE
- Club ST-LOUIS
- Club ST-MARC-SUR-RICHELIEU
- Club ST-MAXIME INC. (Sorel-Tracy)
- Club ST-MICHEL D'YAMASKA
- Club ST-OURS
- Club ST-PAUL D'ABBOTSFORD
- Club ST-PIE
- Club ST-ROBERT
- Club ST-SIMON
- Club ST-THÉODORE
- Club ST-VALÉRIEN
- Club UPTON
- Club WATERLOO



**DEVENEZ MEMBRE
D'UN CLUB AFFILIÉ À LA FADOQ
et ne payez votre adhésion
que 45 \$ pour 2 ans**

BEAUDOIN & VALLÉE DENTUROLOGISTES

FABRICATION DE PROTHÈSES DENTAIRES
COMPLÈTES, PARTIELLES ET SUR IMPLANTS



Catherine Beaudoin d.d.

Vanessa Vallée d.d.

- Consultation sans frais
- Service de réparation



2665, boul. Casavant Ouest, SAINT-HYACINTHE

450 774-2427

www.denturologistesthyacinthe.com

222995



Un arrangement
funéraire prépayé protège
votre famille.

CRÉMATION | FUNÉRAILLES | CÉLÉBRATION DE LA VIE



Guide de planification GRATUIT : DigniteQuebec.com

Les Résidences Funéraires Mongeau

SAINT-HYACINTHE ET SAINT-PIE

450-774-8000

mongeau@dignitequebec.com

Chaque détail compte | Dignité®

Réseau Dignité est une marque de Service Corporation Internationale (Canada) ULC.

218703

CINQUANTE+

46^e Édition des Jeux FADOQ Régionaux
50+, je bouge et je m'amuse !

fadoq

Région
Richelieu-Yamaska



C'est avec enthousiasme que nous vous confirmons la tenue de la 46^e Édition des Jeux régionaux Richelieu-Yamaska qui se déroulera du 17 avril au 31 mai 2023 inclusivement. Cet événement rassembleur a pour objectif d'inciter les personnes de 50 ans et plus à demeurer actives et de favoriser une saine compétition.

Pour l'édition 2023, l'équipe du Secrétariat régional confirme dix disciplines prévues à l'horaire.

Inscrivez-vous auprès de votre Club affilié.

Si vous êtes membre du Club régional, veuillez contacter Rachel Beaulac, coordonnatrice des Jeux régionaux au 450 774-8111, poste 9 ou par courriel rachel.beaulac@fadoq.ry.ca.



BÉNÉVOLE RECHERCHÉ

Vous êtes membre de la Fadoq et vous avez envie de nous partager votre passion pour la photo, la Fadoq Région Richelieu-Yamaska est à la recherche d'un photographe.

Dates	Disciplines	Lieux des tournois
18 avril	Pétanque-atout	Centre communautaire, 1384, rue Principale à St-Valérien
20 avril	Palet américain	Centre communautaire St-Thomas d'Aquin, 5925, avenue Pinard à St-Hyacinthe
25 avril	Baseball poche	Centre Multifonctionnel, 4865, rue Legendre à Contrecoeur
27 avril	Cartes (whist)	Club FADOQ St-Césaire, 1372, rue Notre-Dame à St-Césaire
3 mai	Petites quilles	Salon de Quilles St-Hyacinthe, 5550, avenue Trudeau à St-Hyacinthe
4 mai	Grosses quilles	Quillorama, 1000, rue Principale à Granby
8 mai	Crible	Carrefour des Générations, 1535, 3 ^e Avenue à Acton Vale
10 mai	Pétanque	Boulodrome (Centre des aînés/Au fil des ans), 3225, rue Courchesne à Sorel-Tracy
13 mai	Pickleball	Complexe multisports Desjardins, 1600, 3 ^e Avenue à Acton Vale
31 mai	Golf VOLET COMPÉTITIF Membres FADOQ de la Région Richelieu-Yamaska Classification pour le tournoi FADOQ provincial 2023 VOLET PARTICIPATIF Membres et non membres de la FADOQ Pour le pur bonheur de jouer et socialiser !	Club de golf Waterloo, 360, chemin Leclerc à Shefford
31 mai	SOUPER DE CLÔTURE DES JEUX Bienvenue à tous!	Club de golf Waterloo, 360, chemin Leclerc à Shefford

MERCI À NOS GRANDS PARTENAIRES

beneva

intact
ASSURANCE

SÉCURIGLOBE
assurance voyage

Ministère
de l'Éducation
et de l'Enseignement
supérieur

Québec

CENTRE
DES
ARTS
Juliette-Lassonde
SAINT-HYACINTHE

Des spectacles pour replonger dans vos souvenirs



Martine St-Clair
// Jeudi 2 mars



André-Philippe Gagnon
// Samedi 4 mars



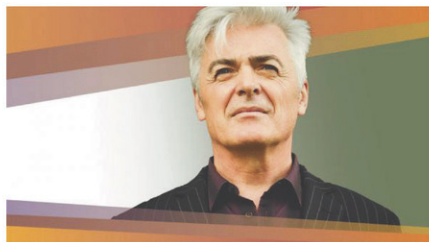
Alain Choquette
// Samedi 11 mars



Yves Duteil
// Samedi 1^{er} avril



Paul Piché
// Samedi 8 avril



Daniel Lavoie
// Samedi 15 avril



Marie-Nicole Lemieux et
Raymond Cloutier // Samedi 22 avril



Michel Fugain
// Samedi 6 mai



Daniel Lemire
// Vendredi 16 juin



Alexandre Da Costa et l'Orchestre
symphonique de Longueuil
// Samedi 17 juin



Diane Dufresne
// Vendredi 8 septembre



Nicole / Les chansons d'une vie
// Samedi 23 septembre

centredesarts.ca // 450 778-3388

bleu.eco

MATELAS • OREILLERS • LITS ARTICULÉS



20%
de rabais
sur le lit articulé
Bleu.eco

Le lit articulé Bleu.eco

Le lit articulé Bleu.eco se distingue par sa durabilité, sa robustesse et sa grande facilité d'assemblage. Il est fabriqué au Québec dans notre usine de Saint-Hyacinthe et fait de merisier multiplis canadien.

