

# Les **BABY-BOOMERS**

*des gens d'action*



CAHIER DÉTACHABLE  
**Le Nouvelliste**  
LEADER DE L'INFORMATION RÉGIONALE  
MARDI 15 MAI 2007

## Le Regroupement des entreprises d'économie sociale en aide domestique de la Mauricie Une aide accessible à toute la population

L'augmentation de l'espérance de vie au cours des dernières décennies provoque des chambardements majeurs dans notre façon de vivre. On vit plus âgé, oui, mais nos besoins vont aussi en augmentant. C'est dans cette optique que de nombreux acteurs de la vie sociale au Québec se sont inquiétés de

l'absence d'une réponse satisfaisante aux besoins d'aide domestique des personnes âgées. Cette lacune était d'autant plus inacceptable que la société était déjà confrontée à un phénomène accéléré de vieillissement de la population. C'est aussi dans ce contexte que, depuis plusieurs années, des acteurs

locaux avaient pris l'initiative de répondre à ce besoin, en créant notamment des coopératives ou des organismes à but non lucratif.

En 1996, à l'occasion du sommet sur l'économie et l'emploi, la société civile et le Gouvernement du Québec



décidèrent de mettre en place un service national d'économie sociale en aide domestique afin de lutter activement contre le travail au noir, offrir des emplois porteurs pour les femmes, répondre à un besoin des ménages actifs et des personnes âgées. La mission du Regroupement est d'offrir des services de qualités à la population au meilleur prix possible en plus d'offrir des emplois stables et durables à des personnes peu scolarisées ou exclues du marché du travail.

### Accessibles à toute la population de la Mauricie

Bien que ce programme s'adresse particulièrement aux personnes âgées ou atteintes d'une incapacité physique, les services offerts par le Regroupement des entreprises d'économie sociale en aide domestique de la Mauricie sont aussi accessibles à toute la population.

En réponse au projet du sommet, le ministère des Finances a décidé de créer un programme d'exonération financière qui accorde un montant d'aide aux personnes ou aux ménages qui en font la demande, selon leurs revenus.

Le Regroupement offre de nombreux services aux personnes qui en font la demande. Cela va de l'entretien ménager léger à l'entretien ménager lourd, en passant par la préparation de repas sans diète et l'approvisionnement et autres courses.

Pour les gens qui en font la demande, ces services procurent une très grande tranquillité d'esprit et une grande sécurité. Les employés sont soigneusement choisis et le Regroupement possède toutes les assurances requises. Les employés offrant les services sont qualifiés, responsables, discrets, honnêtes. De plus, il y a un suivi du service et de votre satisfaction. Les employés reçoivent des formations afin de perfectionner leurs connaissances. Par l'entremise d'un personnel professionnel et humain, nous nous adaptons aux besoins en plus d'être en sécurité avec nous.

Sachez aussi que ce service est d'une très grande flexibilité. Il n'y a pas de frais d'adhésion et pas de contrat à signer non plus. Vous êtes libre de mettre fin au service quand vous le voulez, sans pénalité.

### Pour en savoir plus, vous pouvez visiter le site Internet:

• [www.entretienmenager.org](http://www.entretienmenager.org)

### ou encore téléphonez :

- Ménagez-vous Territoire Les Forges au 819 374-5333;
- Ménagez-vous Territoire du Rivage au 819 379-5333;
- Coopérative de Solidarité d'aide domestique de Shawinigan au 819 537-6060;
- Soutien à domicile Des Chenaux de la MRC de Maskinongé au 819 228-1563;
- Les Aides familiales de Mékinac au 418 289-2265.



  
**Résidence Le Duplessis**  
Membre du Groupe Melior

## À l'agenda: Un style de vie bien mérité

Groupe Melior, implanté depuis plus de 15 ans, est la plus importante entreprise québécoise dédiée exclusivement à la gestion d'environnements propices au bien-être et à l'épanouissement des aînés.



COMPLEXE D'HABITATIONS ET SERVICES ÉVOLUTIFS POUR AÎNÉS

## Journée portes ouvertes

Dimanche 20 mai de 13h à 16h

### Nos rénovations sont terminées!

Venez redécouvrir notre complexe chaleureux dans un tout nouveau décor!

Notre personnel attentionné se fera un plaisir de vous recevoir pour vous guider et répondre à vos questions.

*Un style de vie bien mérité*

Plus de 30 résidences à travers le Québec  
20, Duplessis, Trois-Rivières • 819 378-7753  
[www.groupemelior.com](http://www.groupemelior.com)

 Géré par Le Groupe Melior.  
Un partenaire Chartwell FPI

3321437-P



«Comme le chante  
Alain Morisod avec Sweet People  
il faut prendre le temps.»

### Prends le temps

Refrain  
Prends le temps  
Écoute le vent  
Il te dira que les rêves  
Bien trop tôt s'achèvent  
Prends le temps  
Garde-le longtemps  
Car la vie est bien plus belle  
Quand on a le temps.

- 1-  
Il faut prendre le temps  
T'arrêter maintenant  
Avant que la vie passe  
Et que tout s'efface  
Enivre-toi de fleurs  
Laisse entrer le bonheur  
Fais qu'il garde sa place

-2-  
Au fond de ton coeur.  
Il faut prendre le temps  
Retenir le printemps  
La vie n'est qu'une fête  
Qui trop tôt s'arrête  
Regarde vers le ciel  
Laisse entrer le soleil  
Un nouveau jour va naître  
Et l'amour t'attend.

Dernier refrain  
Prends le temps  
Écoute le vent  
Il te dira que les rêves  
Bien trop tôt s'achèvent  
Prends le temps  
Garde-le longtemps  
Car la vie est bien plus belle  
Quand on a le temps.

Oui la vie est bien plus belle  
Quand on a le temps.

J.J. Égli / Alain Morisod  
Par le groupe Sweet People

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

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

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.*

  
Coopérative d'aide domestique  
de la MRC de Maskinongé  
321, avenue Saint-Laurent  
Louiseville  
Local 201  
Tél. : 819 228-1563

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

  
Les aides familiales  
de Mékinac  
301, rue Saint-Jacques  
Sainte-Thècle  
Tél. : 418 289-2265

  
Ménagez-vous  
Territoire du Rivage  
109, rue Brunelle  
Trois-Rivières  
(secteur Cap-de-la-Madeleine)  
Tél. : 819 379-5333

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

  
Soutien  
à domicile  
Des Chenaux  
44, chemin Rivière-à-Veillet  
Bureau 110  
Sainte-Genève-de-Batiscan  
Tél. : 418 362-3275

## Faire le ménage de la bibliothèque

Soyons honnête! Épousseter les livres et les tablettes, donner les bouquins qu'on ne lit plus, retaper ceux qui sont abîmés, ça ne tente personne. Pourtant, avoir une bibliothèque bien pensée et bien rangée n'est vraiment pas compliqué.

### Quelques trucs quand on manque de place :

- Créer plusieurs petits coins bibliothèque dans la maison.
- Réserver une tablette d'armoire dans la cuisine pour ranger les livres de recettes.
- Poser des tablettes au mur dans la chambre d'enfant pour les albums des jeunes.
- Ajouter une bibliothèque en hauteur dans le hall d'entrée s'il est assez spacieux.

### Quoi garder?

#### Dans la bibliothèque familiale, on devrait trouver quelques incontournables :

- Un dictionnaire de référence pour la famille et un dictionnaire jeunesse pour les jeunes de 5 à 10 ans.
- Un livre de bricolage.
- Une encyclopédie médicale.
- Un bon livre de recettes.

- Un volume sur les soins des enfants.
- Un livre sur le jardinage ou les plantes d'intérieur.
- Un bon atlas.

### Vient ensuite la littérature :

Grands classiques, biographies, best-sellers... Pour faire le tri parmi les bouquins restants, on se pose la question: « Est-ce que je désire vraiment relire ce livre? » ou, dans le cas d'un ouvrage pratique: « Est-ce que je le consulte assez régulièrement pour que ça vaille la peine de le conserver? »

### Et les encyclopédies?

Fort populaires il y a 20 ans, elles sont en perte de vitesse. Aujourd'hui, on préfère se procurer des livres de référence en un seul volume. Ainsi pour aider l'écolier dans ses recherches et éveiller sa curiosité, il vaut mieux acheter une encyclopédie jeunesse en un volume.

### Où donner nos livres?

- Dans les garderies et les hôpitaux pour enfants.
- Dans les résidences pour gens âgés.

- Dans les cliniques de santé.
- Dans certaines bibliothèques municipales.
- On peut aussi les vendre dans les librairies de livres usagés.

### Comment ranger?

Certains laissent tout simplement leur bibliothèque «vivre», sans aucun ordre préétabli. D'autres préfèrent une bibliothèque bien tenue. Quelques façons de ranger nos livres:

- En fonction de leur hauteur, de leur largeur et même de leur couleur (!).
- Par sujets et par auteurs (les plus maniaques vont même les numéroter et les fichier sur des cartons ou sur ordinateur).

### D'autres idées:

- Réserver un coin de la bibliothèque pour les enfants; mieux encore, leur en fabriquer une.
- Ranger les magazines dans des reliures conçues spécialement pour ces ouvrages. Ou découper les articles qui nous intéressent et les ranger dans un cartable (ça prend moins de place).

### Les petits soins pour protéger les livres :

- Le plus simple : recouvrir nos livres d'une pellicule transparente en polyester (vendue dans toutes les papeteries) que l'on fixe à la couverture du livre avec du ruban adhésif.
- On trouve aussi dans les papeteries un ruban transparent autocollant, offert en différentes largeurs, qui se pose sur le dos des bouquins et aux quatre coins pour protéger ces zones critiques.
- Cela dit, inutile de recouvrir tous nos livres, à moins d'avoir une patience d'ange, on se contentera de protéger ceux qu'on utilise souvent ou encore qu'on prête régulièrement.

## Faire les bons choix d'activités pour une retraite active

Au moment de la retraite, un monde s'ouvre à nous auquel on n'avait peu accès étant donné que la majorité de notre temps était consacré au travail. Il nous est maintenant devenu possible de nous adonner à une activité à laquelle nous songions depuis longtemps, mais que nos obligations familiales, sociales et de travail nous empêchaient d'y consacrer du temps. On peut même réaliser un rêve de jeunesse comme faire du théâtre ou jouer d'un instrument de musique.

Cependant une personne active peut être tentée d'en faire beaucoup. Ce qui peut devenir trop avec le temps. Devant l'offre très variée d'activités, il se peut qu'un grand nombre d'entre elles vous semble intéressantes. Avant de vous inscrire à une activité quelconque, il est heureux que vous songiez à tout ce que l'activité choisie aura comme effet sur votre planification personnelle. On voit malheureusement trop de personnes qui ont été obligées d'abandonner en cours de route une activité, qu'elles affectionnaient particulièrement, faute de prévision adéquate.

Selon notre personnalité, nos aptitudes et nos centres d'intérêt, nous allons préalablement établir une première sélection. Puis nous tenterons de faire le tri à travers les activités qui correspondent à nos goûts. Pour une activité en particulier, notre choix doit être guidé, non seulement par le moment précis où elle se tient, mais également par les autres activités qu'elle pourrait entraîner. À titre d'exemple, une activité sportive peut vous amener à participer à des compétitions tels que les Jeux régionaux des 50 ans et plus. Ce qui vous demandera des pratiques en dehors des heures prévues

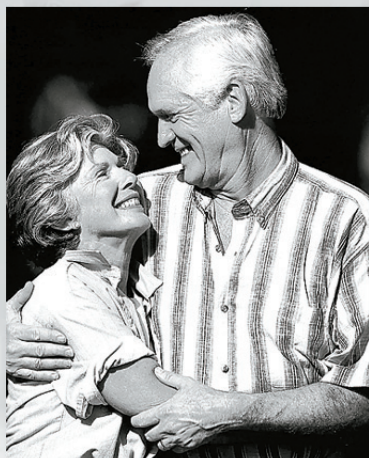


pour l'activité comme telle. Il en est de même si vous vous inscrivez à un cours d'initiation à l'informatique ou à un des cours donnés par les CEGEP ou les universités, vous aurez peut-être des lectures ou des travaux pratiques qui y sont reliés. Prévoyez toutes les questions à poser au moment de l'inscription.

Tout en pratiquant des activités pour leur développement personnel, certains accepteront de servir, soit comme administrateurs, soit comme membres de comités, dans des organismes sans but lucratif. Ils le feront même parfois dans l'association qui est responsable de l'organisation de l'activité à laquelle il s'adonne. Là également, il faut savoir combien de temps il faudra consacrer à l'une ou l'autre de ces tâches. Autant pour votre satisfaction personnelle que pour la bonne marche de l'organisme, vous devez être en mesure de répondre aux exigences de votre engagement.

## HOMMAGES AUX AÎNÉS

«Des gens d'action»



### Spécialités

- ▶ vêtements de base et maillots de bain
- ▶ ajustement
- ▶ service personnalisé

**Madame Martin**  
INC  
**Corsetière**

367,  
rue des Forges  
Trois-Rivières

**819 374-9090**

Depuis 40 ans à votre service!

3300451

Complexe Funéraire  
**J. D. Garneau**  
274, Saint-Laurent, Trois-Rivières  
jdgarneau@arbormemorial.com



Complexe Funéraire  
**Pellerin**  
599, 6e Avenue, Grand-Mère  
c.f.pellerin@arbormemorial.com

Quand les petits détails...  
font toute la différence!

**Service complet et personnalisé**  
**Chapelle - Salle de réception**  
*Pré-arrangements*



**Annie Lacoste**  
Directrice  
**819 376-3731**



**Diane McGraw**  
Directrice  
**819 538-3388**

3320914

# Une pharmacie sécuritaire et pour les premiers soins

Inutile d'avoir chez soi une pharmacie encombrée de produits périmés... où manque l'essentiel. Voici ce qu'on devrait toujours avoir sous la main et ce qu'il faut jeter. D'abord, un principe de base : la salle de bain n'est pas l'endroit idéal pour ranger votre pharmacie, car l'humidité peut altérer certains produits. Mieux vaut choisir un placard ou un tiroir à l'abri de la lumière, de l'humidité et... des petits-enfants!

- Éliminez les médicaments dont la durée de vie est expirée: sirops, crèmes, lotions, pilules, gélules, etc.
- Jetez les produits sur ordonnance que vous n'avez pas utilisés depuis un an. Si l'étiquette indique qu'ils peuvent être renouvelés, conservez-les.
- Assurez-vous que tous les produits sont munis d'un couvercle de sécurité et que les contenants sont bien étanches.
- Ne transvidez jamais de médicaments en vente libre ou de produits pharmaceutiques (sirop, crème, etc.) dans un autre contenant que celui du fabricant. Il n'est peut-être pas étanche, et vous risquez de perdre l'étiquette qui vous informe sur ce produit et sur les mesures à prendre en cas d'intoxication. Si vous utilisez un pilulier, conservez bien les flacons d'origine.
- Ne jetez pas de médicaments dans les toilettes ou à la poubelle. La plupart des grandes chaînes pharmaceutiques offrent un programme de récupération des médicaments périmés. Apportez-leur donc les vôtres: ils seront éliminés en toute sécurité.

À garder sous la main: peu de choses, en fait. Évitez l'accumulation, car la plupart des produits pharmaceutiques ont une durée de vie limitée. Une fois la bouteille de peroxyde ou d'eau hydrogénée ouverte, le produit se dégrade en moins de trois mois!

## Blessures

- Une boîte de pansements adhésifs de différentes tailles.

- Des compresses de gaze stérile pour nettoyer et faire des pansements.
- Du ruban adhésif doux pour la peau. Coton ou plastique
- À vous de choisir. Ceux en coton adhèrent mieux, mais ils sont plus difficiles à enlever.
- Des ciseaux pour découper les pansements.
- Une petite bouteille de peroxyde à 3 % pour débri-der les plaies (et non les désinfecter: ce n'est pas un antiseptique).



- Du savon antiseptique à base de chlorhexidine (de type Providone) pour bien nettoyer les plaies.
- Jamais d'alcool à friction pour désinfecter une plaie. Il ne sert qu'à nettoyer les instruments (ciseaux, pinces, thermomètre).
- Une compresse à congeler (sac magique ou sac avec gelée) à conserver au réfrigérateur en cas de douleurs musculaires aiguës.

**Fièvre, grippe et allergies**  
Conseil: évitez les « formules tout compris ». Mieux vaut traiter les symptômes un par un.

- Du sirop décongestionnant ou antitussif (sans acétaminophène).
- Du décongestionnant en comprimés (sans acétaminophène). Un analgésique pour la fièvre (le voilà, l'acétaminophène!).
- Des comprimés antihistaminiques pour les réactions allergiques aux poils d'animaux, aux pollens, à la poussière, etc.

## Troubles digestifs

- Un petit flacon d'antiacide (de type Maalox) pour les brûlures d'estomac. Ceux à base de calcium ne sont pas recommandés.
- Évitez les laxatifs qui peuvent provoquer une accoutumance. Intégrez davantage de fibres à votre menu et bougez!
- Un antidiarrhéique, de type Imodium. Attention! N'en prenez pas en cas de fièvre ni pendant plus de deux jours sans consulter un professionnel.



**Discrète  
Confortable  
Performante**

Découvrez comment la nouvelle technologie numérique peut améliorer votre écoute!

**Mme E.H. Rainville  
Mme Suzanne Rainville  
AUDIOPROTHÉSISTES**

Prothèses auditives, examens audioprothétiques  
Appelez dès maintenant pour un rendez-vous

**819 378-2131 ou 1 877 378-2131**  
(sans frais)

**835, des Ursulines, Trois-Rivières**

Certains modèles sont couverts sans frais par la Régie d'Assurance-maladie du Québec. Le modèle illustré ne l'est pas.

**de Residence Piemme**  
Guy Descôteaux et  
Johanne Demers  
propriétaires

Nous offrons aux personnes âgées autonomes et en perte d'autonomie une résidence avec service où il fait bon vivre.

**SERVICES INCLUS (dans le prix de base du loyer)**

**ACCREDITÉE ROSE D'OR**

5110, rue Audet, Trois-Rivières (Ouest) 819 379-5046

## SERVICE DE CONVALESCENCE

- Infirmière diplômée
- Assistance pour le bain (bain thérapeutique)
- Visites des médecins
- Personnel qualifié 24 heures
- 2 choix de menus à tous les repas
- Aide dans les déplacements
- Collations
- Assistance à la médication
- Buanderie et entretien ménager
- Activités et animation
- Câble

**MONUMENTS  
JEAN BOUCHER**

DE PÈRE EN FILS,  
NOUS FABRIQUONS  
DANS NOTRE ATELIER  
VOS MONUMENTS

275, rue Dessureault  
Trois-Rivières (secteur Cap-de-la-Madeleine)  
G8T 2L8

**819 379.3366**

LE **SEUL VRAI SPÉCIALISTE** DU  
**LETTREGE AU CIMETIÈRE**

NOUS OFFRONS UN SERVICE  
DE CONSULTATION À DOMICILE GRATUIT.

**Internet**

[www.lesmonumentsjeanboucher.ca](http://www.lesmonumentsjeanboucher.ca)

## La carte FADOQ, un passeport pour la défense de vos droits !

Comme je suis très fière de travailler pour une organisation telle que la FADOQ - Mouvement des Aînés du Québec, je me fais une joie de propager notre mission et j'en discute régulièrement avec des amis ou des connaissances. Je me fais souvent poser cette question : Être membre de la FADOQ - Mouvement des Aînés du Québec, qu'est-ce que cela m'apporte et vous apporte ? La réponse est toute simple... cela vous apporte et nous apporte beaucoup !

Il est indéniable que votre adhésion est importante, c'est au moyen de celle-ci que les différentes structures (provincial, régional et local) de notre mouvement répondent à leur mission respective et atteignent leurs objectifs.

De plus, en achetant sa carte FADOQ, chaque membre participe activement à la défense des droits de tous les aînés du Québec. Un geste de solidarité non négligeable car agir ensemble est la seule manière de faire avancer les choses.

Le regroupement provincial est présent sur la place publique, dans les médias, auprès des décideurs et en commission parlementaire. Son expertise est large et son engagement à promouvoir les droits des aînés est solide et reconnu. Les interventions sociales et politiques de la FADOQ sont aussi nombreuses que les préoccupations des aînés. Logement, services de santé et services sociaux, revenu, transport, sécurité... autant de sujets qui ont mené la FADOQ au cœur de grands débats de société.



Le regroupement régional rassemble tous les clubs de sa région. Il offre un soutien aux clubs pour leur développement et leur fonctionnement. Il possède un double rôle et mandat et doit satisfaire aux différentes demandes provenant de la FADOQ provinciale ou des clubs de sa région.

Chaque club local rejoint les personnes âgées de 50 ans et plus, retraitées ou non, prove-

nant d'une même paroisse, d'un même quartier ou d'une même région. Si le club local est la porte d'entrée de la FADOQ, il voit aussi à :

- l'organisation et à la gestion d'activités spécifiques offertes à ses membres.
- distribution des services à l'intention de personnes à la faveur de leurs besoins, de leurs goûts, de leurs affinités ou de leurs intérêts.
- c'est l'endroit idéal pour briser l'isolement.

### LA CARTE FADOQ, PARTOUT POUR VOUS !

Nous devons également souligner les nombreux rabais et privilèges négociés par le regroupement provincial, le regroupement régional et les différents clubs. : magazine Virage, AXA

Assurances, Greiche & Scaff, Le groupe Forget, Exotik Tours, Rabais Campus, Bétonel, Bell Mobilité, Choice Hotels Canada ainsi que toutes les entreprises participants au programme FIER PARTENAIRE du regroupement régional. Oui, votre carte vous apporte vraiment beaucoup !

Vous êtes intéressés à appuyer ou à mieux connaître notre mouvement ? Vous pouvez communiquer à notre bureau régional au 819-374-5774, nous nous ferons un plaisir de vous informer.

Source: Ginette Lapointe, directrice générale Fadoq - région Mauricie



**COOPÉRATIVE FUNÉRAIRE DE LA MAURICIE**



Annie Normandin



Lise Francoeur



Mario Pratte



Marthe Cossette



Andrée Perron

*Ayez l'esprit en paix grâce aux préarrangements funéraires.*

Secteur Cap-de-la-Madeleine	819 370-2883	Saint-Narcisse	819 328-3122
Shawinigan-Sud	819 537-8828	Saint-Séverin-de-Proulxville	819 365-5090
Shawinigan	819 536-4449	Saint-Luc-de-Vincennes	819 295-3439
Grand-Mère	819 538-8555		

Payez par versements, jusqu'à 60 mois sans intérêt.

## La FADOQ s'associe à Opération Enfant Soleil

Les grands-parents invités à adopter la cause des enfants malades

Dans le tourbillon de la vie, les jeunes couples se tournent de plus en plus vers leurs parents pour les soutenir dans leur quotidien. Selon de nombreux observateurs, la présence des grands-parents constitue sans conteste une bouée de sauvetage, voire une bouffée d'air frais, pour leurs enfants et leurs petits-enfants.

À leur rôle de guide dans l'apprentissage de la vie auprès de leurs petits-enfants respectifs, pourrait s'ajouter un engagement face aux enfants malades. Voilà un beau clin d'oeil à la vie et une action concrète pour con-

tribuer au développement d'une pédiatrie de qualité ainsi qu'à la pérennité du réseau québécois de santé et de services sociaux.

En s'associant à Opération Enfant Soleil (OES), la FADOQ s'engage au nom des aînés à tenter d'enrayer le fléau incommensurable qu'est la maladie chez les enfants. Elle unit également sa voix à celle de Jean-Marc Chaput, qui demande aux aînés de faire leur part pour ne plus voir mourir leurs petits, comme lui a vu mourir une de ses petites-filles, l'an dernier.

Puisque l'argent est le nerf de la guerre pour contribuer au développement d'une pédiatrie efficace et de qualité, la FADOQ

a choisi de démontrer fortement son attachement aux enfants en versant à Opération Enfant Soleil un don de 20 000 \$, qui sera remis lors du Téléthon. Elle souhaite également amener ses membres à poser des gestes concrets pour soulager les enfants malades, soit individuellement, en famille ou par le biais de leur club.