Les matelas Bleu.eco

Les matelas Bleu.eco sont composés en grande partie de matières premières naturelles et fabriqués au Québec. Ils conviennent à toutes les positions de sommeil et sont durables. Vous trouverez le vôtre facilement !

25%
de rabais
sur le matelas
SOURCE



BOUTIQUE ET FABRICANT

5470 rue Martineau, Saint-Hyacinthe, J2R 1T8
OUVERT 7/7

1 877 715-8886 www.bleu.eco

Voir détails et option de financement 0% sur le site ou en boutique
Prix valides jusqu'au 7 mars 2023



CINQUANTE+

Travailler après 65 ans : oui, c'est payant!

La pénurie de travailleurs touche tous les secteurs de l'emploi, autant le secteur public que le privé ou les commerces de détail. C'est pourquoi de nombreuses voix se font entendre pour inciter les aînés à travailler à leur retraite.

Mais vaut-il la peine de travailler après 65 ans? «Oui, travailler quand on est déjà à la retraite peut être avantageux, confirme Roger Lafrance, conseiller budgétaire à l'ACEF Montérégie-Est. Malgré ce qu'on peut penser, un travail à temps partiel peut améliorer grandement sa situation financière.»

Une étude de l'Université de Sherbrooke publiée l'an dernier l'a d'ailleurs démontré. Par exemple, une personne seule qui ne reçoit que ses prestations de retraite et qui gagnerait un revenu d'emploi de 10 000 \$ annuellement conserverait 73,2% de ses revenus de travail.

Au cours des dernières années, les deux niveaux de gouvernement ont apporté certains changements qui rendent le travail plus attrayant pour les aînés. Ainsi, pour le Supplément de revenu garanti, les premiers 5000 \$ de revenus n'ont aucun effet sur le montant versé mensuellement avec la pension de la Sécurité de la vieillesse.

Par la suite, celui-ci sera réduit progressivement selon les revenus touchés.

«Cela permet à une personne âgée qui travaillerait une journée ou deux par semaine, de conserver une part importante de ses revenus d'emploi. C'est donc particulièrement intéressant », constate M. Lafrance.

Le gouvernement du Québec envisage présentement de permettre aux aînés de ne

plus cotiser à la Régie des rentes du Québec après 65 ans. S'il allait de l'avant avec cette mesure, les travailleurs aînés conserveraient ainsi une part plus importante de leurs revenus.

L'ACEF émet toutefois un bémol au sujet du Supplément de revenu garanti (SRG). Comme celui-ci est établi chaque année selon les revenus déclarés dans sa déclaration de revenus, il faut prévoir un certain délai avant que la personne âgée puisse récupérer le plein montant de son SRG lorsqu'elle prend définitivement sa retraite.

Roger Lafrance s'empresse d'ajouter que l'aspect financier n'est pas le seul élément à considérer dans la décision de continuer à travailler après 65 ans.

«Souvent, on va choisir de travailler parce que le travail peut être valorisant, qu'il permet d'occuper son temps ou de rencontrer des gens, poursuit le conseiller budgétaire. Et évidemment, l'élément le plus important est qu'il faut avoir la santé pour continuer de travailler.»

Roger Lafrance
Conseiller budgétaire
ACEF Montérégie-Est
450 252-0808
acefsaint-hyacinthe@acefme.org
www.acefme.org

acef
Montérégie-est



**Venez nous visiter
et sentez-vous
Comme
à la
maison!**

Du bonheur au quotidien, des rencontres enrichissantes, des activités organisées selon vos goûts et préférences, comme il est bon de se sentir bien chez-soi!

920, boulevard Casavant Est, Saint-Hyacinthe
450 250-8483 | leauvive.ca

**l'Eau
Vive**

COMPLEXE RÉSIDENTIEL



CINQUANTE+

Renforcement de la Loi sur la maltraitance envers les aînés

Depuis le 6 avril 2022, la Loi a été bonifiée pour renforcer la lutte contre la maltraitance envers les personnes aînées et toute autre personne majeure en situation de vulnérabilité et la surveillance de la qualité des services de santé et des services sociaux. Un résumé suit.

Il y a maltraitance quand une attitude, une parole, un geste ou un défaut d'action appropriée, singulier ou répétitif, se produit dans une relation avec une personne, une collectivité ou une organisation où il devrait y avoir de la confiance, et que cela cause, intentionnellement ou non, du tort ou de la détresse chez une personne adulte.