Des activités peuvent être organisées en tout temps et les dons sont également les bienvenus à longueur d'année. Cependant, il faut savoir que la campagne de financement d'Opération Enfant Soleil culmine lors de son Téléthon annuel qui en sera à sa 20e édition, les 2 et 3 juin, à Québec. D'ailleurs, la FADOQ participera activement à cet événement.

Il y aura notamment une ligne téléphonique FADOQ lors du Téléthon et la FADOQ présentera une capsule racontant l'histoire de grands-parents qui aident leur famille dans l'épreuve de la maladie.

Vous voulez en connaître plus ? Lisez l'article complet dans le magazine Virage ou contactez-nous au 819-374-5774 ou par courriel à l'adresse suivante [glapointe@fadoq-mauricie.com](mailto:glapointe@fadoq-mauricie.com)

859, Saint-Pierre  
Trois-Rivières  
**819 375-1587**

1693, Saint-Marc  
Shawinigan  
**819 537-1717**

255, Saint-Laurent  
Louiseville  
**819 228-8328**

*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, le professionnel de la correction auditive, vous découvrirez des solutions innovatrices et adaptées à vos besoins. Passez nous voir et rapprochez-vous de votre entourage sans plus tarder.*

- Pureté sonore du disque compact
- Réglage automatique du volume
- Prédominance de la parole dans le bruit
- Mini-ordinateur logé dans l'oreille

**Trudel & Trudel**  
Audioprothésistes



Madeleine et Marie Trudel

## La FADOQ, c'est aussi le défi 50 plus

Afin de vous faire passer l'hiver plus rapidement, nous vous offrons des informations toutes chaudes. En effet Les fervents de randonnées cyclistes seront choyés cette année par la grande diversité des randonnées cyclistes organisées dans plusieurs régions du Québec par les regroupements régionaux.

En effet, plusieurs circuits échelonnés sur 3 jours, en formule tout inclus, vous permettront de visiter plusieurs régions du Québec pour des coûts vraiment compétitifs.

En effet les régions de l'Estrie, de Île de Montréal, des Laurentides, de Québec et Chaudière-Appalaches, ainsi que de la Rive-Sud-Suroît, organisent cette été des randonnées à vélo de deux (2) ou trois (3) jours en formule tout inclus (repas, hébergement et animation) et ce, pour des coûts de 110 \$ à 125 \$ par jour, une excellente occasion de visiter notre belle province. Nous vous invitons à visiter le site Internet de la FADOQ pour plus de détails

### À Trois-Rivières, c'est la Virée du maire !

Dans le cadre des journées FADOQ à vélo et soucieux d'offrir des activités sportives de tous les niveaux pour ses membres, la FADOQ - Région Mauricie se joint à la population Trifluvienne pour la 17<sup>e</sup> édition de la Virée du Maire, le « Happening Santé » de l'été! Cette année, découvrez les magnifiques paysages du secteur de Pointe-du-Lac à Trois-Rivières.

Divers circuits pour tous les niveaux vous sont offerts, profitez donc de l'occasion pour participer à cette belle activité en compagnie de vos enfants ou petits enfants. Si vous préférez marché, aucun problème le circuit de 10 km est approprié pour vous. Choisissez le circuit qui vous plaira et partez à l'aventure sur les routes de la Mauricie!

Source:  
FADOQ – Région Mauricie



La FADOQ participe à la Virée du Maire.

### Vous voulez en connaître plus ?

Visiter le site Internet [www.fadoq.ca](http://www.fadoq.ca) ou contactez-nous au 819-374-5774 ou par courriel à l'adresse suivante [glapointe@fadoq-mauricie.com](mailto:glapointe@fadoq-mauricie.com)

**Venez Virer avec nous!!**

# Pierre-Yvon Plante

Denturologiste



**FABRICATION ET RÉPARATION DE PROTHÈSES DENTAIRES**

**UN SAVOIR-FAIRE DEPUIS 1984!**

**SERVICES**  
Expertise en prothèses dentaires amovibles

**ADAPTÉES À VOS BESOINS**

- Prothèses sur implants
- Précision et semi-précision
- Complètes et partielles
- Regarnissage, base molle
- Nettoyage et polissage
- Prothèses esthétiques et personnalisées
- Protecteur buccal

**DE LA PREMIÈRE VISITE À VOTRE PLUS BEAU SOURIRE**

- Évaluation minutieuse et prise d'empreintes primaires
- Prise d'empreintes secondaires
- Mesure et choix des dents
- Essayage et mise en bouche
- Vérification et ajustement

**ESSAYAGE ET ESTHÉTIQUE, UN TRAVAIL DE COLLABORATION**  
Les étapes de mesure, de choix des dents et d'essayage sont cruciales et doivent être effectuées avec votre entière collaboration. Vos suggestions et observations sont importantes. C'est là que les choix esthétiques sont faits à votre satisfaction. Les mesures établies, c'est en laboratoire que je termine le travail afin que votre prothèse vous procure tout le confort et l'esthétique recherchés!

DÉTENTEUR D'ATTESTATIONS EN FORMATION CONTINUE



**CONSULTATION GRATUITE**

pour les implants dentaires. Valable jusqu'au 30 juin. Comprendant :

- Rencontre avec le Dr Morissette
- Examen de la bouche
- Rapport écrit et recommandations du Dr Morissette
- Évaluation des coûts
- Information sur le financement et sur les retours d'impôts
- Radiographies nécessaires

## RAJEUNISSEZ VOTRE SOURIRE ET MORDEZ DANS LA VIE!

Faites comme des **centaines de personnes** qui ont changé leur vie en redonnant à leur sourire son **éclat de jeunesse.**

► **LES IMPLANTS DENTAIRES**

Qu'est-ce que les implants dentaires? Ce ne sont rien d'autres que de petites racines artificielles qui reprennent le rôle de vos racines perdues. Depuis plusieurs années, nous ne cessons de courir le monde pour aller chercher les meilleures technologies pour rendre les traitements de plus en plus faciles et rapides. On vous parle de correction osseuse?

**ÉVITER LES CHIRURGIES ÉLABORÉES GRÂCE À LA BIOTECHNOLOGIE!**  
Nouvelles techniques de correction osseuse pour laquelle le Dr Morissette a été accrédité par le Dr Petrungraro de Minneapolis, un maître en la matière. Cessez de recevoir chirurgie par-dessus chirurgie.

**GRÂCE À DE NOUVELLES APPROCHES, VOUS POUVEZ RECEVOIR TOUT DE SUITE VOS DENTS SUR IMPLANTS.**  
Techniques que nous développons depuis plusieurs années déjà alors que certains n'en sont qu'à leur début là-dedans.

► **UN VISAGE QUI VIEILLIT BIEN ?**

**Le vieillissement du visage est souvent apporté en grande partie par l'affaissement de la partie inférieure du visage.**

- Éviter la perte... ► Faites remplacer celles qui ont été perdues

**Les implants dentaires sont dans la plupart des cas la meilleure façon de remplacer les dents :**

- Ils ne touchent pas aux dents restantes
- Ils conservent l'os qui supporte le visage
- C'est un des traitements médicaux avec le plus grand taux de succès



Laissez-nous vous faire découvrir la beauté qui se cache derrière votre sourire.

# Dr Claude Morissette, dentiste généraliste

Service implants dentaires depuis 1990

TÉL.: 819 298-3058 ► SANS FRAIS : 1 888 298-3058  
1300, BOUL. BÉCANCOUR, VILLE DE BÉCANCOUR (SECTEUR GENTILLY)

**Urgence acceptée sur rendez-vous, jour / soir**  
Consultation sans frais / laboratoire sur place / stérilisation contrôlée  
CSST / ASSURANCES

■ 3579, rue de Cherbourg,  
Trois-Rivières (Près de côte Richelieu)  
**819 375-3930**

■ 1300, boul. Bécancour,  
Ville de Bécancour (Secteur Gentilly)  
**819 298-3058**  
**1 888 298-3058**

3321005



3301551

## Des aînés sans famille... mais avec une ministre !

Pour faire suite aux dernières élections, réalisant l'un de ses engagements électoraux, le Parti libéral du Québec s'est doté d'un nouveau poste de ministre responsable des Aînés, dont la députée Marguerite Blais sera la première à assumer les fonctions. Malgré la qualité de cette nomination, la FADOQ désire soulever les incongruités qui se dégagent du nouveau cabinet.

La FADOQ s'est toujours montrée réticente à la création d'un ministère ou d'un ministre exclusivement dédié aux aînés au Québec. Comme les conditions de vie des aînés touchent plusieurs ministères impor-



**Mme Marguerite Blais**  
ministre responsable  
des aînés

tants, la création d'un ministère leur étant exclusivement dédié réduira l'accessibilité à l'appareil gouvernemental pour les associations d'aînés et de retraités, estime son président, monsieur Ernest Boyer. On peut aussi se demander en quoi la nomination d'une ministre «réservée» aura davantage d'impact que le Secrétariat aux Aînés et le Conseil des Aînés pour sensibiliser les autres ministres aux besoins des aînés.

La FADOQ s'inquiète également de la séparation entre les préoccupations des aînés et celles relatives à la famille, qui ne sont plus chapeautées par

le même ministère. Monsieur Boyer rappelle que son organisme a déjà milité pour que les aînés soient rattachés au ministère de la Famille. Il est difficile de comprendre les raisons qui ont conduit à nommer une ministre responsable exclusivement des Aînés pour favoriser leur participation active à la société québécoise, alors que cette participation s'effectue pour une large part au sein de la famille.

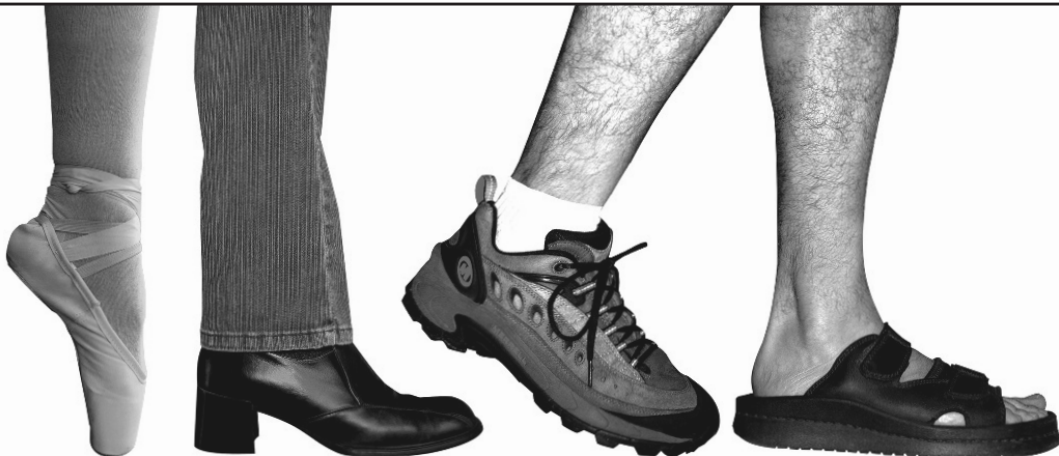
Au-delà de ces questions, la FADOQ tient à souligner la qualité de la nomination de madame Blais, qui a souvent démontré sa grande préoccupation à l'égard des personnes de 50 ans et plus

à titre de présidente du Conseil de la famille et de l'enfance.

Vous avez des commentaires à nous soumettre sur cette position? N'hésitez pas à nous les faire parvenir en écrivant au 1325, rue Brébeuf Trois-Rivières, G8Z 1Z9 ou par courriel à l'adresse suivante [glapointe@fadoq-mauricie.com](mailto:glapointe@fadoq-mauricie.com)

### clinique podiatrique

de l'Université du Québec à Trois-Rivières



## SOULAGEZ VOS PIEDS

- TRAITEMENTS**
- Soins de pied
  - Cors, verrues et durillons plantaires
  - Callosités, ongles épais, ongles incarnés, etc.
  - Problèmes légers et sévères : épine de Lenoir, pieds diabétiques et arthritiques etc.

- SERVICES**
- Orthèses
  - Radiographies
  - Coupe d'ongles
  - Chirurgies mineures

**819.376.5104**

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À TROIS-RIVIÈRES  
**UQTR**

3321307-P

## Les sports favorisés par les retraités

- Marche rapide : le plus ancien et le plus simple des exercices. Bon soulier de marche requis. Variante marche olympique. Excellent pour l'endurance aérobie et la perte de poids.
- Jogging : il faut absolument un bon soulier de jogging. Très efficace pour l'endurance aérobie, la perte de poids. Facile à exécuter. Toutefois, en cas d'arthrose, de troubles cardiovasculaires ou d'obésité, consultez votre médecin.
- Bicyclette : très populaire, permet la détente et la pratique en famille. Évitez les pentes raides au début. Optez pour un vélo de ville avec un guidon droit. Attention aux chutes, casque protecteur recommandé. Bon pour l'endurance aérobie et la perte de poids.
- Exerciseurs : les machines à ramer et les bicyclettes stationnaires sont les meilleures pour la forme cardiaque et la dépense calorique. Il faut toutefois compter le prix des appareils.
- Natation : un exercice complet et relaxant. Idéal pour soulager les articulations arthrosées. Alternative à la nage: la gymnastique aquatique. Excellent pour l'endurance aérobie: tous les muscles travaillent. À moins d'être habitué, évitez les pistes accidentées. Excellent également pour la perte de poids.
- Patinage : activité hivernale très agréable et non compétitive. Portez des vêtements bien coussinés pour amortir les chutes. Effet minimal sur l'endurance aérobie et la perte de poids.
- Ski alpin: un sport qui a du panache, mais plus coûteux. Améliore la force des cuisses, l'agilité, mais plutôt faible au point de vue de la dépense calorique et de l'endurance aérobie. Excellent pour le tonus et la coordination.
- Tennis : en simple, le match peut devenir physiquement intense. Optez pour le double au début. Peu d'impact sur l'endurance aérobie. Ne négligez pas les douleurs au coude. Portez des chaussures adaptées.
- Squash, racquetball, badminton : pas pour tout le monde. Ces sports sollicitent intensément le coeur et les articulations. N'oubliez pas de protéger vos yeux et portez des chaussures adaptées. Excellent pour l'endurance anaérobie.
- Musculation : raffermi le corps et améliore la découpe. Demandez à un spécialiste de vous initier. Pas d'effet aérobie, mais bon pour la perte de poids et excellent pour le tonus.
- Quilles : sport de détente et accessible à tous. Pas d'impact sur la condition physique générale, mais bon pour la coordination et la détente.
- Golf en marchant: captivant lorsqu'on parvient à maîtriser la technique. N'abusez pas de la voiturette électrique; marchez si vous voulez améliorer votre condition physique. Bon pour l'endurance aérobie et la perte de poids.

## Comment vaincre l'ennui

En ce siècle de vitesse, la solitude touche beaucoup trop de gens. On dit qu'elle est l'un des principaux problèmes en Amérique du Nord. Les gens seuls et souffrant d'ennui abondent dans les cabinets des médecins, des psychologues, des psychiatres et dans les cliniques externes. Pourtant, ce ne sont pas les occasions, les activités, les événements ni les possibilités d'agir ou de s'amuser qui manquent.

L'ennui maladif, la solitude psychologique, peut avoir de sérieux effets secondaires sur les plans psychologique et physique. On se sent souvent seul parce que les attentes de la vie et des autres sont trop grandes. On réagit mal face à son entourage et à son environnement. L'anxiété, l'angoisse, la dépression, la tristesse, la sensation de vide intérieur et le sentiment d'impuissance ne sont que quelques uns des symptômes de l'ennui anormal. Il existe des milliers de raisons pour lesquelles l'être humain peut s'ennuyer et souffrir de solitude; elles peuvent varier de la perte d'un être cher à un manque total d'intérêt pour tout.

Il faut donc savoir réagir de façon positive à l'ennui. On peut pleurer, manger, dormir, boire, crier, mais on peut aussi lire, étudier, travailler, écrire, etc. La personne qui apprend à s'accepter peut facilement trouver son petit bonheur dans un bon livre. Il est important de se rappeler que, lorsqu'on donne aux autres, on s'oublie. S'oublier pour penser aux autres est un excellent moyen de se sentir bien avec soi-même.

1. Faites une liste de vos amis et de vos connaissances. Vous serez en mesure de constater que vous n'êtes pas aussi seul que vous le croyez. Revoir ses amis est un excellent moyen de se désennuyer.

2. Sortez de la maison, sortez de votre petit milieu; parlez aux gens, intéressez-vous à autre chose qu'aux petites niaiseries de la vie. Prenez



Un animal de compagnie est un bon remède à l'ennui.

des engagements, faites des choses différentes.

3. Identifiez les causes de votre ennui. Demandez-vous : « Depuis quand est-ce que je m'ennuie? Y a-t-il eu un événement déclencheur? Ai-je délaissé quelqu'un qui m'était précieux? Ai-je délaissé quelque chose qui me tenait à cœur? Est-ce que je me permets de faire les choses qui m'intéressent? »

4. Identifiez vos intérêts et passez à l'action. L'inertie conduit à la mort psychologique. Bougez, créez, produisez, inventez, visitez des gens, faites du bénévolat, mais, pour l'amour du ciel, bougez!

5. Apprenez à vous donner du temps. Beaucoup de gens s'ennuient parce que la routine les conduit dans une impasse. Ou alors, on est tellement épris de sa carrière qu'on délaisse sa famille et ses amis. Il est important d'organiser son temps afin

de se permettre des loisirs et une vie équilibrée.

6. Faites la part des choses et séparez les vrais amis des connaissances. Les amis sincères sont relativement rares; on peut généralement

les compter sur les doigts d'une main.

7. Il est normal de s'ennuyer de

temps à autre. Il est bon de se retrouver en tête-à-tête avec soi-même; il suffit de l'accepter et de ne pas s'en faire outre mesure. Profitez-en pour aller au cinéma, pour faire du sport, pour visiter des amis, bref, pour faire ce qui vous plaît ou même pour ne rien faire.

8. Ne faites pas exprès de cultiver l'ennui. Évitez donc, dans ces moments-là, d'écouter de la musique triste, de vous entourer de photos ou d'objets qui vous rappellent de mauvais souvenirs, ou de fréquenter des endroits où vous ne connaissez personne. La présence d'un petit animal dans votre vie de tous les jours peut aussi égayer votre quotidien. Un petit animal ne demande qu'à aimer et être aimé en retour.

Oui, s'ennuyer, c'est normal. Mais on peut éviter que ça ne devienne pathologique. En suivant ces quelques conseils, vous pourrez mener une vie équilibrée, active et... pas du tout ennuyeuse!

*La Villa Du Jardin Fleuri*

SECURITE - CONFORT - PRESTIGE

**RÉSIDENCE POUR AÎNÉ(E)S AUTONOMES ET SEMI-AUTONOMES**

- ▶ Chambre avec salle de bains
- ▶ Infirmier(ère)s auxiliaires sur place
- ▶ Surveillance 24/24
- ▶ Services personnalisés
- ▶ À compter de 1040 \$ par mois \*

\* Si admissible au crédit d'impôt

**819 377-0277** poste 2111

7331, rue Notre-Dame Ouest, Trois-Rivières

**Un voyage unique sur la Côte-Nord** **OPTION ANTICOSTI** ★

Du 15 au 20 juin 2007

**899\$**

occ. quad.  
16 repas inclus!

Accompagné par Monique Bédard

Inclus :  
Transport en autocar de luxe Hélie  
Hébergement pour 5 nuits  
Taxes, pourboires aux guides et au chauffeur

**Visites incluses au programme :**

- Manic II
- Phare de Pointe-des-Monts
- Tournée dans les Îles Mingan
- Centre d'interprétation de Havre-Saint-Pierre
- Reflet artistique de la Minganie
- Maison Johan-Beetz
- Visite guidée de Natashquan
- Maison de la Chicoutai
- Centre national des naufrages
- Parc Nature de Pointe-aux-Outardes
- Croisière d'observation des baleines

\* Option Anticosti - Détails en succursale

La plus grande agence en Mauricie  
[www.voyagesarcenciel.com](http://www.voyagesarcenciel.com)

**voyages arc-en-ciel**

3321443

N'inclut pas la contribution des clients au fonds d'indemnisation de 3,50 \$ par 1000 \$.

TVA-CHEM [tva.canoe.com](http://tva.canoe.com)

Écoutez Nathalie **CHLN 550** RADIO MONTREAL tous les mardis à 8 h 50

Regardez Mélanie (Mélanie) tous les mercredis à 13 h 30 dans « La vie en Mauricie »

**SAMEDI, SEULES LES SUCCURSALES SUIVANTES SONT OUVERTES DE 9 h 30 À 16 h :**

<b>Trois-Rivières (Ouest)</b> 5449, boul. Jean-XXIII 819 373-2747	<b>Shawinigan (Sud)</b> 2075, 5e Avenue 819 537-5757	<b>Trois-Rivières</b> 4350, boul. des Forges 819 373-4411	<b>Secteur Cap-de-la-Madeleine</b> 765, boul. Thibeau 819 374-0747
---	--	---	--

**MARIE-EVE TRUDEL**  
Audioprothésiste

**Prothèses auditives numériques**

- Simples d'utilisation • Automatiques • Discrètes

**Les prothèses numériques sont maintenant couvertes par la RAMQ.**

Le modèle illustré n'est pas admissible au programme.

**497, 114e Rue, Shawinigan-Sud 819 537-9190**

**200, rue Fusey, bureau 7, Trois-Rivières 819 695-0027**

**1625, boul. Louis-Fréchette, Nicolet**

**Visites à domicile**

3300430

## La prévention des chutes

### Les chutes peuvent entraîner :

- Des blessures mineures ou graves telles que les fractures;
- Une difficulté à accomplir vos tâches quotidiennes;
- Une diminution de votre qualité de vie.

### On ne vous laisse pas tomber !

Le Service de prévention des chutes existe depuis plusieurs années dans notre région. Il est disponible sur les territoires de tous les centres de santé et de services sociaux de la Mauricie et du Centre-du-Québec. Il offre des programmes destinés aux personnes de 50 ans et plus vivant à domicile. Les services sont gratuits et peuvent varier d'un territoire à l'autre.

### Programme Debout !

- Activité et ateliers de sensibilisation qui visent l'acquisition de saines habitudes de vie et l'adoption de comportements sécuritaires à domicile.

- Thèmes abordés : adaptation mineure du domicile, activité physique, etc.
- Animation faite par des bénévoles formés et encadrés par des professionnels de la santé.

### Programme intégré d'équilibre dynamique (P.I.E.D.)

- Programme de groupe d'une durée de 12 semaines qui vise à améliorer l'équilibre et la force dans les jambes pour les personnes de 65 ans et plus préoccupées par les chutes ou par leur équilibre.
- Animation faite par des professionnels de la santé.
- Les trois volets sont : exercices en groupe, exercices à domicile et capsules de discussion sur la prévention des chutes.

N'hésitez pas à communiquer avec votre centre de santé pour en savoir plus.

## Pas de limite d'âge pour la natation

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

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



# On ne vous laisse pas tomber!



Le Service de prévention des chutes s'adresse aux personnes de 50 ans et plus vivant à domicile. Pour participer gratuitement à l'un des programmes, contactez le centre de santé et de services sociaux le plus près de chez vous.

Agence de la santé et des services sociaux de la Mauricie et du Centre-du-Québec

Québec

3320928-P

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

Il n'y a pas de limite d'âge pour apprendre à nager. Du berceau à la retraite tout le monde peut profiter des plaisirs de l'eau. Les cours permettent de maîtriser la respiration, les mouvements de tête et la synchronisation des bras et des jambes. Avec un minimum de technique, l'exercice sera complet et profitable.

### Conseils de base

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



Résidence  
**Barthélemy  
Caron**

Résidence pour personnes autonomes et semi-autonomes

Retrouvez la quiétude d'autrefois avec Josette Noël, nouvelle propriétaire

- Tout sur un même étage
- Salle de bains complète et individuelle
- Soins infirmiers sur place
- Située au centre du village, face à l'église

531, Sainte-Anne,  
Yamachiche

Téléphone : **819 296-3339**

3310065

## Adaptation 04

# Les spécialistes pour tous vos problèmes d'autonomie

Perdre son autonomie, peu importe son âge, devient une véritable épreuve à surmonter. On éprouve divers sentiments comme la solitude, l'isolement, l'incapacité à se déplacer. Pourtant, il existe des solutions et des équipements fort bien adaptés pour faciliter la vie des personnes en perte d'autonomie.