La Loi prévoit les mesures suivantes :

- Adoption obligatoire d'une politique de lutte contre la maltraitance envers les personnes en situation de vulnérabilité
- Bonification du rôle du commissaire local aux plaintes et à la qualité des services
- Possibilité de lever la confidentialité ou le secret professionnel lorsqu'il y a risque sérieux de mort ou de blessures graves, protection contre les représailles et immunité de poursuite
- Réglementation de l'utilisation de caméras ou autres mécanismes de surveillance
- Mise en place d'une entente-cadre nationale et de processus d'intervention con-

certains pour lutter contre la maltraitance envers les personnes aînées et toute autre personne majeure en situation de vulnérabilité

- Signalement obligatoire de certaines situations de maltraitance
- Signalement volontaire
- Ajout d'infractions pénales applicables notamment à l'égard de l'auteur d'un acte de maltraitance
- Institution d'un centre d'aide, d'évaluation et de référence en maltraitance

Selon la Loi, tous les établissements du réseau de la santé et des services sociaux, publics ou privés, ont l'obligation de mettre en œuvre une politique de lutte contre la maltraitance envers les personnes en situation de vulnérabilité.

Les situations de maltraitance peuvent être de sept types :

- maltraitance psychologique;
- maltraitance physique;
- maltraitance sexuelle;
- maltraitance matérielle ou financière;
- maltraitance organisationnelle;
- âgisme;
- violation des droits.

Ligne Aide Abus Aînés

Numéro de téléphone : 1 888 489-2287
Site web : aideabusaines.ca.

La force du nombre

Fondé en 1970, le Réseau FADOQ rassemble et représente les personnes de 50 ans et plus dans le but de conserver et d'améliorer leur qualité de vie. Fort d'une longue et fructueuse tradition de plus d'un demi-siècle, il demeure bien de son temps et est, plus que jamais, un joueur indispensable sur l'échiquier d'un Québec à la population vieillissante.

En rejoignant nos 550 000 membres, vous profiterez de plus de 1000 rabais et privilèges taillés sur mesure selon les goûts et les besoins des 50+. En négociant des partenariats avantageux, nous vous permettons de faire des économies.

Le Réseau FADOQ vous aide à conserver un mode de vie actif en vous proposant une panoplie d'activités sportives, récréatives et culturelles. Ces loisirs permettent de briser l'isolement, et ce, même à distance avec notre programmation virtuelle.

Les membres reçoivent également le magazine *Virage* quatre fois par année, pour rester à l'affût.

En faisant partie de notre organisation, vous nous aidez à mieux défendre les droits collectifs des personnes de 50 ans et plus ainsi qu'à valoriser leur apport dans la société. Notre organisation veille au grain, vous défend et vous représente auprès des décideurs.

Nous profitons de toutes les tribunes pour susciter les prises de conscience afin que la voix des aînés soit entendue, et surtout, considérée dans les enjeux politiques.



NOUS SOMMES LÀ POUR VOUS RENSEIGNER SUR VOS DROITS ET VOS OBLIGATIONS.

LES CONNAISSEZ-VOUS ?

EN TANT QU'USAGER, VOUS AVEZ LE DROIT :

- À l'information
- Aux services
- De choisir son professionnel ou l'établissement
- De recevoir les soins que requiert son état
- De consentir à des soins ou de les refuser
- De participer aux décisions
- D'être accompagné, assisté et d'être représenté
- À l'hébergement
- De recevoir des services en anglais
- D'accéder à votre dossier
- À la confidentialité de votre dossier d'utilisateur
- De porter plainte

Le comité des usagers est un organisme visant la défense, la protection et le respect des **droits des usagers**. Nous accompagnons les usagers dans leurs démarches tout au long de leurs trajectoires de soins et de traitements dans le réseau du Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie Est.

Le comité des usagers est composé majoritairement de **bénévoles**. Vous désirez vous impliquer dans votre communauté? Vous voulez participer au maintien et à l'amélioration de la qualité des soins et des services rendus?

Votre **implication** pourrait faire toute la différence!



VOUS SOUHAITEZ :

- Des renseignements ?
- Vous impliquer ?
- Des réponses à vos questions ?
- 450 771-3333 #798209
- comite.usagers.ci3ssme16@ssss.gouv.qc.ca

CINQUANTE+

Allocation-logement : êtes-vous admissible?

Une demande de longue date du Réseau FADOQ a enfin été entendue : une bonification substantielle du programme Allocation-logement destiné aux ménages à faible revenu, dont les personnes de 50 ans et plus. Autre bonne nouvelle : les conditions d'admissibilité à ce programme ont été modifiées afin qu'un plus grand nombre de ménages puissent en bénéficier.

Depuis le 1^{er} octobre dernier, l'allocation-logement peut atteindre 170 \$ par mois, en fonction de la composition des ménages et du pourcentage du revenu consacré au paiement du loyer. Le programme s'adresse aux personnes locataires, propriétaires ou chambreuses. Une seule personne par couple peut faire une demande d'aide financière.

Y avez-vous droit?

En ce qui concerne les bonifications des conditions d'admissibilité au programme,

elles touchent plusieurs aspects : hausse des revenus admissibles; abolition des montants minimaux et maximaux pour le loyer; rétroaction de l'aide financière au 1^{er} octobre 2022 et harmonisation des conditions d'admissibilité pour toutes les catégories de personnes, y compris les demandeurs d'asile.