Adaptation 04, situé au 3025, rue Girard dans le parc industriel n° 1 à Trois-Rivières, est vraiment le spécialiste en adaptation de domiciles, de véhicules, de fournitures médicales et d'aides à la vie quotidienne.

Adaptation 04 est une entreprise spécialisée dans le domaine de l'adaptation complète de domiciles ainsi que la modification de véhicules. Depuis 1992, Adaptation 04 se distingue et se démarque de ses concurrents en offrant un service de réparation d'urgence 7 jours par semaine et détient les compé-

tences nécessaires pour toutes réparations d'élévateurs dans les résidences de personnes âgées.

Adaptation 04 est le distributeur exclusif des produits Savaria, un chef de file dans le domaine des élévateurs, plateformes d'escalier et chaises d'escalier pour les personnes en fauteuil roulant ou à mobilité réduite.

### Une équipe spécialisée

Les gens qui font affaires avec Adaptation 04 savent qu'il peuvent compter sur une équipe jeune et dynamique, composée d'une dizaine de personnes qui sauront leur proposer et installer les produits les mieux adaptés à leurs besoins spécifiques.

Ainsi, parmi toutes les solutions proposées, on peut retrouver, par exemple, le siège d'escalier qui peut être installé à l'intérieur d'un bâtiment résidentiel ou commercial. Ou encore,

ce peut être une modification apportée à votre véhicule pour faciliter son accès.

Mais la meilleure façon d'en apprendre davantage, c'est de

communiquer avec les gens de chez Adaptation 04. Ils prendront le temps de bien analyser vos besoins et vous proposeront les produits qui sauront vous redonner cette liberté si

importante à votre qualité de vie. La solution à vos problèmes est au bout du fil : 819 372-0102, ou 1-800-372-0443

## La trousse de survie Dr. Scholl's pour les pieds Le must de l'été pour les femmes

Avec l'été qui arrive à grands pas, c'est le temps de préparer vos pieds pour qu'ils aient fière allure dans vos sandales préférées. Les pieds sont soumis à toutes sortes de supplices : ils portent le poids de votre corps chaque jour et ils affrontent le froid intense de l'hiver.

Dr. Scholl's vient à votre secours avec les Semelles Libre Expression. Vous avez toujours cru que pour être confortable dans vos souliers, il fallait oublier le style? Les semelles Dr. Scholl's Pour elle Libre Expression offrent le coussinage dont vos pieds ont besoin, tout en leur donnant un air de tout ce qu'il y a de plustendance, quelle que soit l'occasion. L'ensemble de trois semelles procure un confort discret, une sensation de bien-être et même de l'entrain selon votre état d'esprit ou le style recherché. L'accessoire le plus « in » de l'été!



Pour elle, il existe aussi le Sérums pour les pieds. Le Sérums Dr. Scholl's procure une hydratation intense, et sa texture est ultra-légère et soyeuse. Sa formulation a été spécialement développée pour venir à bout des talons et pieds les plus rugueux et les plus secs. Il est si puissant qu'une petite quantité suffit pour redonner vie à vos pieds, laissant votre peau douce et soyeuse. Tout ce qu'il faut pour pleinement profiter des plaisirs de l'été.

## Siège d'escalier B.07

RBQ : 8100-4434-44

Accès résidentiel et commercial

### Le siège d'escalier B.07

vous offre différentes options pouvant répondre à vos besoins. Ce siège d'escalier peut être installé à l'intérieur d'un bâtiment résidentiel ou commercial. Fonctionnant sur courant domestique, le **B.07** est également disponible avec une alimentation à batterie.



## Les SPÉCIALISTES pour tous vos problèmes d'autonomie!

- Adaptation du domicile
- Adaptation de véhicules
- Fournitures médicales
- Aide à la vie quotidienne



# Les grands-parents nouvelle génération !

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

## Bon pied, bon oeil !

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

Souvent les seniors ont ainsi les moyens de soutenir leurs enfants dans les moments difficiles. « Certains mois, je ne sais pas comment nous ferions si ma mère ne nous donnait pas un peu d'argent, raconte Martine, 42 ans, maman de



la petite Lucie. Elle a toujours été très économe. Plutôt que

de laisser ses sous dormir à la banque, elle est contente qu'ils nous servent ».

## Grands-parents confidants

Le rôle des grands-parents ne se limite heureusement pas au flux financier ! L'attention, l'affection, la tendresse de la mamie et du papi semblent indispensables à la formation et l'éducation de l'enfant. « Bien sûr, le partage des rôles entre parents et grands-parents n'est jamais strict, jamais immuable, explique un psychologue. Pourtant, pour des questions d'emploi du temps toutes simples, les seconds sont tendanciellement

plus disponibles, plus à l'écoute que les premiers". Le grand-père et la grand-mère sont alors deux adultes privilégiés, à qui l'enfant peut confier son jardin secret, ses malheurs et bonheurs - sans crainte d'être jugé. Ils jouent aussi parfois le rôle de tiers dans des petits conflits de la vie quotidienne entre les enfants et leurs parents sans jouer un camp contre un autre.

## Toujours prêts

Entre, d'un côté, se décharger à 100 % sur les grands-parents de toutes les corvées et, de l'autre, les surprotéger en n'osant jamais leur demander

quoi que ce soit, l'attitude la plus raisonnable tient en deux mots : savoir doser ! " Nous avons toujours demandé à mes parents s'ils étaient d'accord pour garder notre fille, raconte Hélène. Nous nous sommes gardés de leur imposer !" Il faut d'ailleurs aussi compter avec la sincérité des grands-parents qui tiennent à préserver leur tranquillité. "On sait dire non quand on veut se reposer!, explique Maria, grand-mère de deux filles de 9 et 10 ans et d'un garçon de 3 ans. Il n'était pas question, ni pour moi, ni pour mon fils d'ailleurs, que son père et moi servions de parents-bis."

## CONDITIONNEMENT PHYSIQUE ET AÉROBIQUE



Josée Lavigneur  
Porte-parole

**SPÉCIAL\***  
En pleine forme!

**RABAIS** jusqu'à  
**50%**  
sur les **frais initiaux**  
et obtenez un  
**sac sport** avec votre  
nouvel abonnement\*\*

Aussi  
**RABAIS SPÉCIAL\***  
pour nos anciens membres  
et ceux de nos  
concurrents principaux

\* Pour un temps limité.  
\*\* Quantité limitée.  
Détails et conditions aux centres.



Plus de 70 centres au Québec  
www.energiecardio.com

FEMMES SEULEMENT

3015, côte Rosemont  
Trois-Rivières

819 697-1000

"NOUS EMBAUCHONS"

3305673-P

*Une maison de confiance  
depuis 85 ans*

*Nous vous offrons  
tous les services lors  
de la perte d'un être cher.*

*Discretion  
Distinction  
Professionalisme*

**OSCAR StOURS** LTÉE  
Depuis 1921



2203, av. Champlain, Shawinigan, QC G9N 2L5  
Téléphone: 819 536-3717 Télécopieur: 819 536-4259

3318341

## Les allergies du printemps et l'asthme Une question d'équilibre pour plus de deux millions de Canadiens

La Société de l'asthme et l'association d'information sur l'allergie et l'asthme lancent un programme national pour aider les personnes atteintes. Au printemps, pour les personnes souffrant du rhume des foins et d'asthme, il s'agira de trouver le juste équilibre. Sachez que 75 % des asthmatiques souffrent aussi de rhinite allergique (RA).

On estime que trois millions d'adultes canadiens souffrent d'asthme et que jusqu'à un enfant sur cinq en souffre aussi. L'asthme est la cause majeure d'hospitalisation chez les enfants et plus de 60 % de toutes les hospitalisations liées à l'asthme chez les enfants et les adolescents de moins de 20 ans surviennent chez les enfants de la naissance à 4 ans.

L'asthme est une maladie respiratoire chronique caractérisée par l'inflammation des voies respiratoires et une réactivité accrue à divers stimuli couramment appelés déclencheurs de l'asthme.

Les symptômes communs de l'asthme comprennent une difficulté à respirer, des éternuements, de la toux et une compression thoracique. De plus, les asthmatiques éprouvent souvent des symptômes à l'effort et souffrent d'une mauvaise qualité de sommeil et d'une baisse de la qualité de vie.

Les déclencheurs courants de l'asthme comprennent l'air froid, la grippe ou les infections respiratoires supérieures, l'exercice, la fumée du tabac, le parfum et l'exposition à des allergènes comme le pollen, la poussière et les squames animales.



La rhinite allergique précède souvent l'apparition de l'asthme. Les enfants qui souffrent d'une certaine forme de RA sont trois fois plus susceptibles de faire de l'asthme au cours d'une période de dix ans que les enfants qui n'en souffrent pas.

Parce que l'asthme et la rhinite allergique sont intimement liés, il convient de les traiter simultanément et, si possible, en utilisant la même approche thérapeutique. C'est ce qu'on appelle le concept « un appareil respiratoire, une affection ».

Les symptômes de l'asthme ne sont pas ressentis de la même façon ni avec la même intensité par tous les asthmatiques. Si la maladie est bien contrôlée, ces manifestations sont absentes, ou minimales. Si l'asthme est grave ou insuffisamment traité, ces symptômes peuvent être toujours présents.

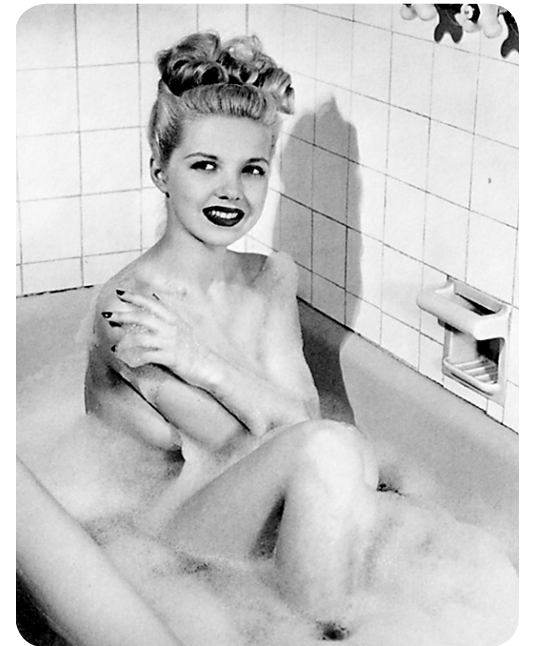
Grâce aux traitements maintenant disponibles, la grande majorité des asthmatiques peut mener une vie tout à fait normale et active. Plusieurs athlètes de niveau olympique sont d'ailleurs asthmatiques.

## Pour bien dormir...

Le sommeil, on le sait, est un ingrédient essentiel de la beauté. Hélas! il nous vient parfois difficilement. Certaines boissons chaudes peuvent provoquer une détente propice au sommeil. On évitera, bien sûr, le café, le thé et le chocolat en raison de leur teneur en caféine. Quant au lait chaud, ce n'est pas l'idéal : il contient des protéines et du gras — s'il n'est pas écrémé - deux éléments exigeant un effort digestif qui risque de nuire au sommeil.

Mieux vaut se tourner vers les tisanes. Là aussi, il faut choisir. Les tisanes digestives comme la menthe et la menthe poivrée sont à éviter avant le coucher parce qu'elles sont stimulantes. Optons plutôt pour les tisanes calmantes. La meilleure est sans aucun doute la fleur d'oranger. Viennent ensuite la camomille, la fleur d'églantier et la valériane.

La fleur de tilleul est, elle aussi, recommandable en cas d'insomnie, à la condition d'en boire une infusion très légère car trop concentrée, elle produira l'effet contraire... Mieux encore : pendant que vous la sirotez, détendez-vous dans un bon bain chaud dans lequel vous aurez jeté deux ou trois autres sachets de fleurs de tilleul. Quelle bonne nuit suivra!



Exclusivement pour vous  
gens de l'âge d'or

**10%**  
DE RABAIS

sur toutes nos fauteuils  
et chaises berçantes à  
prix courant en magasin.



TRÈS VASTE  
CHOIX EN STOCK

DUTAILIER



LA-Z-BOY®

Chez nous, vous  
faites affaires avec  
le propriétaire  
**SERGE BLONDIN !**



SERGE BLONDIN  
propriétaire

**Ameublements  
du Port**  
*L'élégance au temps du confort*

Venez découvrir notre  
tout nouveau magasin !

3350, Marie-Victorin, Nicolet  
819 293-4579

SERVICE PERSONNALISÉ SOLUTIONS ADAPTÉES EXPERTISE NUMÉRIQUE

Venez rencontrer

**LUCIE BADEAUX, audioprothésiste**  
**MARIE-CHRISTINE LAPOINTE, audioprothésiste**

LE GROUPE  
**FORGET**



AUDIOPROTHÉSISTES  
AIDES AUDITIVES  
**1 800 OREILLE**

**TROIS-RIVIÈRES**  
Polyclinique de Trois-Rivières  
1900, boul. des Récollets, bureau 275  
**819 373-4111**

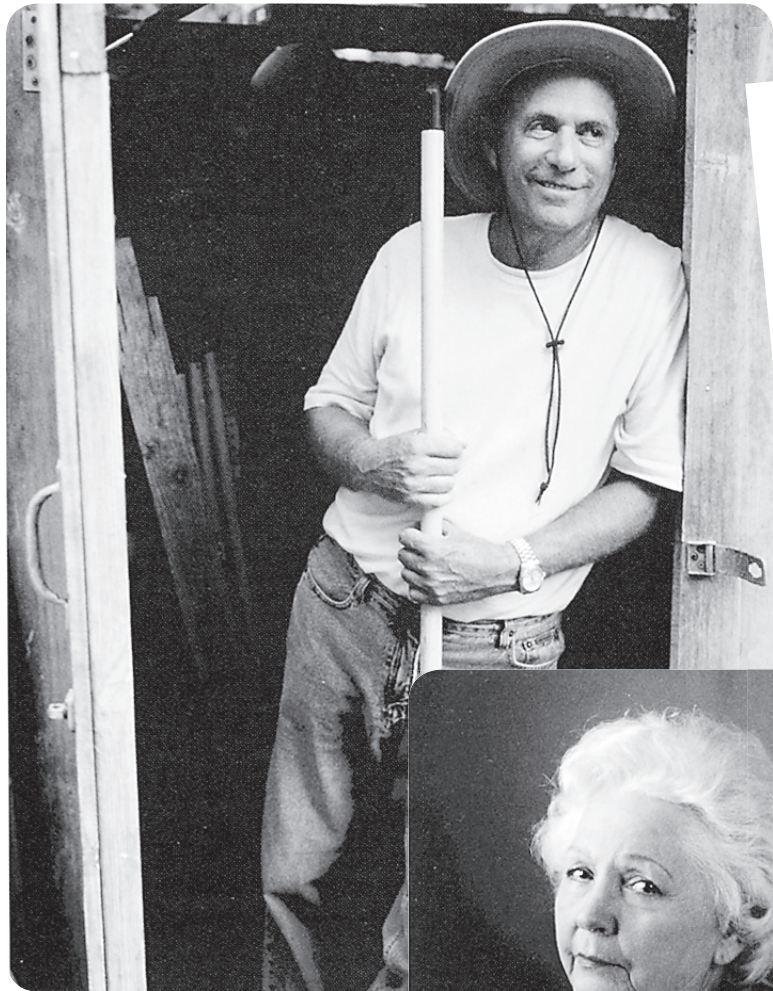
**SHAWINIGAN-SUD**  
Clinique médicale  
2355, 5e Avenue  
**819 373-4111**

**LA TUQUE**  
CARREFOUR DE LA SANTÉ  
885, BOUL. DUCHARME  
**1 800 673-4553**



[www.legroupeforget.com](http://www.legroupeforget.com)

TÉLÉPHONEZ DÈS AUJOURD'HUI POUR OBTENIR UN RENDEZ-VOUS



## Un souvenir heureux

Un souvenir heureux  
Est plus vrai bien souvent que le bonheur  
Plus vrai que tous les mots  
du fond du cœur  
L'oublie est un affreux voleur

Un souvenir heureux  
Comme une fleur a besoin de soleil  
Il faut l'entretenir comme une abeille  
Garder sa mémoire en éveil

Pourquoi m'as-tu laissé à mon chagrin  
Jouant d'un coup de dés nos  
deux destins  
Coupant le fil avant la fin

Dans un tiroir secret  
J'ai cru trouver la clef que je cherchais  
Papier, photos, mots d'amour effacés  
Mais c'était toi qui me manquais

Un souvenir heureux  
Est plus vrai bien souvent que le bonheur  
Plus vrai que tous les mots du fond du cœur  
L'oublie est un affreux voleur

Pour toi j'ai toujours eu mes 18 ans  
Nous nous aimions comme deux adolescents  
Nos mains tendues vers le présent

Pour moi tu changeais le noir en lumière  
Nous lisions des poèmes d'Apollinaire  
Ma vie passait comme un éclair

Un souvenir heureux  
Est plus vrai bien souvent que le bonheur  
Plus vrai que tous les mots du fond du cœur  
L'oublie est un affreux voleur

- Diane Dufresne 1986



**NOUVELLE PHASE  
EN CONSTRUCTION.  
OCCUPATION OCTOBRE 2007.**



Détenteur de deux ROSES D'OR pour la 5<sup>e</sup> année.

**Tous les repas et service inclus**  
à compter de **907\$**

**Réservez maintenant.**  
Grands 31/2, 41/2  
avec 2 salles de bains

800, côte Richelieu (angle Marion),  
Trois-Rivières - Tél. : 819 376-2114

*Pour leur rendre hommage...*

**MONUMENTS PERSONNALISÉS** **À L'ÉCOUTE DE VOS ATTENTES...**

• Banc de parc • Allège de châssis • Plaque de foyer

- Lettrage au cimetière
- Restauration de monuments
- Photo sur monument
- Monuments corporatifs

**CONSULTATION GRATUITE  
À DOMICILE**

**Claude Vandal**  
Rés.: 819 537-5903



**LES MONUMENTS  
Trudel INC.**  
MANUFACTURIER DE MONUMENTS

6082, des Hêtres, Shawinigan 819 539-5050 • Sans frais 1 877 507-5051 • monumentstrudel@cgocable.ca

## Clinique de soins des pieds

**ANNICK LEPELIER, infirmière**

**Services offerts :**

- Bilan de santé des pieds et plan de soins;
- Soins de la peau : cors, callosités, durillons, etc.;
- Soins des ongles : ongles incarnés, ongles épais, etc.
- Soulagement et bien-être;
- Promotion de la santé : prévention et enseignement.

Membre de l'OIIQ  
Membre de  
**A I S P Q**

ASSOCIATION DES INFIRMIÈRES ET DES INFIRMES EN SOINS DE PIEDS DU QUÉBEC

**845, boul. des Récollets, bureau 103,  
Trois-Rivières 819 701-0424**

## Esprit et mémoire alertes

### Voici quelques petits trucs pour conserver sa vivacité d'esprit.

- Mettre au point son emploi du temps, sur une base quotidienne et hebdomadaire. Cela aide à fixer ses buts ;
- Tenir un agenda ou un journal. Ne serait-ce que pour noter ce que l'on prévoit faire et ce que l'on vient de faire... on sollicite ainsi ses cellules grises ;
- Relire ses notes. À la fin de chaque semaine, on relit ce que l'on a écrit dans son agenda ou dans son journal. D'une part, cela aide à mieux s'en souvenir et, d'autre part, cela permet de mesurer si l'on maîtrise son emploi du temps comme on le désire ;
- Remarquer les petites difficultés que lon peut avoir avec sa mémoire et les admettre ;
- Cerner le genre de difficulté de mémoire qui nous embête le plus, et rechercher des activités qui nous aideront à améliorer la situation ;
- Excellent pour l'esprit et pour la mémoire: faire des résumés à propos des choses qu'on veut se rappeler, et en discuter avec des amis ;
- La méthode des lieux est efficace. Il s'agit, par exemple, de former dans sa tête des images fortes des diverses pièces de sa demeure, puis d'associer à chacune une personne ou une chose dont on veut se souvenir — un peu comme si on «plaçait» quelque part ce dont on veut se souvenir ;
- Rechercher un passe-temps qui nous passionne. Quand l'esprit est occupé par une chose qui l'intéresse, il demeure en santé. Penser aux jeux de société (bridge, scrabble, etc.) et à des cours



### Quand l'esprit est occupé par une chose qui le passionne il demeure en santé.

- (langue, informatique, etc.) ;
- Demeurer actif socialement. On peut visiter des parents et des amis, on peut s'engager dans une activité bénévole de son choix ;
- S'appliquer, avant une fête ou une réunion, à se rappeler le nom de chaque personne qu'on est susceptible d'y rencontrer. Une fois sur place, être attentif chaque fois que le nom d'une personne sera prononcé ;
- Garder l'esprit ouvert. Les personnes qui sont alertes et de bonne compagnie poursuivent

La mémoire est une faculté qui oublie.



**TERRASSES DOMINICAINES**

**Complexe résidentiel pour personnes retraitées**

## APPARTEMENTS

# 2<sup>1</sup>/<sub>2</sub>, 3<sup>1</sup>/<sub>2</sub> et 4<sup>1</sup>/<sub>2</sub> pièces.

Disponibles avec ou sans services.




à compter de **800\$** ESSAI D'UN MOIS \* Certaines conditions s'appliquent.

**1465, boul. du Carmel, Trois-Rivières Tél. : 819 370-3799**  
[www.terrassesdominicaines.com](http://www.terrassesdominicaines.com) 3321320



3300452

« Nos hommages aux aînés... des gens d'action »

Information  
**819 374-2441**

Internet  
[www.sanctuaire-ndc.ca](http://www.sanctuaire-ndc.ca)



## PROBLÈMES D'AUDITION ?

*La vie est belle, écoutez-la !*

**Si votre qualité auditive ou celle d'un proche vous inquiète, n'attendez plus et prenez un rendez-vous.**



**PROTHÈSES AUDITIVES NUMÉRIQUES**

Nathalie, Étienne et Annie se feront un plaisir de vous répondre.



**Nathalie Bisson & Étienne Lefebvre**  
AUDIOPROTHÉSISTES

**TROIS-RIVIÈRES**  
Place Les Boulevards  
4871, boul. des Forges  
**819 378-7477**

**SHAWINIGAN**  
Halles de la Mauricie  
1572, 41<sup>e</sup> Rue  
**819 539-8666**

**RIVE SUD**  
**819 378-7477**

3302147

# Être actif au lit, ça rajeunit

Reversa ne dort pas sur ses lauriers. Après avoir lancé à l'automne 2006 sa séduisante campagne de publicité «Les soins anti-âge Reversa provoquent des effets secondaires» elle a enrichi sa gamme de soins anti-âge d'un nouveau produit au pouvoir éclaircissant pour le visage et le cou; le **Soin anti-taches nuit**. Ce produit nocturne réunit des ingrédients actifs qui agissent en synergie pour illuminer votre teint, nourrir et rajeunir votre peau. En l'espace de quelques semaines, les taches brunes, solaires, de rousseur ou de vieillesse s'estomperont, votre teint sera unifié, votre peau rajeunie et nourrie. Ce soin convient à toutes les peaux en quête d'éclat.

Le nouveau *Soin anti-taches nuit* donne la réplique à la **Crème éclaircissante anti-taches de jour Reversa UV**, lancée en



2001 et recommandée par les dermatologues canadiens. Ces deux produits se complètent bien et des résultats visibles seront obtenus plus rapidement par l'application conjointe de la crème UV le matin et le soin

de nuit au coucher). Pendant que vous dormez, la quadruple action de l'*acide glycolique*, de l'*Angustifolia*, de l'*eau de Kiwi* et du *Rumex* contribue à réduire les taches pigmentaires tout en hydratant votre peau. Durant le jour, la *Crème éclaircissante anti-taches UV* avec ses filtres solaires UVA/UVB, dont le Parsol 1789 (l'ingrédient innovateur qui a fait le succès de l'écran solaire Ombrelle créé par Dermtek), protège la peau contre les rayons ultraviolets tout en maintenant son action réductrice des taches pigmentaires.