Pour savoir si vous avez droit à l'allocation-logement ou pour faire une demande, il faut communiquer avec Revenu Québec :

- Par téléphone :
Montréal : 514 940-1481
Québec : 418 266-1016
Sans frais : 1 855 291-6467
(option 2, puis option 2)
- Par le Web : revenuquebec.ca/fr/citoyens/votre-situation/faible-revenu/programme-allocation-logement-que-devez-vous-faire/



PROGRAMME ALLOCATION-LOGEMENT

PRÉLÈVEMENTS SANGUINS

VISION **PRO
SANTÉ**

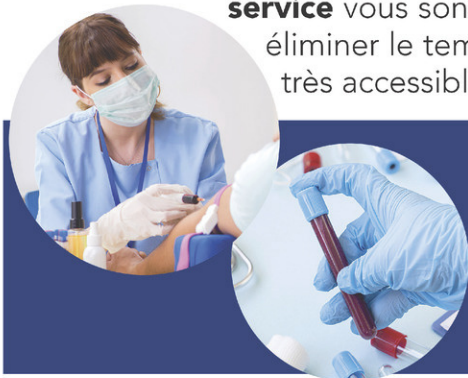
CLINIQUE PRIVÉE • 450 778-3238

www.visionprosante.com

CLINIQUE MÉDICALE

située à Saint-Hyacinthe depuis plus de 20 ans, offre des services de **prélèvements sanguins** par du personnel qualifié et d'expérience.

Afin de mieux desservir la clientèle de la région, **3 points de service** vous sont offerts sur rendez-vous pour éliminer le temps d'attente, et ce, à un coût très accessible.



Vision Pro santé accepte **les requêtes de tous les médecins et spécialistes pour toute personne âgée de 14 ans et plus.**

Prenez rendez-vous au point de service désiré

450 778-3238

Saint-Hyacinthe

2860, boul. Laframboise
Suite 200
Les lundis, mardis et
vendredis de 6 h 30 à 9 h

Saint-Liboire

Pharmacie Nicolas Borris
54, rue Saint-Patrice

Sainte-Madeleine

Clinique médicale Dr. Bender
19, rue du Cinquantenaire

223070

LE SAPHIR

Havre de paix pour retraités

RÉSERVEZ
VOTRE VISITE
VIP



**VOTRE HAVRE DE PAIX
POUR PROFITER DE LA VIE.**

Informations

3333, avenue Drouin
Saint-Hyacinthe QC J2S 0M2

info@lesaphir.ca
450 250-4444

lesaphir.ca

UNE RÉALISATION **ROBIN**

223029



Entrez dans la danse

Tout le monde y trouve son compte!

Nous, c'est pour les regroupements, le **côté social**, les activités **culturelles**, les divers ateliers et **événements**.

Moi, je rentabilise mon abonnement avec les nombreux **RABAIS** sur les **ASSURANCES**, les **services professionnels**. De plus, la FADOQ me représente et **défend mes droits**.

DEVENEZ
MEMBRE
dès aujourd'hui!



Région
Richelieu-Yamaska

www.fadoq.ca/richelieu-yamaska
450 774-8111

VOUS ÊTES À UN DOIGT DE TOUT SAVOIR SUR NOUS!



 **INFOLETTRE**
Abonnez-vous gratuitement
www.mrcmaskoutains.qc.ca
S'INSCRIRE



MRC des Maskoutains
Un monde à votre mesure

222703

Mieux voir pour mieux vivre!

Examen
de la
vue

Service
complet de
lunetterie

Vaste sélection de
montures de
designers





JOHANNE PARADIS O.O.D.

OPTICIENNE D'ORDONNANCES

2570, avenue Vanier, Saint-Hyacinthe

450 773-8188

223152



Marcela Chiri Valdivia
Denturologue

Jacynthe Arès
Denturologue

Clinique de denturologie

Jacynthe Arès



- ✓ Plus de 12 ans à créer des sourires
- ✓ Réparation en 1 heure
- ✓ Consultation sans frais avec plan de traitement élaboré
- ✓ Pré-évaluation pour les assurances
- ✓ Service d'urgence soir et fin de semaine
- ✓ Disponible de soir (sur demande)

Prothèses dentaires personnalisées et fabriquées avec minutie à votre image

1080, avenue Crémazie, Saint-Hyacinthe
(coin boul. Laurier et Crémazie, secteur Douville)
jacyntheares.com

450 768-9100

218704

CINQUANTE+

Aîné-Avisé : prévenir la fraude, la maltraitance et l'intimidation

La maltraitance prend plusieurs formes et touche un nombre significatif d'aînés. La prévention est de mise.

La FADOQ Région Richelieu-Yamaska, en partenariat avec la Sûreté du Québec participe au programme Aîné-Avisé dans le but de sensibiliser les aînés, les intervenants ainsi que le public en général aux abus et aux fraudes commises à l'encontre des aînés.

Que l'on parle d'abus physique ou verbal ou encore de fraude par téléphone ou par porte à porte, Aîné-Avisé est un programme de référence qui diffuse des trucs utiles pour reconnaître les différents types de maltraitance et qui présente des ressources essentielles pour y faire face ou venir en aide à un proche.

Chaque séance inclut la présentation de capsules vidéo suivie d'une période d'échange avec les participants. La richesse d'Aîné-Avisé est, en grande partie, attri-

buable au concept d'animation des séances qui sont réalisées conjointement par un bénévole aîné et un policier de manière à combiner l'expérience d'un pair et la connaissance d'un professionnel.

La majorité des séances se tiennent dans les résidences pour aînés ou dans des organismes qui donnent des services à une clientèle plus âgée. Les séances sont offertes gratuitement et s'adressent principalement aux aînés ainsi qu'à tous ceux et celles qui leur apportent du soutien.

Pour obtenir de l'information supplémentaire ou pour organiser une séance Aîné-Avisé, contactez Danielle Savard, au 450 774-8111, poste # 7 ou danielle.savard@fadoqy.ca.