«L'engouement pour notre produit vedette, la *crème éclaircissante UV anti-taches de jour*, nous a incité à développer une *version nuit en ajoutant d'autres actifs qui interagissent pour une action plus complète dans le traitement efficace des problè-*

*mes d'hyperpigmentation de la peau. L'une travaille le jour, tout en vous protégeant des rayons nocifs du soleil, l'autre la nuit; elle ne contient pas de filtres solaires, ce qui facilite la possibilité d'utiliser une concentration plus élevée en extrait de plantes et en acide glycolique* déclare M. Robert Lavoie, président de Dermtek Pharmaceutique à l'origine de la gamme Reversa. *Le Soin anti-taches nuit a été créé pour la femme moderne, active, exigeante, qui désire combattre les taches pigmentaires et les rides sur tous les fronts avec une crème efficace, de qualité, dont les résultats sont rapides.*



**Légende : Le nouveau «Soin anti-taches nuit» de Reversa réduit l'apparence des taches brunes de votre peau, pendant votre sommeil.**

Les produits Reversa sont offerts dans la plupart des pharmacies. Pour en savoir davantage, consultez les sites Internet suivants : [www.reversa.ca](http://www.reversa.ca) et [www.voyezleseffetssecondaires.ca](http://www.voyezleseffetssecondaires.ca).

## Coup de jeune printanier

C'est une loi de la nature, avec l'âge, le corps a tendance à perdre du tonus. C'est pourquoi en vieillissant, les femmes devraient porter davantage attention à la qualité de leurs vêtements. Ce qui était beau à 20 ans ne l'est pas nécessairement à 50. Plus elles avancent en âge, plus les femmes devraient investir pour des vêtements bien coupés, car le corps se tient moins bien.

Par exemple, un vêtement rétro, qui sera du plus bel effet sur une adolescente, sera désastreux sur une femme de 40 ans et plus. Une chaussure démodée trahira également la femme. Des conseils? Optez pour un style épuré, des vêtements légèrement ajustés et osez la couleur. Pour se rafraîchir les idées, on propose aux femmes d'aller surfer sur le site

style.com où les récentes créations seront une belle source d'inspiration.

### S'ouvrir à la nouveauté

Vous êtes fidèle à un style, à vos couleurs fétiches, et vous fréquentez la même boutique depuis 1980? Il y a fort à parier que cette habitude, bien plus que les quelques rides qui sont apparues sur votre visage, vous fasse paraître plus âgée. C'est le temps d'oser visiter d'autres boutiques, de demander conseil à une vendeuse ou, pourquoi pas, d'amener avec vous l'un de vos enfants ou petits-enfants. Les adolescentes sont très au courant de la mode et elles n'aiment pas que leur mère fasse trop jeune ou trop vieille; elles seront fières d'être mises à contribution pour une virée shopping. L'aide professionnel-

le d'un styliste peut également s'avérer salvatrice: il vous aidera à oser sortir de vos habitudes, à ouvrir votre esprit. C'est, au bout du compte, un très bon investissement.

### À l'écoute de son corps

Ce changement vers la nouveauté peut s'effectuer petit à petit: prenez quelques risques à la fois, une couleur ensoleillée, un vêtement nouveau dont le tissu vous plaît. Soyez à l'écoute de votre corps et de votre confort. Vous devez absolument être à l'aise et vous sentir libre dans un nouveau vêtement. Sans suivre toutes les modes, chaque femme doit apprendre à connaître son style, sa personnalité et s'amuser avec cela. Après tout, essayer des vêtements en magasin, ça ne coûte rien!



Un bijou bien choisi est un élément beauté.

### Ce qui fait prendre un coup de vieux :

- les épaulettes
- les vêtements trop « jeunes »
- les ensembles deux-pièces à motifs
- les jupes et pantalons à pinces
- les vestes à double bouton
- les pinces prononcées à la poitrine
- des manches trop courtes ou trop longues
- une chemise rentrée à la taille

- une veste trop longue
- un sac à main défraîchi.

### Ce qui rajeunit à coup sûr :

- un bijou dernier cri
- des chaussures au goût du jour
- une nouvelle coupe de cheveux (chez un NOUVEAU coiffeur)
- une monture de lunettes au goût du jour
- un accessoire à la dernière mode
- une posture bien droite, les épaules légèrement en arrière.

## Appartements 1 1/2 et 2 1/2

Possibilité de 2 subventions gouvernementales  
**Communiquez avec nous immédiatement**

Accrédité par le Conseil de l'Âge d'Or de la Mauricie pour l'excellence de ses services

Réceptaire de 2 Roses d'Or

**POUR RETRAITÉS**  
**Résidence Christ-Roi**  
Résidence sans but lucratif

**1190, rue Notre-Dame, Shawinigan**  
**819 539-8874**

3318248

DÉTENTEUR DE 2 ROSES D'OR

## Les Jardins Laviolette

DISPONIBLES POUR PERSONNES RETRAITÉES AUTONOMES

**1 1/2 - 2 1/2 - 3 1/2 - 4 1/2**

- Magnifique chapelle
- Jardins uniques
- Ascenseurs
- Garage intérieur
- Entretien ménager hebdomadaire

- Infirmière diplômée
- Salon de coiffure
- Sécurité réconfortante
- Et beaucoup plus...

Un monde d'attentions

[www.residencesallegro.com](http://www.residencesallegro.com)

2975, boul. Laviolette, Trois-Rivières • Renseignements : **819 379-5960**

## Pour avoir la tête en paix Faites votre testament

Si vous êtes célibataire et sans le sou, pas de problème! Mais si vous vivez en union libre ou possédez des biens de valeur, vous auriez tout intérêt à rédiger un testament.

Line et Vincent sont conjoints de fait depuis 15 ans. Ils ont une maison, une voiture, de beaux meubles... mais pas de testament. Vincent meurt d'un infarctus foudroyant. Tous ses biens sont légués... à sa famille! Line apprend trop tard que le Code civil n'accorde aucun statut légal aux conjoints de fait.

On pense souvent qu'un homme et une femme qui vivent ensemble depuis un an sont considérés comme mariés. C'est vrai dans plusieurs domaines (impôt sur le revenu, aide sociale, régime des rentes du Québec, accidents de travail), mais en matière d'héritage, il n'en est rien. Si vous désirez que votre conjoint de fait soit votre héritier, vous devez absolument rédiger un testament.

### Le patrimoine familial, c'est quoi exactement?

Ce sont les biens que les deux époux (mariés légalement) se partagent à parts égales. Il a été instauré en 1989 dans le but de favoriser l'égalité économique entre mari et femme. Il comprend:

- la résidence principale (et la résidence secondaire, s'il y a lieu) de la famille;
- les meubles qui garnissent cette ou ces résidences;
- le véhicule ou les véhicules

automobiles de la famille;

- les droits d'un régime de retraite (par exemple, les REER) accumulés durant le mariage.

Lorsqu'une personne décède et qu'il y a une succession à partager, il faut tout d'abord procéder au partage du patrimoine familial, que le défunt ait fait un testament ou non. La moitié de la valeur nette des biens contenus dans le patrimoine familial va automatiquement au conjoint marié survivant. L'autre moitié est attribuée par testament ou selon les règles du Code civil s'il n'y a pas de testament. On procède ensuite au partage des autres biens de la succession.

### C'est le Code qui décide

Personne n'est obligé de faire son testament. Il faut cependant savoir qu'en l'absence de testament, ce sont les règles du Code civil qui prévalent. Même mariée, au décès de votre conjoint, vous partagerez votre héritage avec vos enfants ou, si vous n'en avez pas, avec votre belle-famille. Pour être bien certaine que tous vos biens reviennent à la personne de votre choix, choisissez l'un des trois types de testaments reconnus:

- Le testament olographe. C'est la forme la plus simple, celle qu'on rédige soi-même. Il doit être entièrement écrit, daté et signé de votre main : l'utilisation d'une machine à écrire ou d'un ordinateur n'est pas permise. Comme vous êtes la seule personne à

connaître l'existence de ce testament, il serait sage d'indiquer à votre entourage l'endroit où il se trouve.

- Le testament devant témoins. Il nécessite la présence de deux témoins et peut être rédigé à la main, à la machine à écrire ou à l'aide d'un ordinateur. Vous pouvez l'écrire vous-même ou demander à une autre personne de le faire pour vous. Les deux témoins - qui ne peuvent pas être vos légataires, car un legs fait à un témoin est nul - doivent le signer. À votre décès, dans les deux cas, vos héritiers devront s'adresser à la Cour supérieure pour le faire valider.
- Le testament notarié. Il est plus coûteux et nécessite plus de formalités, mais c'est

le seul qui n'ait pas à être vérifié par un tribunal. De plus, vous ne risquez pas de perdre l'original puisque le notaire le conserve. Un tel testament vous permet aussi de profiter de l'expérience d'un professionnel. Pour en savoir plus, procurez-vous gratuitement les documents « Que faire lors d'un décès », « Les successions » et « Le testament » auprès de Service-Québec, en téléphonant au (514) 873-2111 ou au 1 800 363-1363.

### Règles de l'héritage sans testament au Québec

C'est le Code civil qui s'applique quand quelqu'un décède sans faire de testament. Seul le conjoint marié et les personnes liées au défunt par le sang

ou l'adoption peuvent hériter. Après le partage du patrimoine familial, les biens sont répartis de la façon suivante:

### Conjoint survivant :

- Avec enfants: 1/3 au conjoint, 2/3 aux enfants.
- Sans enfants : 2/3 au conjoint, 1/3 aux père et à la mère.
- Sans enfants ni père ni mère : 2/3 au conjoint, 1/3 aux frères et soeurs.
- Sans enfants ni aucune famille: tout au conjoint.

### Pas de conjoint survivant :

- Tout aux enfants.

### Pas de conjoint survivant ni enfants :

- 1/2 au père et à la mère, 1/2 aux frères et soeurs.

## 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.

### Des services professionnels, personnalisés et accessibles

Le personnel du Centre funéraire Rousseau est à l'écoute de vos besoins. L'accessibilité de ses services se traduit autant par une offre complète simplifiant le déroulement des événements que par l'adaptation à vos dispositions monétaires.

Lorsqu'un décès survient, nous intervenons sans délai afin de vous guider et de vous accompagner dans les étapes à suivre. Notre service, disponible à toute heure du jour, vous assure présence, diligence et conseils dans ces moments où vous en avez le plus besoin.

### Site Internet et avis de décès

Visitez notre site Internet à : [www.centrerousseau.com](http://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.*

Avec vous depuis des générations...

3320999

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

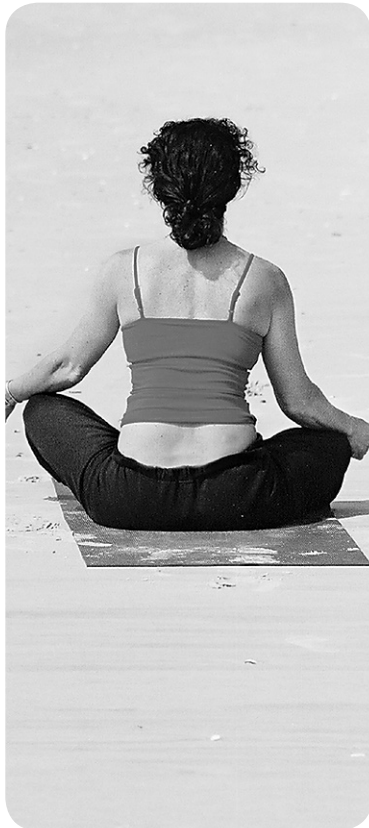
**819 374.6225**

sans frais 1 800 246.6225

## Mieux vaut prévenir que guérir ! Un esprit sain dans un corps sain

- Selon l'Association canadienne du diabète, une vie saine peut aider à retarder et même empêcher l'apparition du diabète.
- L'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie est d'avis que l'entraînement régulier pourrait diminuer le risque de contracter la maladie d'Alzheimer.
- D'après la Société canadienne du cancer, 30 % de tous les cancers seraient liés à ce que nous mangeons et buvons. Des études révèlent que l'exercice réduit le risque de cancer du côlon. L'activité physique diminue également le risque de cancer du sein.
- Le cancer du poumon est la principale cause de mort prématurée par cancer. Au Canada, un tiers de tous les décès qu'a entraînés ce cancer auraient pu être évités si les personnes en cause avaient cessé de fumer 20 ans plus tôt.
- D'après l'Organisation mondiale de la santé, l'inactivité double les risques de mourir d'une maladie cardiovasculaire et d'un accident vasculaire cérébral.