Région
Richelieu-Yamaska

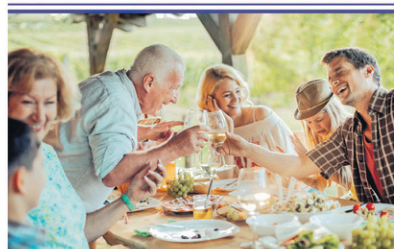
La trousse qui facilitera la vie de vos proches

La trousse Avant de m'envoler est un outil de planification qui vous aidera à organiser les détails concernant votre fin de vie. Elle rassemble en un seul document, les infor-

mations pertinentes sur le plan juridique, administratif, financier et médical. Ce qui facilitera le règlement de votre succession pour le liquidateur tout en précisant à vos proches où se trouvent les documents relatifs aux dispositions que vous avez prises.

Le document comprend plusieurs fiches à remplir comme les noms et numéros de téléphone des personnes à contacter, les coordonnées du notaire, du salon funéraire, la gestion des documents électroniques, mots de passe, comptes électroniques, paiements préautorisés, etc.

Procurez-vous la trousse au coût de 20 \$ (frais postaux et manutention inclus) à la FADOQ – Région Richelieu-Yamaska au 450 774-8111. Les paiements par cartes de crédit sont acceptés.



En collaboration avec:



Découvrez Avenues.ca, une initiative du Réseau FADOQ!



223004



Faubourg
Laframboise

APPARTEMENTS À LOUER

PHASE 4

DERNIÈRE PHASE PRESQUE TERMINÉE, FAITES VITE !

JUILLET 2023

Réservez votre appartement maintenant

SUR RENDEZ-VOUS

3 1/2

4 1/2

5 1/2



INFORMATIONS

450.223.4183

1730, Boul. Laframboise SAINT-HYACINTHE

faubourglaframboise.com

CINQUANTE+

L'âgisme, barrière à un mode de vie actif

Tout le monde sait que l'activité physique procure des bienfaits physiques, psychologiques, cognitifs et même immunitaires, qui surpassent les risques. Toutefois, peu d'ânés ont adopté cette habitude de vie sur une base quotidienne. Et si l'âgisme y était pour quelque chose?

Certes, l'activité physique demande un effort, et souvent l'on remettra à plus tard, faute de temps, d'argent ou d'habiletés. Mais en y regardant de plus près, et en parcourant la littérature scientifique, on constate que l'âgisme présent dans la société l'est aussi dans le domaine de la santé, du sport et de l'activité physique. Ses effets se font sentir dans l'offre de services, tant en quantité qu'en variété. Et cela, sans qu'on en soit trop conscient de part et d'autre.

Pour preuve, rares sont les programmations municipales qui vont au-delà de l'habituel trio aquaforme, yoga sur chaise et pickleball. Rares sont les fédérations sportives qui offrent un volet destiné à des participants plus âgés. Et rares sont les détaillants d'articles de sport qui ont recours à des porte-parole âgés.

Les effets sournois de l'âgisme

Or, à force de ne pas se voir ni se reconnaître dans les images et les messages utilisés pour promouvoir un mode de vie physiquement actif, les personnes dites « âgées » concluent souvent à tort qu'elles ont passé l'âge, qu'elles sont trop vieilles pour bou-

ger. Elles délaissent alors toute forme de participation à des ligues, des clubs, etc.

Ne pas se reconnaître dans les images, les messages et les offres de services peut inciter des ânés à percevoir leur propre vieillissement comme quelque chose de très négatif, alors que vieillir est tout à fait normal.

Enfin, pour d'autres personnes, ces stéréotypes tenaces à l'égard des ânés peuvent engendrer de l'anxiété, voire la crainte de confirmer ces mêmes stéréotypes (exemple : tous les ânés sont frêles). Au final, cette anxiété nuit à la performance et nourrit à son tour un sentiment d'incompétence, et ultimement un désengagement de toute activité physique.

« Les effets de l'âgisme se font sentir dans l'offre d'activités physiques, tant en quantité qu'en variété. »

Quelques ruses et astuces

Dans ces conditions, que faire pour vieillir en se prévalant de tous les effets protecteurs de l'activité physique sur sa santé?

Pour adopter un mode de vie physiquement actif, malgré l'âgisme ambiant, vous devez d'abord convaincre votre petite voix intérieure de la valeur de vos capacités plutôt que de leur limite. À cet effet, vous pouvez porter votre attention sur des exemples de personnes qui sont physiquement actives, sans être de super athlètes.

Si vous êtes sédentaire de longue date, nous conseillons une remise en forme progressive et assidue, à la hauteur de vos capacités et de vos intérêts, en présentiel ou en virtuel. Enfin, ne vous gênez pas pour inviter un de vos proches à bouger en votre compagnie, joindre un groupe ou recourir à des services professionnels. Car

bouger est un excellent moyen pour socialiser et mettre encore plus de joie dans votre journée!

Lucie Lapierre,
analyste-chercheure,
Agence de la santé publique du Canada,
région du Québec



Bien entendre, ça change tout!



Obtenez un dépistage auditif sans frais

Valide jusqu'au 23 avril 2023.

Prenez un RV dès maintenant au
450-771-2040

Aux services des Maskoutains
depuis plus de 30 ans.

2109, boulevard Casavant Ouest
Saint-Hyacinthe J2S 7E5

Le plus grand réseau
d'audioprothésistes
au Québec

www.groupeforget.com

**GROUPE
FORGET**
AUDIOPROTHÉSISTES

Maux de dos chroniques chez les retraités

MAITRISEZ VOTRE ARTHROSE PROFITEZ PLEINEMENT DE VOTRE RETRAITE

Avec la technologie de pointe qui pourrait soulager votre dos et votre cou

Votre retraite ne devrait-elle pas être la saison de votre vie où vous pouvez enfin jouir de ce moment ? Vous rêviez de liberté durant ces nombreuses années de dur labeur. Et au moment où vous pourriez en profiter, votre arthrose vous impose des limites imprévisibles. Paul Brouillette a fait ce constat, mais il ne s'est pas résigné.



« Mon dos
s'est amélioré
de 90 % »

Paul Brouillette

Credit: © Sophie Caron

INVITER D'ANCIENS PROBLÈMES DANS SA RETRAITE

Au moment de sa retraite, Paul Brouillette souffrait de maux de dos importants qui avaient débuté 30 ans auparavant. Comme plusieurs, il pensait que le fait de travailler moins, d'être moins stressé et d'avoir plus de liberté atténuerait ses souffrances.

Se lever du lit était insoutenable. Il devait le faire avec beaucoup de modération sans faire de gestes brusques, craintif que son dos « barre ».

Avec les années et des problèmes aux hanches, sa démarche changeait au point où son entourage le remarquait... « je commençais à marcher comme un ti-vieux » nous indique-t-il.

**Son médecin lui répétait :
« t'es bourré d'arthrose pis
y'a rien à faire ! »**

¹Arnold YL Wong & al. - Low back pain in older adults: risk factors, management options and future directions - *Scoliosis Spinal Disord* - Apr 2017 - doi: 10.1186/s13013-017-0121-3
²Rosen et al. Association of Back Pain with All-Cause and Cause-Specific Mortality Among Older Women: A Cohort Study. *Journal of General Internal Medicine* 22 October 2018.

L'ARTHROSE : LA « ROUILLE DES JOINTS »

Surtout celle qui envahi la colonne vertébrale, peut ruiner votre retraite. Elle crée raideurs, douleurs, souffrances et même des limitations avancées.

La désillusion doit faire place à une solution. L'âge d'or tant publicisé est plus une métaphore qu'une réalité. 65% des personnes de plus de 65 ans souffrent d'arthrose.

Les articulations les plus visées sont celles de la colonne vertébrale, des hanches et des genoux. Pas surprenant que le risque de souffrir de douleurs au dos (ou au cou) augmente avec l'âge¹.

JUSQU'À LA PERTE D'AUTONOMIE?

Ces souffrances handicapantes peuvent mener à une perte d'autonomie importante. Chez les personnes plus âgées, ces incapacités favorisent la sédentarité, l'isolement, la prise de poids, le développement ou la progression de différentes maladies chroniques. Selon une étude du Boston Medical Center, ces effets collatéraux pourraient aussi mener à un risque de décès prématuré².

**On ne doit pas négliger
l'arthrose...
ce n'est pas une maladie
banale!**

UNE AUTRE SOLUTION

Paul Brouillette ne voulait pas accepter qu'il n'y ait rien à faire pour ses douleurs au dos. Il a donc consulté l'une des cliniques Solutions Discales. Emballé par le professionnalisme, les explications logiques, et surtout, par le fait qu'on ne lui a pas fait de fausse promesse, il décide de faire confiance et d'entreprendre des soins.

Aujourd'hui, monsieur Brouillette est heureux de cette décision, car la condition de son dos s'est améliorée de plus de 90%.

Les cliniques Solutions Discales offrent des soins non invasifs de haute technologie pour le traitement des douleurs chroniques aux dos (et au cou) en lien avec l'arthrose et les affections discales.

Informations

Clinique de St-Hyacinthe 450 250-2550
Clinique de Bromont 450 534-4454

SOLUTIONS DISCALES ST-HYACINTHE

750, boul. Casavant Ouest, Saint-Hyacinthe (Québec) J2S 7S3
450 250-2550

SOLUTIONS DISCALES BROMONT

103, boul. de Bromont, Bromont (Québec) J2L 2K7
450 534-4454

Les cliniques Solutions Discales sont dirigées par les D^r Louis-Pierre Brunel et D^r Yves Bélanger, chiropraticiens.

SOLUTIONSDISCALES



TRAITEMENT DE HAUTE TECHNOLOGIE
POUR ARTHROSE ET BLESSURE DISCALE
solutionsdiscales.ca

CINQUANTE+

Vos trucs pour économiser?

Signe que la hausse du coût de la vie vous touche de près, vous avez été très nombreux à partager vos astuces pour économiser à la suite de l'appel à tous lancé dans le magazine *Virage*. En voici une sélection.

À l'épicerie

Plusieurs ont indiqué éplucher les circulaires et planifier leur menu de la semaine en fonction des rabais les plus intéressants.

Autres suggestions populaires : se faire des réserves lorsque le prix d'un produit est vraiment bon et opter pour les marques maison et les produits sans nom. Mais encore?

Jacinthe Parent suggère le site maviesimplifiee.ca, qui offre un résumé des rabais de la semaine de chacune des grandes bannières.

Chantal Nadeau propose pour sa part le site reebee.com/fr, où l'on peut consulter les circulaires des chaînes d'épicerie, mais aussi de pharmacies, de quincailleries, etc. « Les nouvelles offres sortent le mardi et commencent le jeudi. Donc, on peut comparer si c'est plus avantageux de profiter des spéciaux qui se terminent le mercredi ou de ceux qui débutent le jeudi », écrit-elle.