- 57 % des adultes ne font pas suffisamment d'exercices pour être en santé, selon l'Enquête nationale sur la santé de la population de Statistique Canada.



## L'ouïe, une merveille 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, le professionnel de la correction auditive, vous découvrirez des solutions innovatrices et adaptées à vos besoins.

La surdité peut être congénitale ou acquise, organique ou fonctionnelle, complète ou partielle. On distingue généralement les surdités de transmission et les surdités de perception. Surdité est un terme utilisé, de façon générale, pour désigner toute condition où il y a une perte d'acuité auditive, quels qu'en soient la localisation, l'origine et le degré.

Il existe toutefois différentes classifications des degrés de surdité, qui définissent des catégories de déficience auditive. Les personnes sont classées dans l'une ou l'autre de ces catégories sur la base de la mesure de leur acuité auditive, effectuée sur leur meilleure oreille. Le résultat, exprimé en décibels, est comparé à un seuil d'audition normale.

### L'ouïe, une merveille

Selon Statistique Canada, la perte auditive et la surdité affectent des millions de Canadiens et 2,9 millions de Canadiens souffrent d'un déficit auditif. Cela représente un Canadien sur dix. Les statistiques sont vraisemblablement plus faibles qu'elles ne le devraient, car la plupart des recherches et des statistiques reposent sur une identification volontaire et la terminologie et les définitions utilisées n'ont pas été uniformisées. Il est fréquent que les gens refusent d'admettre qu'ils souffrent d'un déficit auditif, comme nous pouvons sans doute le comprendre.

Le sens de l'ouïe est probablement le plus merveilleux et le plus utile des sens dont la nature a doté l'être humain. Essentiel à la communication par le lan-

gage, il contribue aussi à notre sécurité en nous prévenant des dangers imminents. L'oreille est un organe complexe capable de différencier jusqu'à 400 000 sons différents.

### Un ordre professionnel

L'audioprothésiste est un professionnel de la santé dont l'exercice de la profession est contrôlé par l'Ordre des audioprothésistes du Québec. L'Ordre et ses membres sont régis par le Code des professions duquel est institué l'Office des professions du Québec.

L'entrée en vigueur de la Loi sur les audioprothésistes en 1974, consacre la profession d'audioprothésiste au nombre des 21 professions d'exercice exclusif au Québec. C'est donc dire que nul ne peut de quelque façon prétendre être audioprothésiste, ni utiliser ce titre ou un titre ou une abréviation pouvant laisser croire qu'il l'est, s'il n'est détenteur d'un permis valide et approprié et s'il n'est inscrit au tableau de l'Ordre des audioprothésistes du Québec.

### Des solutions adaptées

Quand il n'a pas lieu d'intervenir sur le plan médical et/ou chi-

urgical, les prothèses auditives offrent une solution de dernier recours qui s'avère souvent très efficace. Les récents progrès de la technologie moderne ont permis d'améliorer les prothèses auditives de façon tangible quant à leur rendement acoustique, à leur confort et à leur esthétique.

Ces récentes années, on a réussi un exploit longtemps attendu : insérer la totalité de la prothèse auditive dans le conduit auditif; ce qui permet de dissimuler l'aide auditive en la rendant pour ainsi dire invisible.

Actuellement il est possible de fabriquer des prothèses auditives dites « invisibles » qui fonctionnent avec un circuit entièrement numérique. Ces prothèses sont de véritables petits ordinateurs capables d'effectuer des millions de calculs à la seconde pour adapter l'environnement sonore à l'audition résiduelle du malentendant.

Passez voir un audioprothésiste de votre localité et rapprochez-vous de votre entourage sans plus tarder.



### VOTRE AGENT



Gilles Ouellet

3319516

Assurance vie, accident maladie, maladie grave, soins de santé

50 ans et plus, sans examen  
50 ans et moins, remboursement de prime

Informez-vous  
819 378-0250  
Conseiller

Nouvel agrandissement, encore quelques places disponibles.

À partir de  
**835\$**/mois  
si crédit d'impôt

Domaine  
du Parc

SAINT-GEORGES-DE-CHAMPLAIN

819 538-3313

• Chambres • Studios •  
2 1/2 • 3 1/2 • 4 1/2



JOURNÉE PORTES OUVERTES SAMEDI 26 MAI de 9 h à 17 h

- Consultation gratuite
- Réparation de prothèses en 1 heure
- Fabrication de prothèses complètes et partielles
- De précision • Sur implant



Isabelle Dumont, dd  
DENTUROLOGISTE

145, 6e Rue, Lac Doucet  
Notre-Dame-du-Mont-Carmel  
819 862-0008

dumont.isabelle@sympatico.ca

3319560-3692

## Les secrets de la longévité



Aujourd'hui, vous pouvez vivre jusqu'à 80 ans. Certaines habitudes peuvent toutefois raccourcir votre espérance de vie... alors que d'autres peuvent la prolonger. Deviendrez-vous centenaire ?

L'espérance de vie a considérablement augmenté au cours des derniers siècles. En effet, si, au début du XIXe siècle, elle était de 40 ans, elle a maintenant dépassé les 70 ans voire les 80 ans chez la femme. Cette augmentation considérable est due en grande partie à l'évolution des techniques médicales, au développement des soins préventifs et à l'élévation du niveau culturel des gens.

La durée de vie dépend de nombreux facteurs comme le code génétique, les habitudes alimentaires et l'environnement. Par exemple, si vos parents ou vos grands-parents ont vécu au-delà de 90 ans, vous avez de bonnes chances de vivre également jusqu'à un âge vénérable.

Cependant, même si vous semblez favorisée par votre hérédité, cela n'implique pas nécessairement que vous vivrez longtemps, car certains choix de vie peuvent réduire énormément vos chances en la matière.

- Si vous fumez chaque jour 10 cigarettes ou moins, vous la diminuez de 4 ans, de 10 à 20 cigarettes, de 5 ans, de 1 à 2 paquets, de 6 ans et plus de 2 paquets, de 8 ans.
- Si vous avez un comportement généralement nerveux, tendu et agressif, vous la réduisez de 1 an.
- Les idées noires, les soucis, les émotions négatives peuvent raccourcir votre espérance de vie. Ceux-ci entraînent en effet des blocages multiples sur le plan des fonctions naturelles qui maintiennent l'équilibre de votre organisme ;
- Si vous consommez de l'alcool, du vin ou de la bière, à raison de plus de 2 verres par jour ou de 10 verres par

semaine, vous la diminuez de 4 ans.

- Si vous mangez du fast-food (hamburgers, frites, hot-dogs, pizza, etc.) 3 fois et plus par semaine, vous la raccourcissez de 2 ans.
- Si vous êtes inactive (c'est-à-dire si vous ne pratiquez pas un exercice physique au moins 3 fois par semaine), vous la réduisez de 2 ans.
- Si vous excédez votre poids santé de 23 kg (50 lb), vous la diminuez de 2 ans.

## Le plaisir de collectionner

Depuis les cartons d'allumettes, en passant par la vaisselle anglaise, les animaux de peluche, les crèches et les icônes, les timbres ou les chapeaux, les cloches ou les souliers, les collections parlent de leurs collectionneurs, mieux qu'un portrait, mieux qu'une thérapie.

Collectionner serait l'envie de posséder une partie de la beauté du monde. D'en avoir l'usufruit par objet interposé. Il suffit de peu de choses pour nous amener à rassembler des objets de même nature, de la même âme. Un coup de cœur, un premier objet, un deuxième, et voilà que tout porte à la curiosité, à la découverte, au plaisir de se rappeler les lieux, les personnes, les circonstances qui ont mené à la collection.

Le plaisir de collectionner, c'est aussi de raconter aux visiteurs et aux amis comment on s'est procuré tel ou tel objet. Ce sont eux, du reste, qui alimentent en majeure partie la collection. Lorsque l'on collectionne, les amis savent toujours quoi nous offrir en cadeau. Il y a des objets plus faciles à collectionner que d'autres. Qui prennent moins de place ou coûtent moins cher.

Certains collectionneurs gardent à l'esprit la valeur des choses et se disent que dans quelques années, leur collection rayonnera dans un musée ou sera rachetée par d'autres connaisseurs.

Ce n'est évidemment pas la seule motivation. Il n'y a qu'à observer le geste presque tendre du collectionneur de beaux meubles, sa main qui caresse le bois et montre du doigt les incrustations d'essences précieuses. Ou bien cette femme qui a gardé une âme d'enfant et déshabille candidement la poupée qu'elle tient dans ses bras pour bien montrer de quel bois elle est faite.

Les enfants sont souvent eux-mêmes de grands collectionneurs. Cartes de hockey, timbres, monnaies, billes, objets plus volumineux tels des bateaux ou des constructions en Lego. Il faut les aider à mettre en valeur ces objets à la valeur monétaire relative, mais à la grande valeur affective. Ce seront, en général, des étagères solides qui permettront de les admirer.

**Nous avons déménagé à la Polyclinique du Cap**



- **PRESCRIPTION** et **CONCEPTION** d'orthèses plantaires
- **ÉVALUATION** de la posture
- **CHIRURGIE** d'ongle incarné
- **TRAITEMENT** ultrason
- **TRAITEMENT** de la cheville, talon, genou, hanche, dos
- **TRAITEMENT** d'ulcère, verrue plantaire et autres lésions du pied
- **PODOPÉDIATRIE**

**Clinique podiatrice Dr Yvan Jacob**  
Docteur en médecine podiatrice  
10 ANNÉES D'EXPÉRIENCE POUR BIEN VOUS CONSEILLER  
700, boul. Thibeau, Trois-Rivières, bureau 220 819 370-6468




*Crématorium de Trois-Rivières*  
**J. Philibert et Fils inc.**  
Thanatologues

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

*Une famille au service des familles*

**Succursales**  
380, boul. Notre-Dame, Charette  
623, Notre-Dame, Saint-Barnabé Nord  
1300, Principale, Saint-Etienne-des-Grès  
64, Principale, Saint-Elie-de-Coxton  
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  
Télé.: 819 375-8146

UNE MÊME PHILOSOPHIE DE GESTION,  
UNE GRANDE QUALITÉ DE SERVICES ET DE SOINS,  
LA PERSONNE AU CŒUR DE CHACUNE DE NOS INTERVENTIONS.

### MA FIERTÉ :

CONSTATER L'EXPÉRIENCE ACQUISE  
DEPUIS MAINTENANT 13 ANS.

### MON DÉFI :

POURSUIVRE LA QUALITÉ DES SERVICES OFFERTS  
DANS LE RESPECT DES BESOINS DES AÎNÉS

- › DES PRÉPOSÉES AUX BÉNÉFICIAIRES  
24 HRES SUR 24
- › DES SOINS D'INFIRMIÈRES AUXILIAIRES
- › LAVAGE DE VOTRE LINGE
- › UNE EXCELLENTE NOURRITURE
- › UNE ÉQUIPE FIDÈLE ET DYNAMIQUE.

### DU NOUVEAU...

POUR RÉPONDRE À UNE DEMANDE CONSTANTE DES RÉSIDENTS ET DES FAMILLES,  
UNE NOUVELLE UNITÉ A ÉTÉ CRÉÉE POUR LES PERSONNES AYANT  
BESOIN D'UNE PLUS GRANDE ASSISTANCE PHYSIQUE.

- › DU PERSONNEL ADDITIONNEL QUALIFIÉ.
- › UNE SALLE À MANGER INTÉGRÉE DANS L'UNITÉ ET DES SERVICES  
CONÇUS SPÉCIFIQUEMENT POUR CETTE NOUVELLE CLIENTÈLE.

MONIQUE MORAND

LES  
RÉSIDENCES  
JEAN-XXIII

---

POUR LES AÎNÉS AUTONOMES, SEMI-AUTONOMES  
ET EN PERTE D'AUTONOMIE

[www.lesresidencesjean-xxiii.com](http://www.lesresidencesjean-xxiii.com)

819-371-1413