Quant à Élise Plamondon, elle se fait un devoir de « toujours toujours utiliser les coupons rabais disponibles dans les circulaires, sur le Web, dans le Publisac, etc. »

Nathalie a adopté l'application Foodhero (foodhero.com/fr). Elle achète en ligne des aliments encore sains vendus à rabais parce

qu'ils s'approchent de la date de péremption. Ainsi, elle fait des économies tout en diminuant le gaspillage alimentaire.

Marcel Isabelle fait une partie de ses emplettes dans les magasins à un dollar. C'est avantageux pour les piles, les produits nettoyants, certains articles d'épicerie, etc.

Plusieurs lecteurs butinent d'épicerie en épicerie pour faire le plein de spéciaux. D'autres sont fidèles à une seule bannière. « Je vais uniquement chez Maxi, qui honore les rabais des autres épicerie », signale Marie Simard.

Quant à Élise Bourque, elle s'inscrit dans la mouvance zéro déchet. « Nous utilisons des carrés de serviettes pour nos petits besoins et honnêtement, ça fait toute une différence sur l'achat du papier de toilette! », affirme-t-elle.

Dans la cuisine et au restaurant

Plusieurs lecteurs de *Virage* ont également troqué certains repas de viande pour des légumineuses ou du tofu, question de contrebalancer l'effet de l'inflation. Éviter le gaspillage alimentaire est relevé par de nombreux consommateurs, tout comme cuisiner davantage plutôt que d'acheter des plats déjà préparés, nettement plus dispendieux.

Julie Maillet minimise les pertes d'aliments en faisant des plats « touski » (tout ce qui) avec les aliments un peu moins frais. À cet égard, les soupes sont des plats vide-frigo par excellence.

Et le resto? Mieux vaut couper dans la fréquence et changer quelques habitudes. Par exemple, Marthe Hénault prend l'apéro ou le digestif à la maison, pour que l'addition fasse moins mal à son budget bouffe.

« La meilleure façon d'économiser a toujours été de ne pas dépenser! »

Conseils en vrac

Voici d'autres suggestions à mettre en application. Gardez en tête qu'il n'y a pas de petites économies!

Lucie Chartrand cultive elle-même ses fines herbes plutôt que de les acheter à prix fort à l'épicerie. L'automne venu, elle les fait sécher, puis les utilise durant la saison froide. « Je fabrique du sel aux herbes pour moi et pour offrir en cadeau », dit-elle.

Julie Maillet se déplace à pied aussi souvent que possible, utilise des minuteriers pour l'éclairage extérieur et gère avec sagesse l'utilisation du lave-vaisselle ainsi que la durée des douches.

Lucie Chartrand profite des rabais consentis certains jours dans les pharmacies. Il est également futé de faire ses achats dans les commerces partenaires du Réseau FADOQ, qui offrent des rabais intéressants. Ces commerces peuvent être localisés grâce à l'appli FADOQ (fadoq.ca/appli).

De son côté, Louise Brazeau limite de beaucoup l'achat de produits nettoyants en utilisant du vinaigre et du bicarbonate de soude. Un plus pour son budget et pour l'environnement!

Plutôt que de dépenser pour des livres, Jacinthe Parent se tourne vers les bibliothèques municipales, qui par ailleurs proposent aussi des livres en format électronique. Il y a aussi de belles trouvailles du côté de la programmation culturelle et sportive des municipalités, à prix doux.

Le truc de Johanne Larouche : fréquenter les friperies et comptoirs de meubles usagés.

Julien Côté utilise allègrement les cartes de fidélité et porte tous ses achats sur une seule carte de crédit, laquelle lui donne 2 % de récompenses en argent sur ses achats.

Raymond Beaulieu, lui, évite la surconsommation et en inculque les principes aux générations montantes : « Un peu moins de nouveaux vêtements, de lattés, d'alcool, de voyages, de tatouages, de toutous, etc. Cela ne fera mourir personne. »

Quant à Johanne Faubert, elle n'hésite pas à appeler son assureur lorsqu'elle juge l'augmentation de ses primes exagérée. « J'ai obtenu un rabais de 60 \$ pour ma prime d'assurance maison et 60 \$ pour mon auto. Qui ne tente rien n'a rien! »



RÉSIDENCE
FUNÉRAIRE
MASKA

*Il y a tant à partager,
nous le ferons ensemble!*

LA RÉSIDENCE FUNÉRAIRE MASKA C'EST :

DES SERVICES DE QUALITÉ DANS UNE APPROCHE HUMAINE



- Funérailles web
- Columbarium
- Chapelle et célébration hommage
- Vaste salon confortable
- Grande salle de réception avec traiteur et service.

5325, boulevard Laurier Ouest,
Saint-Hyacinthe J2S 3V6
450 773-8256 | rfmaska.coop



Jeux de la FADOQ:
*Bonne chance à toutes nos sportives
et tous nos sportifs!*

SIMON-PIERRE
SAVARD-TREMBLAY
DÉPUTÉ | SAINT-HYACINTHE-BAGOT
BLOC QUÉBÉCOIS
simon-pierre.savard-tremblay@parl.gc.ca
450 771-0505 | 1 800 463-0505





ACTIVITÉS POUR LES ADULTES ET LES AÎNÉS

223128

INSCRIPTION

Vous devez être membre de la MFM pour vous inscrire aux activités.

Coût de 10\$ annuellement.

EN LIGNE

www.mfm.qc.ca

Services adultes, aînés et proches aidants

PAR TÉLÉPHONE

450-771-4010
poste 2231

INFORMATIONS :

Joanie Gagnon
450-771-4010
poste 2231

responsableadultes@mfm.qc.ca



ACTIVITÉS DE MISE EN FORME

YOGA SUR CHAISE VIRTUEL

Favorise la santé globale, augmente le tonus musculaire et développe l'équilibre.

Les lundis du 16 janvier au 1er mai 2023
De 10h à 11h
Exception: 13 et 20 mars, 10 avril

Lieu : Zoom
Coût : 80\$

MOUVEMENT PROACTIF

Exercices favorisant le cardio, la force, l'équilibre et la souplesse.

Les mardis du 17 janvier au 11 avril 2023
De 11h à 12h

Lieu : Centre Humania
Coût : 80\$

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

TABLETTE ET CIE.

Moment d'échange avec des étudiants du secondaire qui pourront vous aider et répondre à vos questions sur votre tablette.

14 mars, 18 avril
De 13h45 à 15h15
Lieu: École secondaire Saint Joseph
Coût : 5\$ la session

ACTIVITÉS SOCIALES

CINÉMA DISCUSSION LES SAMEDIS

Sortie au cinéma en groupe suivi d'un temps pour discuter dans l'aire de restauration des Galeries St-Hyacinthe. Les films seront déterminés une semaine avant chaque rencontre selon la programmation du cinéma. Un sondage sera fait parmi les gens inscrits.

Samedi après midi
11 mars, 15 avril

Lieu : Cinéma Saint-Hyacinthe
Coût : Chacun paie son billet

SORTIE EN GROUPE LES SAMEDIS Activité familiale

Quilles Saint-Hyacinthe
25 mars de 13h30 à 15h30
Coût: 25\$ par personne

Cabane à sucre
Date à venir
Venez déguster un repas avec nous en avril prochain.

SORTIE RESTO!

Une occasion de socialiser, d'échanger et de rencontrer de nouvelles personnes.

DÉJEUNER à 9h
• 23 mars, Casa Flora

DÎNER les jeudis à 11h30
• 20 avril, Vieux Duluth

SOUPER les samedis à 17h30
• 18 mars, Souvlaki Bar
• 22 avril, Lussier

Coût : Chacun paie sa facture



TRICOT ET CIE.

Pratiquer votre passe-temps créatif en bonne compagnie. Apportez votre tricot, peinture, confection de bijoux, etc. et venez discuter!

De 13h à 15h
29 mars, 26 avril
Lieu : Maison de la Famille des Maskoutains
Coût : 5\$ la session

INFO NUMÉRIQUE

Venez parfaire vos connaissances en lien avec les outils informatiques

• Le 8 mars 13h à 15h
La photographie avec les moyens du bord
Patrick Roger

Lieu: Maison de la Famille des Maskoutains
Coût: 5\$

ACTIVITÉS POUR LES PROCHES AIDANTS

SOUTIEN INDIVIDUEL

Un moment privilégié où les aidants peuvent exprimer leurs émotions dans un climat d'écoute, de respect et de non-jugement.

Inscription obligatoire
Coût : Gratuit

GROUPE DE SOUTIEN

Ces rencontres offrent la possibilité d'être soutenu dans les défis que le rôle d'aidant peut engendrer. Sur rendez-vous seulement. Gratuit.

ATELIER THÉMATIQUE

Le deuil sous différentes formes par Diane Beauregard
Comment faire son deuil et retrouver la sérénité lorsque les maladies dégénératives et les pertes de capacité se font sentir.

Lundi de 10h à 12h du 27 mars au 24 avril
Exception : 10 avril
Lieu : Maison de la Famille des Maskoutains
Coût : Gratuit

DÉJEUNER ENTRE AIDANTS

Un moment où les aidants peuvent venir discuter entre eux de façon informelle, et où il est possible de décrocher de son rôle d'aidant.

• 9 mars : Eggsquis à 9h
• 6 avril : Paccini à 9h

Chacun paie sa facture
Inscription obligatoire

CAFÉ-THÉMATIQUES

Lieu : Maison de la Famille des Maskoutains.
Coût : Gratuit

HALTE-RÉPIT

La Halte-Répit accueille des personnes en perte d'autonomie afin de donner du répit à leur proche aidant. De plus, cette activité offre aussi la possibilité aux participants de socialiser et de se divertir.

Tous les lundis de 13h à 16h30
Lieu : Maison de la Famille des Maskoutains
Inscription obligatoire



Jeudi de 10 h à 12 h

• 30 mars, Le lâcher prise
• 27 avril, Passif réactif proactif

RENCONTRE D'INFORMATION

- Le 16 mars, APPUI Proches aidants
- Le 13 avril, Résidence Funéraire

De 10h à 12h

Lieu : Maison de la Famille des Maskoutains
Coût : Gratuit

Vous commencez à faire **répéter** ?

Faites vérifier votre audition.

Prenez rendez-vous à la **clinique Lobe de Saint-Hyacinthe** pour une consultation en santé auditive sans frais*, qui inclut une évaluation de l'audition.

Composez le
1 866 411-LOBE (5623)

Marie-Josée Taillefer
Ambassadrice des cliniques Lobe
et de la santé auditive



Adresse de la clinique Lobe de Saint-Hyacinthe :

Complexe médical M
1220, boul. Casavant Est, bur. 104
Saint-Hyacinthe (Québec) J2S 0L6

Audiologistes : 579 225-7265
Audioprothésistes : 579 225-7264

*Offre permanente. 18 ans et plus.

Lobe ⁺20^{ans}

1 866 411-5623 / lobe.ca



© Publications Lobe Février 2023